

8 RÉGION



Depuis plusieurs années, Jeremy Siegrist travaille à améliorer sa technique pour les figures du «human flag» (à gauche), et de «back lever» (au centre et à droite). Pour y arriver, il s'entraîne tous les jours.

LA CHAUX-DE-FONDS Jeremy Siegrist est l'homme drapeau du calisthenics.

Une bûche aux 5 millions de vues

CHRISTIAN GALLEY (PHOTOS)
LUCIEN CHRISTEN (TEXTE)

La journée, il découpe des troncs d'arbres à grand renfort de tronçonneuse et autres tourne-bois, faisant virevolter des gerbes de copeaux autour de lui. Le soir, c'est au Physic-Club de La Chaux-de-Fonds que ce bûcheron fait des étincelles. Jeremy Siegrist, 26 ans, est, selon l'expression d'usage, une véritable bûche!

La force à l'état brut

Sa passion? Le calisthenics, du grec ancien «kallos» (beauté) et «sthenos» (force physique), qui allie force maximale et esthétique. Aux Etats-Unis, là où est née la discipline, on parle plus simplement de «street workout» (entraînement de rue).

«On parle aussi d'entraînement de poids de corps, car on est censé pouvoir s'exercer partout, sans machine, que ce soit en salle ou à la piste Vita», explique Jeremy Siegrist. «La base de la discipline, c'est le gainage, les pompes, les tractions, les dips (ré:



Le «front lever» est une des figures emblématiques de la discipline du «street workout».

mouvement permettant, en s'appuyant sur deux barres fixes, de travailler les triceps et les squats (ré: flexions des jambes destinées à développer les muscles des cuisses). En clair, on n'a pas besoin de matériel particulier».

Comment décrire le calisthenics? «C'est un mélange de gymnastique artistique, de gymnastique agrès et de musculation. Mais, contrairement à la gym, où l'on utilise le mouvement pour réaliser

les figures, c'est la force maximale qui est l'outil de ma discipline. L'effort fourni pour certaines figures s'apparente plus à celui d'un haltérophile qu'à celui d'un gymnaste», répond l'athlète.

Parmi les figures emblématiques du street workout, on retrouve l'homme drapeau, qui consiste à se tenir à bout de bras à l'horizontale le long d'une barre verticale, le «back lever», soit se suspendre à une barre en

gagnant l'entier du corps et en regardant le sol ou encore le «muscle up», à savoir une traction avec laquelle le sportif se soulève en dessus de la barre.

Star du web

Si Jeremy Siegrist est un jeune homme modeste, force est de constater que ses exploits physiques rencontrent un vif succès sur la Toile. «Ma dernière vidéo, dans laquelle je réalise des exercices

avec ma Camille, ma compagne, a été visionnée près de 5 millions de fois sur Facebook. Je n'en reviens pas!», dit-il, non sans une certaine fierté.

Ses vidéos, notre bûcheron les réalise au Physic-Club, là où il est engagé comme extra à 20%, après avoir suivi une formation de coach personnel en cours du soir. «Je donne quatre cours par semaine, et ils sont tous pleins. Je pense que le fait qu'en six semaines, les résultats, tant sur le plan de la perte de poids que sur la prise de masse musculaire, soient visibles, plaît beaucoup.»

«Ces vidéos, c'est un peu un moyen de relever des défis.»

JEREMY SIEGRIST
BÛCHERON ET COACH DE CALISTHENICS

Et les vidéos alors, on y voit quoi? «Comme il n'y a pas encore de concours dans cette discipline en Suisse, ces vidéos, c'est un peu un moyen de faire la promotion du sport et de relever des défis. J'essaie d'amener de l'originalité à ma sauce et de créer le buzz.»

Et visiblement, ça fonctionne. En à peine six mois, la page Facebook du sportif (Jerem bodyworkout) compte déjà 23 000 adeptes, venus du monde entier. «Je n'ai jamais espéré autant. Je pensais que le phénomène allait rester local, avec 2000 «j'aime» au maximum. Ça me fait superplaisir et ça me motive à aller de l'avant et à repousser les limites, en inventant de nouvelles figures par exemple.»

Une aide précieuse

Jeremy Siegrist est un autodidacte. Après de nombreuses années de judo, avec son petit frère, il se lance dans la musculation «classique» il y a environ six ans. C'est sur le Net qu'il découvre ce qui deviendra sa passion. «Au début, je m'amusais à reproduire des figures que je voyais sur internet. Puis, je n'ai plus fait que ça!»

Pour perfectionner ses mouvements, il retrouve des gymnastes une fois par semaine. «Ils me donnent des conseils de gym après traditionnelle. C'est vraiment utile pour améliorer ma technique.»

Outre les gymnastes, Jeremy peut aussi bénéficier d'un œil averti lors du tournage de ses vidéos. «L'ami qui me filme, Benoît Christen, suit un master en sport d'élite à Maccolin. Du coup, il est pointilleux sur la technique et ça se voit dans les vidéos. Il soigne tous les détails.»

L'objectif pour 2015? «Participer à un concours en France et continuer de m'éclater!»

HORLOGERIE L'industriel Joris Ide, actif dans l'acier, entend s'ancrer durablement dans le monde du luxe.

Un Belge rachète la marque du Locle Julien Coudray 1518

L'industriel belge Joris Ide, actif dans l'acier, a annoncé hier l'acquisition de la manufacture horlogère IMH et de la jeune marque Julien Coudray 1518. Elles emploient une trentaine de personnes au Locle.

L'industriel belge Joris Ide, qui avait racheté en 2012 la prestigieuse armurerie liégeoise Lebeau-Courally, poursuit donc ses emplettes dans le luxe avec le rachat au Locle de la marque horlogère Julien Coudray 1518 ainsi que la manufacture qui lui est liée, IMH (Innovations manufactures horlogères). L'information, re-

layée depuis quelques jours sur des sites spécialisés, est désormais officielle.

«Les actionnaires initiaux de IMH, la Française européenne de participations industrielles (EPI) et un groupe d'investisseurs américains ont cédé la totalité de leurs parts à Joris Ide», indique ainsi un communiqué publié hier. Fabien Lamarche continuera à diriger l'entreprise qu'il a fondée en 2007.

De premier plan

IMH est spécialisée dans le développement et la fabrication de montres, mouvements, et composants horlo-



Fabien Lamarche continuera à diriger l'entreprise qu'il a fondée en 2007. ARCHIVES RICHARD LEUENBERGER

gers. Elle dispose aussi d'une fabrique de boîtiers. Forte d'une trentaine de collaborateurs, «IMH compte parmi ses clients plusieurs maisons horlogères de premier plan», poursuit le communiqué. En 2013, elle lançait la marque Julien Coudray 1518, rapidement appréciée des collectionneurs, du nom d'un horloger français qui, en 1518, «transforma pour la première fois l'horloge en une montre pouvant être portée sur soi».

Des armes aux montres

Avec cette acquisition, «Joris Ide s'ancre durablement dans le

monde du luxe, dans lequel il est entré en 2012 en devenant propriétaire de l'armurerie liégeoise Lebeau-Courally», poursuit le communiqué.

Cette marque produit d'ailleurs aussi, depuis son rachat par Joris Ide, des montres suisses en sous-traitance. Lesquelles seront désormais fabriquées par IMH «tout en poursuivant ses activités actuelles au profit de marques tierces et de Julien Coudray 1518».

Le groupe international Joris Ide est, quant à lui, actif dans la production de produits en acier pour le bâtiment. **FRK - COMM**