

La Barthelasse, terrain de jeu des sportifs du dimanche

Samedi 23/09/2017 à 05H14

 [Avignon](#)**Youri Martel, coach, a lancé le Sunday Workout en janvier. Une initiative couronnée de succès**

Musique à fond, mouvements qui changent très régulièrement afin de ne pas entrer dans une routine et ambiance décontractée : la formule est gagnante pour un travail complet.

PHOTO JÉRÔME REY

Mon idée était de proposer des séances intenses, mais ludiques, qui gardent un côté festif et qui permettent des rencontres." Youri Martel, un Avignonnais de 33 ans, a lancé en janvier dernier le Sunday Workout, un rendez-vous hebdomadaire, le dimanche, à 11 h, sur la Barthelasse, face au Pont d'Avignon.

Coach sportif diplômé, il est revenu dans sa ville d'origine pour lancer son activité, il y a un an et demi. *"Au départ, j'ai utilisé les réseaux sociaux pour chercher des personnes qui voudraient courir avec moi le dimanche matin. Cela a fonctionné et avec le temps, j'ai voulu organiser un événement plus abouti, qui rassemble différentes disciplines : fitness, cross-training, yoga... Quelque chose qui me ressemble et de fédérateur. Et un moyen de me faire connaître."*

Bref, une séance de sport dynamique, variée, en musique, sans prise de tête, ni recherche de performance autre que se faire du bien et se dépasser, chacun fixant ses limites. *"C'est ouvert à tous, je m'adapte aux personnes que j'ai en face, notamment si elles ont des pathologies particulières."* Le concept, plutôt tendance, séduit. Un noyau dur d'une vingtaine de membres assidus, auquel s'ajoutent des participants moins fidèles, suit ses consignes sous l'oeil parfois surpris des promeneurs, nombreux en ce début d'automne. Une *"communauté"* que Youri Martel a baptisée les *"Sportifs du dimanche"*.

Besoin d'une motivation supplémentaire pour oublier la grasse mat'? *"À la fin de la séance, on va boire un verre, on a même fait des barbecues !"*

Du sport oui, mais fun !

Infos sur www.sunday-workout.com et sur le groupe Facebook "Sunday Workout Avignon". Tarifs : 150 € l'adhésion à l'année ou 5 € la séance.

Amandine Barthélémy

Nos dernières vidéos : La Minute OM : Mandanda, l'expérience et l'efficacité

La Minute OM : Mandanda, l'expérience et l'efficacité
01:13

LA MINUTE OM

"EN REVENANT À L'OM, MANDANDA A FAIT LE BON CHOIX"

vidéo en cours

30/10/17

La Minute OM - Gignac :...

29/10/17

Marseille-Cassis 2017 : revivez...

Video Smart Player invented by Digiteka