

## Garder la forme en travaillant

**Les Français placent toujours la barre très haut.** Ils aiment autant manger que rester sveltes et musclés et mettent un point d'honneur à travailler beaucoup. Pour tenir ces objectifs, faire du sport est donc un impératif.

L'entreprise les accompagne en installant douches et salles de sport. Très prisées à l'état de projet, elles ne sont pas toujours utilisées une fois réalisées et quelques-unes ferment faute de fréquentation suffisante, comme chez Accenture. Curieusement, le fait que ce soit gratuit n'entretient guère la motivation et suer en compagnie de son boss ou d'un collègue qu'on supporte déjà mal pendant les heures de travail à cause, justement, de son odeur de transpiration, n'arrange pas les choses. Et y aller en milieu de matinée ou d'après midi demande une certaine dose de courage ou d'inconscience, selon les cas.

Faire du sport en dehors de sa vie professionnelle prend également beaucoup d'énergie. Le gymnase mobile inventé par Adam Zickerman, fondateur d'InForm Fitness, un vulgaire camion aménagé qui vient se garer sur le parking de votre boîte vers 18 heures, sera peut-être une aide précieuse.

Le plus simple demeure la pratique au poste de travail. On trouve sur internet des pages et des pages de conseils et d'exercices pour se muscler discrètement les fessiers. Morceaux choisis au hasard : « Imaginez la scène : vous êtes tranquillement assis sur votre fau-

teuil, en train de taper un rapport mais vous cherchez une phrase précise. Vous vous arrêtez pour réfléchir... Pourquoi ne pas *tonifier sa ceinture abdominale* pendant ce temps de réflexion ? » ; « *Assise à son bureau, on surélève ses pieds de 5 centimètres au-dessus du sol. On tient pendant dix secondes en serrant ses abdos. On répète ce mouvement plusieurs fois par jour si on veut des cuisses et des abdos bien toniques* ».

Des petits malins commercialisent des objets discrets (mais connectés, bien sûr) pour se fortifier les mollets au bureau, comme le *Tao Wellness*, gros comme une souris, ou le *Cubii*, une sorte de pédalier qui rappelle les premières machines à coudre et qu'on installe par terre. Plus classique, le punching-ball de bureau qui se pose sur la table.

L'autre solution, c'est d'en finir avec la discrétion requise et d'*assumer* son tempérament sportif en s'inspirant des reportages de sa revue préférée. On peut ainsi changer son fauteuil contre un siège GymGym (O et C n° 25, 799 \$), muni de toutes sortes d'instruments de torture pour fabriquer de beaux biceps, demander une table de travail haute (être debout, c'est déjà mieux que d'être avachi sur sa chaise) ou encore exiger un bureau avec tapis roulant. Avec deux possibilités, le bureau haut (499 \$) pour tapis roulant séparé (1 000 \$ approx.) de *TrekDesk*, ou le *Walkstation de Steelcase*, un ensemble intégré (autour de 3 000 €).

La roue de hamster, imaginée par l'artiste Robb Goldshaw et l'ingénieur Will Doenlen, permet de courir sur place tout en réfléchissant, mais il faut abandonner provisoirement son clavier et son écran, ce qui n'est pas toujours évident. Plus sobre et assez ludique, *The Level*, est une mini-planche de surf bizarre. Juchée dessus, on tente de conserver son équilibre en téléphonant, par exemple. La collecte de financement participatif a été un immense succès.

J'aime le côté atelier et cambouis, la simplicité et l'efficacité du bureau *pedal power* : d'après le communiqué de presse, il recharge ordinateur et smart phone, peut générer de l'électricité, servir de pompe à eau ou broyer toute sorte de graine, le tout pour 2 400 dollars.

Enfin, les accros se préparant au marathon (ou ceux qui sont simplement en surpoids) ont certainement remarqué le reportage sur Benoit Pereira da Silva (O et C n° 34). Ce marcheur-programmeur s'est bricolé un bureau mobile et arpente ainsi les routes, arrimé à son drôle d'engin tout en travaillant. Il est en mesure de calculer son chiffre d'affaire en kilomètres parcourus... Il a gagné une belle notoriété et perdu vingt kilos. Un exemple à suivre et suivi par le site *walkingworking.com*.

Cependant si cette dictature de la forme vous exaspère, si vous détestez toute cette agitation autour de vous, la solution se trouve dans l'O et C n° 33. Pour atteindre la zénitude, travaillez allongé en position fœtale comme chez Slash Forward Marketing. Et pour convaincre vos supérieurs, faites leur miroiter les économies attendues : plus besoin de sièges, une personne sous chaque table et une dessus.... On peut diviser les surfaces par deux.

Élisabeth Pélegrin-Genel, illustration de Charlotte Moreau ■

