

MUGA : des coaches dévoués pour vous soutenir



Après une petite pause le temps des fêtes de fin d'année, reprise des activités dans les 5 MUGA du pays et cela, pour le grand bonheur du public. En effet, qui dit début d'année, dit aussi bonnes résolutions. Les gens sont motivés, ils sont résolument décidés à par exemple se mettre aux sports pour perdre du poids, se sculpter un corps d'Apollon ou simplement retrouver la forme après des années de laisser-aller. Et les classes de yoga, de zumba, de HIIT et de Self-défense proposées dans les MUGA sont un bon moyen d'atteindre leurs objectifs, et ce ne sont pas les coaches qui diront le contraire.



Ken Venkamah, coach de Yoga

Décontracté et attentif, Ken Venkamah, habitant de St-Pierre s'apprête à commencer sa classe de Yoga à MUGA Goodlands. À 35 ans, il compte 15 ans d'expérience dans le coaching, et est aussi Wellness Consultant de profession. Le monde du fitness n'a aucun secret pour le jeune homme qui dispense aussi des classes de bodybuilding.

Le professeur de yoga explique que « l'initiative de MUGA est très bénéfique pour la santé de toute la société. Et nous ne cessons de le dire, prenez soin de votre santé. Mem si ou ena kas ou kapave pena la santé ! ».

Le coach se dit satisfait de l'engouement démontré par les participants. C'est comme une campagne : la nouvelle que les classes de yoga sont gratuites se répand facilement, selon Ken Venkamah. « Au début j'avais 6 participants et de session en session le nombre croît. Aujourd'hui nous comptons en moyenne 20 participants par session. C'est plus qu'encourageant », dit-il.

« Depuis le début de 2021, les gens songent à prendre davantage soin d'eux. Le yoga aide à évacuer les ondes négatives. C'est comme si on rechargeait notre âme d'énergie positive et les gens prennent conscience de ce bienfait », explique le coach. Pour lui, de nombreux Mauriciens ont pris une nouvelle résolution cette année.





Nisha Coonjul, coach de zumba

Jeudi après-midi. Sur la plateforme réservée à la pratique de la zumba, Nisha Coonjul donne le ton. La classe vient de débiter et c'est parti pour une heure de fitness sur des rythmes et des chorégraphies de danses latines.

« Je partage ma passion pour la zumba avec mes élèves. Je constate qu'ils sont très motivés, surtout en ce début d'année : ils semblent plus conscients de l'importance de pratiquer une activité physique, et j'essaie de garder cette motivation intacte », dit-elle. Parmi ses élèves, il y a des femmes mais aussi des hommes – eh oui, contrairement à ce que l'on pourrait croire, les hommes s'intéressent également à la zumba – de tout âge.

Et d'ajouter : « Nous voulons faire qu'avec la pratique de la zumba et d'autres activités physiques, nous ayons une société saine. Il faut pour cela que tout le monde adopte un train de vie responsable ainsi qu'une alimentation adéquate et une hygiène de vie acceptable. »



Avinash Ramtohol, coach de Self-defense

« Il y a un réel intérêt de nos jours pour les arts martiaux, en particulier le Self-defense. Les gens veulent pouvoir se défendre s'ils sont attaqués. Mais le Self-defense n'est pas pour autant un sport de combat, c'est pour 'keep fit' essentiellement », confie Avinash Ramtohol. Le formateur dispense des classes de Self-defense aux MUGA de La Source et de Goodlands.

« Nous avons au moins 20 personnes qui viennent aux séances d'entraînement, et ce nombre ne cesse d'augmenter. La classe comprend toutes les composantes de la société : jeunes, moins jeunes, dames et enfants d'au

moins 5 ans », avance celui qui compte une trentaine d'années d'expérience dans la pratique des arts martiaux.

Ce dernier avance aussi avoir noté qu'au commencement de l'année, qu'ils sont plusieurs à faire preuve de plus d'enthousiasme. « Le vrai défi est de les retenir jusqu'à la fin de l'année. Cela fait partie de mon rôle en tant que coach. Je dois les encourager et faire de sorte que les participants prennent du plaisir à venir aux classes. »



Jack Ramdin, coach de HIIT

De son côté, Jack Ramdin, l'instructeur de HIIT raconte non sans amusement : « Au début de l'année, des personnes m'ont fait part de leur envie de maigrir ou de se tonifier. Ils participent à une ou deux classes et puis disparaissent. »

Mais il y a d'autres, plus sérieux et qui ne ménagent aucun effort pour réussir malgré la dureté des entraînements. Car comme son nom l'indique, le HIIT ou le High Intensive Interval Training comprend des exercices intenses alternant avec de courts moments de récupération, pour améliorer son cardio et muscler toutes les parties du corps.

Jack donne des cours le lundi au MUGA Phoenix et le mercredi, à celui de Tyack. Ses classes sont composées en moyenne d'une quinzaine d'élèves, et fait surprenant, ce sont majoritairement des femmes, dont une âgée de 70 ans. Pour elle, Jack Ramdin a une attention particulière : « Je diminue l'intensité des exercices, par exemple au lieu de 30 abdos, elle n'en fait que 20. »

Le jeune coach de 28 ans salue au passage l'initiative de la Mauritius Telecom Foundation de mettre gratuitement des facilités sportives gratuites à la disposition du public. Il demande aux Mauriciens d'en profiter pleinement pour leur bien-être.

