

En pleine pandémie, les élèves de yoga sont durs à la détente



Le yoga reste une expérience compliquée à mettre en place à distance, même si ce fonctionnement permet d'attirer des élèves de différentes régions. ©760

Stressées, déprimées et fatiguées par le confinement, très peu sont pourtant les personnes qui se tournent vers le yoga pour améliorer leur moral. Avec un nombre minime d'élèves qui adhèrent au cours en visio ou même en extérieur, à leur tour, les professeurs de cette discipline dépriment.

Tout est fait pour que les personnes soient au rendez-vous, et pourtant. En ce mercredi ensoleillé, comme il y en a beaucoup à Nice, on aurait pu imaginer que le parc du Castel des deux rois allait accueillir du monde. C'est aussi ce que pensait Patricia Fridlance, professeure à l'association *Yoga Solidaire*, en organisant un cours de yoga en plein air. « *Je ne vais même pas me déplacer car je n'ai eu aucune réservation* » se désole-t-elle. Si les cours dehors « *marchaient plutôt bien en juin dernier* », ce n'est définitivement plus le cas en ce moment. Faute aux températures encore un peu basses en ce mois de mars ? Le ton abattu, la professeure préfère ne pas se voiler la face, « *je pense que c'est surtout que les gens en ont marre de cette situation et ils ne prennent plus le temps de prendre soin d'eux, ils n'ont plus la force de rien faire.* »

A l'association *Yogayoga Nice*, Pascale Allegret fait le même constat, « *demain, je vais donner mon premier cours en extérieur au Parc Chambrun. Mais même en faisant de la publicité, ça n'a pas attiré grand monde.* ». Ses cours limités à six personnes, professeur compris, elle se réjouit malgré tout de ces trois élèves intéressés. Mais elle ressent quand même un « *ras-le-bol général de la situation actuelle chez ses élèves.* »

Le côté humain absent des cours en visio

Elles deux, comme de nombreux professeurs de yoga comptant parmi les 350 qui exercent en France, se sont donc tournées vers les vidéos en live pour continuer leur activité. Mais là encore, ça bloque. « *Ce qui fonctionne dans le yoga, c'est surtout le fait qu'on se réunisse en petit groupe, qu'on partage un moment. A distance, on perd totalement ça* » soupire Pascale Allegret. Et les élèves ne sont pas toujours réceptifs à ce mode de fonctionnement 2.0. « *Beaucoup de mes habitués ne sont pas restés pour les cours en ligne. Constate Fanny de SuperStudio. Le yoga c'est une activité humaine, qui demande un certain contact qu'on n'a pas à travers un ordinateur.* »

Et si les anciens ne sont pas restés, il est aussi compliqué d'attirer de nouveaux élèves : « *C'est toujours mieux de commencer cette pratique avec un professeur présent qui est là pour aider. Avec l'expérience, on peut ensuite se faire ses séances seul. Mais c'est difficile de commencer*

le yoga avec des vidéos en étant chez soi. » Compliqué aussi d'envisager un moment de détente satisfaisant lorsqu'on est chez soi, au milieu du brouhaha habituel qu'il peut y avoir dans certains foyers.

Baisse de fréquentation et de revenu

Pour ce nouveau format en distanciel, la professeure a dû aussi voir ses tarifs à la baisse. « *En temps normal, on propose des cours avec une dizaine de personnes qui paient 10 à 15 euros chacune. Là, ce n'est plus la même chose.* » Avec des cours beaucoup moins longs pour ne pas perdre l'attention, « *je propose désormais un prix d'environ 6 euros* affirme Fanny, *parce que je ne suis pas présente individuellement auprès des élèves et il y a moins de logistique avec le matériel etc.* » Mais même avec des cours à petit prix, les élèves ne sont pas présents en nombre. « *C'est catastrophique pour nous cette situation. Et puis on se sent oubliés.* » souffle même Pascale Allegret. A l'association *Yoga Solidaire*, Patricia Fridlance en est certaine : « *par rapport au nombre d'élèves que j'avais avant, je n'en ai plus que moins d'un quart maintenant.* »

760

Encadré : Le confinement, accélérateur de pathologies

Un an après le premier confinement, le constat est sans appel : la pandémie accroit les pathologies mentales. Afin d'évaluer la santé mentale des Français durant cette crise sanitaire, Santé Publique France a mis en place une surveillance des passages aux urgences et actes de SOS Médecins pour des cas d'angoisse, d'états dépressifs ou de comportements anxieux. Chaque semaine, un bulletin est publié. Pour la semaine du 22 mars, on constate par exemple que le taux d'actes médicaux pour angoisse chez les enfants de moins de 15 ans ne cesse d'augmenter.

Sujet : Comment s'en sortent les professeurs de yoga durant la situation pandémique qui restreint leur activité ?

Angle : Qu'est-ce qu'ils font pour s'adapter, est-ce que ça fonctionne ?

Nombre de signes : 3296 espaces compris (sans la titraillle et le sous-titre)

Nombre de signes de l'encadré : 555