

# Dimfit : les cours gratuits de fitness du dimanche matin séduisent les Lyonnais

**Sport-santé.** Pour la 5<sup>e</sup> saison consécutive, la Ville de Lyon et l'Association Sport Fitness proposent des cours gratuits de fitness les dimanches matins au sein de deux gymnases du 3<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> arrondissement. Rencontre avec le créateur de Dimanche fitness (Dimfit), Samir Labidi, coach éducateur sportif.

Ancien triple champion de France de force athlétique, médaillé de bronze à l'Euro, Samir Labidi, Lyonnais pure souche, a su remarquablement bien négocier son « après carrière » d'ex-sportif de haut niveau à l'Insep.



Photo Maxime Jegat

*« Pour moi, la vie est un combat, le sport est une arme. Je crois que le fitness peut nous aider à mieux vivre ensemble »*

**Samir Labidi, président de l'Association Sport Fitness**

Président fondateur depuis une quinzaine d'années de l'Association Sport Fitness (Lyon 3<sup>e</sup>), Samir Labidi, coach éducateur sportif diplômé d'État depuis vingt ans, s'est spécialisé dans les activités de bien-être avec le fitness et la zumba (mix de danses latines et d'aérobic). Sollicité par la ville de Lyon en 2009, Samir Labidi avec

une équipe d'une dizaine d'instructeurs diplômés a créé Dimfit (dimanche fitness) et prodigue tous les dimanches de 9 heures à midi, de septembre à juin, des cours gratuits de fitness et zumba, sans inscription préalable, accessibles à tous. « Nous répondons à une population assez large dès 16 ans. Notre doyenne affiche 77 printemps. D'une vingtaine de participants en 2009, nous accueillons aujourd'hui de 300 à 400 personnes par site le dimanche, jusqu'à 550 personnes sur les deux gymnases. Parmi eux, beaucoup d'étudiants et de gens modestes. 50 % sont des fidèles », précise Samir qui a construit ces activités dominicales de manière à les ouvrir au plus grand nombre.

Quand Dimfit cesse, du 21 juin à fin août, l'intéressé a développé des cours à la piscine du Rhône où les candidats paient leur ticket d'entrée à la piscine et peuvent bénéficier de deux cours gratuits de fitness.

## Jusqu'à 550 personnes réunies sur les deux sites

Témoin de ce succès grandissant, le site Facebook Dimfit créé il y a plus de deux ans, réunit déjà 10 000 fans ! Quant au site Internet, il met en ligne des vidéos de danses qu'il est possible de réviser chez soi avant de les reproduire le dimanche.



■ Les cours de fitness gratuit, le dimanche matin au gymnase Francisque-Anselme, ont été conçus par Samir Labidi (à gauche) en 2009 après une sollicitation de la ville de Lyon. Photo Maxime Jegat

« Nous sommes en train de créer une plaquette que nous allons distribuer dans les mairies », poursuit Samir Labidi qui organise parallèlement un événement caritatif annuel dédié à « Octobre Rose » pour la lutte contre le cancer du sein, en partenariat avec le Centre Léon-Bérard. Côté ville de Lyon où l'initiative a été impulsée au précédent mandat par Thierry Braillard, aujourd'hui adoubée par son successeur,

**10 000**

C'est en euros, le financement que la ville de Lyon accorde tous les ans pour l'activité Dimfit.

Yann Cucherat, adjoint aux Sports, Dimfit permet de proposer aux Lyonnais de faire du sport dans un équipement couvert, différent du jogging au Parc ou sur les berges, tout en favorisant des rencontres intergénérationnelles. Cette activité de qualité encadrée par des professionnels brevetés constitue un projet sport/santé.

Une opportunité que Samir Labidi a su saisir à bras-le-corps avec beaucoup de passion et d'enthousiasme : « Parfois, nous faisons intervenir des médecins ou des nutritionnistes pour le volet santé. Nous faisons en sorte de faire pratiquer des mouvements efficaces et essentiels. L'idée c'est "je viens pour bouger", entre amis, en famille ou seul, pour mieux vivre ensemble. C'est aussi favoriser la mixité sociale, développer l'esprit convivial qui allie sport, santé et lien social.

Pour moi, la vie est un combat, le sport est une arme. Je crois que le fitness peut nous aider à mieux vivre ensemble », conclut Samir qui nourrit des ambitions régionales sur ce même principe à Vaulx-en-Velin, Saint-Priest, Mions, Bourgoin. ■

**Nadine Micholin**

## Repères

### Association Sport Fitness

Créée en 2000  
Président fondateur : Samir Labidi, coach éducateur sportif diplômé d'État, 215 rue Paul-Bert (Lyon 3<sup>e</sup>).  
**200 adhérents**  
Cours de fitness (taï-chi, yoga, aérobic, step, renforcement musculaire, stretch), zumba, cardiovasculaire, chorégraphie, renforcement musculaire, zen.  
**Contact** : Tél. : 06 18 01 05 93  
contact@courses-fitness.fr



■ Samir Labidi : « Nous accueillons aujourd'hui de 300 à 400 personnes par site le dimanche, jusqu'à 550 personnes sur les deux gymnases (Francisque-Anselme et Nelson-Paillou). » Photo Maxime Jegat

### Pratique

**Dimfit**  
Tous les dimanches matins de septembre à juin : trois cours collectifs gratuits de fitness accessibles à tous dès 16 ans, sans inscription préalable :  
**9 heures** : cours zen (gymnastique douce, réveil musculaire)  
**10 heures** : cours toniques (musclation, cardio)  
**11 heures** : cours fun zumba et danses.  
•Gymnase Nelson-Paillou,

23, avenue de Pressensé, Lyon 8<sup>e</sup>. Tél. 04 72 10 30 30.  
•Gymnase Francisque-Anselme, 14, rue Antoinette, Lyon 3<sup>e</sup> Tél. 04 72 10 30 30.  
•Du 21 juin à fin août : cours gratuits les dimanches à 10 h 15 et 12 h 15 à la piscine du Rhône.  
Tél. 04 74 54 74 93 (de 9 à 18 heures)  
contact@asflyon.fr  
Site internet <http://dimfit.fr>  
Facebook.com/Dimfit.fr