



Eus bro dreger **da vro oueloù**

**KARINE, COACH SPORTIF À PONTRIEUX. « Je tiens grâce à la solidarité de mes élèves »**



Photo du haut, Karine dans son salon qui lui tient lieu de salle. En bas, l'ordinateur portable et l'écran où, durant les séances, elle visionne ses élèves grâce à l'application gratuite Jitsi. Lors des cours, chaque adhérent apparaît en vignette sur le grand écran.



Depuis un an, au fil des restrictions sanitaires, Karine, prof de stretching postural, a donné des cours en pointillé dans sa salle de Pontrieux avant de passer aux séances guidées par écran interposé. Si elle peut continuer aujourd'hui, elle veut témoigner que c'est grâce à la solidarité qui s'est organisée autour d'elle.

En temps normal et depuis 9 ans, Karine Ringuet, professeur de stretching postural à Pontrieux, donne des cours à une centaine d'adhérents dans une salle aménagée au-dessus du port. Mais depuis le mois de mars 2020, rien n'est normal.

Désormais, c'est son salon qui lui tient lieu de local. Elle a poussé les meubles et anime ses séances par écran interposé, via l'application gratuite Jitsi.

#### « Garder le lien »

Devant elle, son ordinateur portable et un grand écran pour voir et corriger au mieux les postures des élèves, ceux qui ont tenu à poursuivre les cours, même à distance.

Ils sont désormais une trentaine seulement. « J'ai divisé le prix des séances par deux et j'accorde la gratuité à ceux qui sont sans revenu en raison de la situation sanitaire ».

Pas l'idéal bien sûr, et pourtant... Pour Karine, c'est fondamental. « Je les remercie d'être là, ils m'aident à garder le lien, à rythmer mes journées et au final, à garder le moral ».

Parce qu'elle le craint, les activités sportives « c'est comme les boîtes de nuit et les activités artistiques, elles ne sont pas près de revoir le public ».

#### Cagnotte

Et par-dessus tout, ce qui la booste, c'est la solidarité dont elle a bénéficié depuis bientôt un an.

Dès le premier confinement, ses adhérents ont répondu présents pour la soutenir. « Pour garder le contact, dès le début j'avais décidé de faire de

courtes vidéos que j'envoyais par l'application Whatsapp et mon smartphone.

D'un coup, elle se retrouve sans revenus.

« On parlait d'aides mais c'était pour les entreprises avec des salariés, pendant trois mois, j'ai eu zéro salaire et un loyer à payer ».

Mais pas question de lâcher cette prof à la fois stricte et bienveillante.

« Une adhérente a créé une cagnotte leetchi, une autre a mis un mot à l'attention de mon groupe Whatsapp. Je recevais des dons dans ma boîte aux lettres avec des petits mots d'encouragement ». Grâce à ces aides, elle s'achète un ordinateur portable, terminé les cours sur téléphone.

#### Coup de massue

En juin 2020, elle peut reprendre ses séances en salle, suivant un protocole strict agréé par la préfecture.

Au lieu des 12 tapis dans 50 m<sup>2</sup>, elle n'en place que six, les désinfecte après chaque séance, aère la pièce pendant une demi-heure.

« J'ai divisé par deux le nombre d'adhérents tout en ne pouvant ajouter qu'un créneau ».

Le dernier mois de confinement, les aides arrivent enfin pour l'auto-entrepreneuse. « Elles compensent le manque à gagner de ce j'ai touché le mois de l'année précédente ».

En juillet 2020, les cours se poursuivent. Fermeture annuelle en août puisque les adhérents sont absents. Les séances reprennent en septembre et octobre 2020, toujours avec le protocole sanitaire.

Et en novembre... « C'est le coup de massue, car on nous dit à nous, coaches sportifs, que nous ne rouvrirons pas avant le 20 janvier 2021... ». Aujourd'hui, avec philosophie, elle se dit qu'elle aura de la chance si elle peut reprendre en juillet.

Mais Karine s'accroche, pour ses élèves et pour elle. « Dès novembre, grâce à l'ordinateur, j'ai proposé des horaires tous les jours, par petits groupes ».



### **Œil de lynx**

Comme l'âge de ses adhérents va de 17 à 89 ans, il a fallu qu'elle accompagne les plus anciens pour l'installation informatique. « Je me connectais trois quarts d'heure avant et on y arrivait ».

Elle qui n'était jamais devant un écran a même dû faire un petit tour chez l'ophtalmo tant elle scrute les moindres postures.

« C'est pour ça que je ne prends pas de nouveaux pratiquants, car je connais par cœur les mimiques des habitués, leurs points de faiblesse » sourit-elle.

Ceux qui la connaissent savent qu'aucun mouvement

de travers n'échappe à son œil de lynx, en salle ou sur écran.

Et maintenant encore, la solidarité se poursuit. « Mon propriétaire m'a envoyé un texto pour me dire que les mois de janvier, février et

mars seraient gratuits, depuis novembre je me demandais comment j'allais pouvoir garder la salle ».

Des adhérents par visio ont aussi décidé de payer le prix normal pour leur séance. « Les

autres me disent : on sera là quand tout recommencera ».

Un vrai réconfort moral. « Je veux finir par une note positive et dire à quel point, localement, le mot solidarité a tout son sens ».