

PUYDUFOU®

Au Puy du Fou, le réveil musculaire avec un Viking

Fous... du Puy du Fou. Ni armure ni fourrure pour ce Viking quand il effectue le réveil musculaire des valets et femmes de chambre des hôtels du Puy du Fou, aux Épesses.

Les gens d'ici

Les costumes d'époque attendront. Pour le moment il est 9 h 15, l'heure du réveil musculaire dans les hôtels du Puy du Fou, aux Épesses. Chacun enfiler sa tenue de sport, floquée au nom du parc, pour filer près de la blanchisserie, à l'extérieur. Météo clémente ou pas, le réveil musculaire ne se loupe pas. Il est d'ailleurs obligatoire – sauf raison médicale. Mardi, jeudi et samedi, une douzaine de femmes et valets de chambre se retrouvent pour échauffer les bras, les jambes, les cervicales, avant le début de la journée.

Le formateur du jour est un Viking de 22 ans, du nom de Thomas Bouchereau. Dans la vie, avant d'effectuer des cascades sur des navires en bois dans les spectacles, le jeune homme est éducateur sportif pour tous publics : enfants, adultes, personnes en situation de handicap. « **Je fais le réveil musculaire des personnels hôteliers depuis trois ans déjà. On est une équipe de huit à dix coaches pour tourner sur les différents hôtels du parc** », explique Thomas Bouchereau.

Au Puy du Fou, l'exercice physique est presque une tradition, « **l'idée c'est de travailler la mobilité et les articulations pour que les mouvements répétitifs du quotidien soient mieux abordés, mais aussi pour éviter les blessures, même les plus anodines** ».

Parfois, les femmes et valets de chambre présents travaillent aussi en binôme. Comme lorsque Thomas leur fait faire des jeux à l'aveugle. « **Mine de rien, il y a une forme de cohésion et de confiance qui s'in-**



Élodie Billaud est femme de chambre à l'hôtel Camp du Drap d'or, au Puy du Fou, et Thomas Bouchereau, cascadeur viking, ainsi qu'encadrant sports aux hôtels du parc.

1 PHOTO : OUEST-FRANCE

taure. » Élodie Billaud, femme de chambre au Camp du Drap d'or, n'en dira pas moins : « **Les différents exercices nous permettent d'être ensemble sans penser au travail, même si le réveil musculaire passe trop vite à mon goût.** » Entre quinze et trente minutes un jour sur deux, pour une semaine de six jours.

« Porter des piles de draps et soulever un matelas »

Deux ans que la femme de 29 ans travaille à ce poste et qu'elle a pour habi-

tude de côtoyer Thomas Bouchereau, le coach. « **Oh je dois dire qu'il a du peps, on transpire quand on a terminé.** » Sourire en coin, elle garde en tête l'un de ses jeux, « **le tarot** ». Elle rigole déjà en y pensant, nerveusement. Chacun pioche une carte et en fonction du chiffre inscrit dessus, le nombre de pompes s'ensuit. « **Je n'ai jamais pioché le 21, et je prie pour ne jamais l'avoir !** »

Une fois la séance terminée, tout le monde retourne à son poste. Une douche et on enfiler son costume de

travail. Il n'empêche que « **pour porter des piles de draps, soulever un matelas pour faire le lit, ou même se baisser en squat, le réveil musculaire ça aide bien** », s'enthousiasme Élodie Billaud.

Et si ça aide, Thomas Bouchereau n'en sera que plus heureux, puisque le jeune éducateur sportif prévoit de rester à son poste encore quelques années, quand il ne porte pas sur la tête le casque de Viking.

Margaux HUCHON.

Ouest France – Jeudi 28 juillet 2022

