

2017 /  
Avril - Mai

FITNESS-CHALLENGES.COM

# FITNESS CHALLENGES

LE MAGAZINE PROFESSIONNEL DES ACTEURS DU MARCHÉ FORME, SANTÉ, BIEN-ÊTRE

## JE SUIS IO

*remet la forme  
au centre*

**ENSEIGNE** / Basic Fit : le fitness low cost en danger ?

**ÉVOLUTION** / Êtes-vous disruption compatible ?

**MARCHÉ** / Cinq idées reçues sur le « low cost »

« Une grande majorité de gens ont envie d'autre chose, d'un service pointu et d'un endroit où l'on ne les abandonne pas sur des machines. »



# JE SUIS IO

THIERRY POUSSIN

**SI JE SUIS IO EST LE NOUVEAU TEMPLE DU BIEN-ÊTRE, BÉNÉDICTE MOREL EN EST LA PAPESSE. ELLE NOUS EXPLIQUE SON CONCEPT, LOGÉ À MARSEILLE.**

## remet la forme au centre

### Je suis io, un club ?

« Pas tout à fait », s'empresse de recadrer Bénédicte Morel. « C'est le fruit de mon expérience, de mon parcours de vie. » La cinquantaine, elle a quitté la capitale pour rejoindre Marseille, accompagnée de son mari. C'était en 2014. Trois ans plus tard, le couple lançait un nouveau concept de centre de remise en forme, totalement axé sur le bien-être. Loin des canons habituels du secteur. D'abord, ce nom atypique. Le terme « io » fait référence au « je » italien. Sa sonorité, au « yo » (je) espagnol. Pour la manager, il s'agissait d'évoquer « l'attention à soi ». Le hasard fait bien les choses. « Il s'avère que io, ce fut aussi le nom d'un médecin japonais spécialisé dans l'équilibre entre le corps et l'esprit », ajoute-t-elle. Les références pourraient se multiplier encore, comme le « in » et le « out » en anglais, pour la respiration.

Une fois dans la cité phocéenne, choisie pour des raisons personnelles, mais aussi parce qu'à Paris, le prix de l'immobilier aurait tué dans l'œuf le projet. Bénédicte Morel passe un an à maturer son concept. « Nous avons trouvé un lieu à la fois convivial, et pas trop grand » pour rester à taille humaine.

Le bonus : le centre dispose d'un espace extérieur de 100 mètres carrés. Le tout est installé sur deux bâtiments distincts, entre le cours Pierre Puget et le boulevard Notre-Dame. C'est à quelques pâtés de maisons du Vieux Port. « Ce que nous recherchions, c'était la possibilité de créer une ambiance, comme un deuxième chez soi, plutôt un appartement qu'une salle de sport. » « Ce lieu est le vôtre », invite le site Internet, dont il faut souligner la qualité esthétique et technique, rare pour un centre de cette taille ! « Un lieu comme vous en rêvez, poursuit la description, qui résume bien l'esprit, où vous pourrez venir faire du sport (sous le regard attentif d'un coach), pratiquer des techniques douces (yoga, Pilates, stretch...), vous faire masser à votre guise, demander conseil à des spécialistes (ostéo, naturopathe, diététicien...) vous relaxer dans l'espace lounge, découvrir ici et là quelques pépites artistiques, musicales... le tout dans un bel immeuble marseillais, subtilement décoré. » L'idée est de s'accorder une « pause », édicte Bénédicte Morel, « retrouver le plaisir de voir, écouter... » Le tout dans un esprit de « slow life », prône-t-elle. Si le club est aussi bien raconté, c'est grâce au talent de communicant de Serge Alcalá, le mari de la gérante, qui a déjà créé trois agences de communication. Si elle s'est occupée des ressources humaines,



Et si votre club vous offrait un peu de confort après l'effort?

Cabines et vestiaires Domo une qualité sans compromis depuis plus de 40 ans







## CHIFFRES CLÉS

--

**2017**

Ouverture de Je suis io

**500 000 euros**

Investissement total

**25 euros**

La séance à l'unité

**1 920 euros**

Pour 160 sessions

**30**

Intervenants extérieurs

du planning, de la décoration ou de l'aménagement intérieur, lui a géré le business plan, le financement et les partenariats. Il s'est aussi occupé de l'étude de marché. L'occasion de confirmer que « *le bien-être est en pleine expansion en France, bien qu'un peu à la traîne comparé à d'autres pays, mais très porteur* ». « *On revient au besoin de se sentir entouré, les gens veulent une attention sur eux* », souligne Bénédicte Morel, qui s'est justement inscrite dans ces valeurs, faisant la part belle aux small group trainings. Pour monter Je suis io, le duo a mis 150 000 euros d'apport personnel au pot, sur un investissement total de 500 000 euros. Après avoir rencontré six banquiers, le couple réussit à obtenir son prêt. Malgré un projet solide, les tenants de la bourse semblent toujours rétifs aux entreprises du secteur de la forme... « *C'est un marché en expansion, mais les banques ne l'entendent pas de cette oreille*, témoigne Bénédicte Morel. *Dès qu'on parle de sport ou de bien-être, elles deviennent frileuses.* » Dans son cas, ce qui a débloqué la situation, c'est l'obtention d'un prêt à taux zéro (de 10 000 euros) de la part d'Initiative Marseille Métropole. Une caution.

### Projet de vie

Bénédicte Morel a beau avoir déjà géré un club dans le passé (un Blue Forme de 2 000 mètres carrés, à Ormesson-sur-Marne), elle avoue qu'« *entreprendre, c'est énorme !* » dans le sens où cela prend beaucoup d'énergie. Mais avec son mari – davantage rodé à l'entrepreneuriat –, ils ont un élément moteur. Révolutionner le fitness ? Non. Répondre à un besoin du marché ? Oui et non. Se faire plaisir ? Eh bien oui ! « *C'est un vrai projet de vie, à un moment où je suis à un carrefour* », résume Bénédicte Morel. « *Je n'ai pas la prétention que mon concept est hyper novateur, et il n'empêche que les clubs low cost ont de beaux jours devant eux, mais une grande majorité de gens ont envie d'autre chose, d'un service pointu*

*et d'un endroit où l'on ne les abandonne pas sur des machines. Je pense qu'on est dans l'air du temps* », considère-t-elle. En deux mois et demi, Je suis io a attiré 450 personnes. « *C'est pas mal* », se félicite la manager, alors que la période n'est pas propice, juge-t-elle. Pour attirer ces personnes – qui, attention, n'ont pas toutes pris un pass, mais dont certaines ont testé une séance –, la campagne de lancement n'a pas été négligée. L'acte fondateur a été la tenue d'une conférence de presse où une quinzaine de journalistes ont répondu présents, ont goûté au petit déjeuner bio qui leur était réservé, et ont pu tester des prestations offertes par le centre. *In fine*, ils ont largement parlé de Je suis io et ont ainsi contribué à faire connaître le centre de bien-être aux Marseillais. Une « *grosse soirée* » d'inauguration a réuni 250 personnes, un nombre dont Bénédicte Morel est « *assez satisfaite* », car, étant dans la ville depuis seulement trois ans, son réseau n'est, dit-elle, « *pas encore très développé* ». Troisième étape : un gros week-end portes ouvertes où tout le monde pouvait venir profiter de sessions de 30 minutes de sauna, massages, conseils diététiques, conférence en naturopathie... Je suis io a enchaîné sur des offres incitatives de lancement pendant deux mois. Des cours étaient offerts, par exemple. Pour laisser les membres libres, et aussi parce que le centre est axé premium, il n'y a pas d'abonnement. La séance à l'unité se monte à 25 euros, mais ce ne sera pas la formule privilégiée. Les membres préféreront sans doute une formule plus complète, par exemple, le pack Découverte qui revient à 20 euros la session, pour un total de 10 cours. Le pack Initiation ramène le prix à 18 euros pour 45 sessions. Mais pour la formule Perfection et ses 160 sessions, si le tarif à l'unité descend à 12 euros, cela reviendra quand même à 1 920 euros à l'année. Et pour le pack illimité, c'est 2 500 euros, dans la fourchette haute des clubs de remise en forme de luxe parisiens.

### Samedi à 13h30

Pour ce prix, les adhérents n'auront pas « que » des cours. Originalité du centre : la programmation classique s'arrête chaque samedi à 13h30 pour laisser place à des ateliers de découverte et d'échanges. Ils ont vocation à « initier à », par exemple : masser, adopter une meilleure posture, lâcher prise... L'un des ateliers du moment mêle biking et hypnose, lors de séances éclairées à la bougie. Ce concept inédit a été élaboré en partenariat avec une ancienne élève de Bénédicte Morel, Lucile Woodward, sans doute la plus célèbre des coachs-blogueuses de France – et par ailleurs à l'initiative d'un studio de vélo à Paris, Dynamo Cycling. Le week-end toujours, des stages dits techniques permettent de découvrir des disciplines variées telles que sophrologie, tai-chi, qi gong, reiki, chant prénatal... Dans les innovations adoptées par le centre marseillais, citons par exemple le yoga cloud, qui se pratique dans des hamacs. « *L'idée n'était surtout pas de concurrencer les salles de yoga existantes, mais de se différencier* », précise la gérante. Ce n'est pas tout. Un week-end par mois, Je suis io organise des événements : brocante, vide-dressing, défilé de mode, beauté, littérature, et d'autres.

Mais ces ateliers ne sont pas la seule particularité de Je suis io. Pour pousser plus loin le concept de détente et de bien-être, les dirigeants misent aussi sur « l'enrichissement de l'esprit ». Un espace lounge accueille les adhérents qui pourront se détendre en prenant un thé, et en lisant un des nombreux ouvrages issus de la bibliothèque personnelle du couple, et dédiés au sport, à la sociologie ou même à la philosophie. La philosophie, Serge Alcalá l'a justement étudiée avant de virer dans la com'. Il renouera justement avec ses premières amours en animant des cafés philo. Le but, résume-t-il, « démocratiser l'intelligence ». Des animations plus mercantiles seront aussi au programme, en partenariat avec des marques, comme l'équipementier Nollju, et d'autres. Lucile Woodward fera d'ailleurs profiter de sa notoriété pour drainer du monde. Le tout est complété par des consultations sur place de professionnels indépendants : ostéopathes, diététiciens, sophrologues, naturopathes, psychothérapeutes, hypnothérapeutes... Le public visé est senior, « souvent délaissé » par les opérateurs du fitness, estime Bénédicte Morel, alors qu'ils « sont de plus en plus en forme ». Un accueil spécial aux femmes enceintes est également au programme, ce qui se traduit par une collaboration avec une sage-femme et des cours de yoga pré et postnatal. Mais surtout, Je suis io vise un public jusque-là carrément oublié des clubs : les handicapés. Avec le concours

d'Olivier James, handicapé moteur et initiateur du concept « handi-fitness » Fitplak. Le matériel se présente sous la forme d'une plaque d'un mètre carré que l'on replie comme une valise, présentant sur le pourtour des accroches pour des élastiques et barres. La force de l'outil, protégé par un brevet international : il est compatible avec les fauteuils roulants. Chez Je suis io, cette prise en charge spécifique est en cours de rodage, précise-t-on.

Je suis io n'en oublie pas le fitness plus traditionnel. Le cardiotraining occupe une place de choix, avec des concepts maison – un jargon aussi. L'enseigne n'a choisi de suivre que peu de licences, à l'image de MetaFit sur l'entraînement fonctionnel à haute intensité. Pour le reste, ce sera « io\_combo », un cours tonique mêlant force et explosivité, « io\_jump », un concept de fitness reposant sur l'usage de la corde à sauter, « io\_can dance », un cours chorégraphié conjuguant plusieurs styles de musique, « io\_basics », qui consacre la posture des mouvements de base et cible tout particulièrement les débutants. Mais pas que. « *À force de fréquenter des clubs, je trouve que le gros problème est que beaucoup de gens ne savent que peu de licences, à l'image de MetaFit* », témoigne la tenante des lieux. Citons encore « io\_fractionné », qui alterne des séquences de 30 secondes à quelques minutes d'exercices à haute intensité, entrecoupées de brefs temps de récupération. En renforcement, le centre de Bénédicte Morel ne réinvente pas non plus la roue, mais s'approprie des méthodes de travail cohérentes avec son état d'esprit. Ainsi, le club ne propose aucune machine de cardio ou appareil de muscu. Cela détonnerait trop. Le « io\_sculpt » requiert quand même des haltères. Mais pas le « flex strong », un cours axé sur le gainage profond et l'équilibre. Ce cours est une sorte de complément à la méthode Pilates selon Bénédicte Morel, dans le sens où elle intègre « du gainage en dynamique, debout ». « *On apprend aux pratiquants à se servir de leur gainage en instabilité, sur un ballon ou un bosu, et avec leur poids de corps. On utilise des gestes lents pour appréhender le mouvement puis dynamiques pour l'équilibre, car j'ai souvent constaté que les gens réussissent souvent à acquérir un gainage en statique, mais dès qu'ils sont en mouvement, ils ne savent plus comment l'utiliser* », a observé la manager. Si l'on ajoute à cela les cours de méditation, de sophrologie, de gym douce Alexander, de feldenkrais (une technique visant un mouvement efficace et harmonieux), de gyrokinesis (un travail axé autour des sept mouvements naturels de la colonne vertébrale)... et bien d'autres, ce n'est pas trop que dire que Je suis io est un vrai carrefour du bien-être à Marseille.

« Le bien-être est en pleine expansion en France. »





## BÉNÉDICTE MOREL, MULTIFACETTES

Bénédictte Morel raconte sa vie déjà bien remplie d'une voix calme et posée, à la diction maîtrisée. On imagine la posture droite, mais le corps agile. Son histoire commence à 6 ans avec la danse, sa passion, qui la mène au classique puis au jazz. Elle fraye son chemin en tant que chorégraphe, pédagogue et interprète. Initiée au chant lyrique au conservatoire de Vincennes, sa carrière artistique atteint un sommet en 2000 lorsqu'elle dirige sa propre école de danse, et ses 200 élèves. Ce serait oublier qu'en 1986, Bénédictte Morel a été diplômée en psychomotricité, en plus d'avoir eu un brevet d'État d'éducateur sportif expression gymnique et disciplines associées obtenu en 1989. L'une de ses fiertés en danse, ce sont ses stages à la Alvin Ailey School de New York. Menant un double cursus, elle évolue tant dans la danse que dans le fitness. De 2002 à 2005, elle manage un club Blue Forme de 2000 adhérents. Une période durant laquelle elle obtient une certification au toucher massage, une formation au Pilates, et elle devient même intervenante au Cercle des études sportives appliquées des Lilas pour le diplôme métiers de la forme. Chorégraphe, consultante en coaching, proche des arts martiaux et de grands professeurs de karaté, pour qui elle étudie le mouvement optimal. Bénédictte Morel a aussi entraîné l'équipe de France de natation synchronisée à l'Insep. Un parcours hétéroclite qu'elle tente désormais de résumer dans le projet Je suis io.

### Le coach doit créer

Alors que les start-up se bâtissent autour d'un « minimum viable product », le plus épuré possible, selon le grand principe de la méthode lean prophétisé par le gourou Eric Ries, ce centre de remise en forme agrège dès la naissance tout ce que ses géniteurs ont semblé vouloir. C'est comme si Je suis io était né adulte, dans sa forme finale et parfaite. Bien sûr pour assurer un tel volume de cours, ateliers et interventions diverses et variées, le centre n'emploie aucun coach. Tous sont des indépendants, au total une trentaine, qui vendent leur savoir-faire sur place. Sur ce point, Bénédictte Morel ne révolutionne pas la place du prof dans le fitness. Sur le coaching, elle a des idées bien arrêtées. « Je suis hostile envers certaines formes de concepts tout packagés, à l'américaine. J'ai une plus haute idée de mon métier. Un professeur doit être créatif, adaptable », argue celle qui est également danseuse et artiste. « Après, on se plaint des profs qui n'ont rien dans la cervelle, et on les maintient dans cette idée-là, car tout est prémâché, la musique, les mouvements, le nombre de séries... pour moi, tout cela abêtit les profs », poursuit-elle, sans mâcher ses mots. Cette vision va de pair avec un enthousiasme non feint de la manager sur l'état du marché. « J'ai beaucoup d'espoir, car nous assistons à une transformation où les gens sont de plus en plus informés, on sort de l'époque de la quantité pour aller vers plus de qualité. Les gens veulent faire attention à eux », juge Bénédictte Morel. À son sens, « la dimension bien-être va au-delà de la performance, et c'est ce vers quoi j'ai envie d'aller », sans pour autant nier les autres approches du fitness, qui continueront d'avoir leur place. « Le meilleur compliment que l'on me fasse est lorsqu'on me dit qu'on ne s'ennuie jamais avec moi, car même s'il n'y a pas 36000 façons de travailler les fessiers, en amenant les choses différemment, on réussit toujours à se renouveler et à éviter l'ennui chez les pratiquants », sourit Bénédictte Morel. Son mantra est bien un esprit sain dans un corps sain. //

