# Vaincre l'obésité par le swing

**Le portrait du samedi** | À partir de son vécu, le kinésithérapeute Mathias Willame a mis au point un programme d'amaigrissement par la pratique du golf, qui sera testé dès cet automne.

Golf et obésité. La vie de Mathias Willame pourrait se résumer dans l'intitulé du programme qu'il s'apprête à faire suivre à 24 personnes en surpoids. Ce kinésithérapeute de 40 ans, golfeur compétiteur, revenu de l'obésité après avoir pesé jusqu'à 160 kg, s'est inspiré de son vécu pour lancer à Nîmes cette expérimentation rarement menée en France (lire ci-contre). Le swing pour maigrir : une proposition originale que le ministère de la Santé et la fédération française de golf ont accepté de soutenir. Elle sera réalisée pendant un trimestre, encadrée par deux médecins, hospitalier et libéral, un préparateur physique, une association d'aide aux personnes en surpoids, ainsi que des joueurs des parcours de Lunel et Nîmes-Campagne.

**« C'est un moteur, un bourreau de travail, avec une idée à la minute »**
**Lionel Azaïs, préparateur physique**

■ Mathias Willame sur le golf de Nîmes-Campagne qui accueillera certaines séances de ce projet. Photo NADIOKA BALMENKI

Non content de soulager les lombaires qui flanchent et de manier les clubs avec art, Mathias Willame a donc aussi le don de rassembler. Comme à l'heure du déjeuner, où on le retrouve à sa cantine, Le Gambrinus, en face de son cabinet, entouré de ses collaborateurs. L'esprit d'équipe dans la peau, pour l'ex-soigneur des handballeuses du HBCN, aujourd'hui kiné attitré de l'équipe de France de golf. Autant de casquettes qui remplissent à bloc le planning de cet hyperactif, marié et père d'un petit garçon. *« Je dois être à treize heures par jour, mais sans avoir vraiment l'impression de travailler »*, assure-t-il.

L'entourage est le témoin quotidien de cette énergie déployée. *« Mathias, c'est un moteur, un bourreau de travail avec une idée à la minute. Il peut t'appeler tard le soir ou pendant ses vacances pour te parler de ce qu'il a en tête »*, révèle Lionel Azaïs, le préparateur physique qui exerce à ses côtés. *« Il développe un enthousiasme impressionnant, même si parfois trop d'idées arrivent en même temps »*, complète son ami Patrice Amadieu, l'ex-coach de l'équipe de France de golf. On découvre également un homme accro aux défis, au dépassement de soi. En octobre 2012, il n'hésite pas en entraîner des patients, dont un souffrant d'hémiplégie, dans une ascension du mont Ventoux à vélo. *« Il a un mental de champion. Pendant des vacances ensemble à la montagne, je l'ai vu amener ses 110 kg en haut des plus hauts cols »*, se souvient Patrice Amadieu.

### Sport et vie sociale

Et c'est avec la même endurance qu'il argumente en faveur de son projet, explique pourquoi le golf, ce sport à l'image si peu transpirante, a le pouvoir d'aider les personnes obèses dans leur combat contre les kilos. *« Quand on évoque le golf, on pense uniquement à la marche, mais ce sport permet aussi de mobiliser les articulations, la musculature profonde, l'équilibre. Il apprend à mieux bouger et améliore l'ergonomie du corps. »* Des notions que Mathias Willame maîtrise d'autant mieux qu'il les a lui-même expérimentées. Tout au long de sa prise de poids et jusqu'à son pic le plus critique, il n'a jamais déserté les greens. Une bonne raison de prouver que la pratique du golf, contrairement à d'autres disciplines, est à la portée de personnes obèses. *« Quand je l'étais moi-même, je jouais moins bien, mais je pouvais jouer. J'avais 25 ans et j'évoluais en première série,* raconte-t-il, en soulignant combien ce sport lui a permis de garder une vie sociale. *Grâce au golf, j'ai pu faire de nombreuses rencontres, même quand j'étais en surpoids. Quand un golfeur croise un autre golfeur, il voit quelqu'un qui partage la même passion que lui, pas un grand, un petit ou une personne obèse. »*

C'est ce même bienfait, physique et moral, que Mathias Willame voudrait offrir à ses stagiaires. Annick Contiero, elle aussi passée par l'obésité, fondatrice de l'association Le poids du partage et partenaire de son projet, a été convaincue par l'homme et par ses idées. Elle décrit une personne *« au tempérament fort mais qui sait faire partager sa passion et reste ouvert à la discussion »*. L'âge aidant, le kiné aurait gagné en souplesse. *« Avant, on disait que j'étais "cosque à pointe"»*, reconnaît-il lui-même. *« Avec le temps, il a gagné en nuance, il a appris à prendre du recul »*, observe Patrice Amadieu.

Le parcours humain et sportif d'un gamin qui rêvait de golf quand les stars du circuit étaient de passage en Côte d'Ivoire, son pays jusqu'à l'âge de 18 ans. Un rêve réalisé malgré les obstacles du corps, mais Mathias Willame l'affirme : *« Je ne regrette pas d'avoir été obèse. »*

**FABIEN ARNAUD**
farnaud@midilibre.com

## LE PROJET
### Vingt-quatre volontaires sur les greens

À partir du 11 octobre, pendant trois mois, vingt-quatre personnes atteintes d'obésité suivront le programme élaboré par Mathias Willame et sept partenaires. Ce panel couvre une grande amplitude d'âges, depuis l'enfant de 10 ans au jeune senior de 68 ans, avec des profils de santé différents, du simple surpoids à l'obésité doublée d'une pathologie associée.

Tous sont non sportifs, complètement novices dans la pratique du golf et se sont engagés à aller au bout de l'expérimentation.

Les volontaires choisis pour cette enquête ont été sélectionnés par l'association Le poids du partage, créée par Annick Contiero, une Gardoise dont le parcours personnel fait d'elle un patient expert en matière d'obésité.

Le Dr Nathalie Jourdan, endocrinologue au CHU de Nîmes, a validé ce recrutement.

Chaque samedi, à l'exception des vacances scolaires, par groupe de 8 à 10 personnes, tous se retrouveront pour une séance de golf de plus de deux heures.

La première aura lieu sur le practice de Lunel et sera associée à un bilan médical.

Trois autres, pendant le trimestre, seront accueillies par le golf de Nîmes-Campagne.

Deux interventions pour des recommandations diététiques sont prévues dans ce programme, afin que les participants soient au meilleur de leur forme lors des leçons de golf. Ce programme a fait l'objet d'un financement de 12 000 € par le ministère de la Santé (à 70 %) et la fédération française de golf (30 %).

## LE PARCOURS

● **PREMIERS PUTTS EN AFRIQUE** C'est en Côte d'Ivoire, où il est né, que Mathias Willame a découvert le golf. Ses grands-parents s'étaient installés dans ce pays comme opticiens. En lien avec ses origines nordistes, par ses grands-parents maternels, le kinésithérapeute révèle une autre version, plus cocasse, de sa vocation sportive : *« Là-bas, le sport national s'appelle la crosse au but. On y joue avec une sorte de manche à balai au bout duquel est fixée une cuillère, et une balle ovale, dans des champs à vaches. C'est un peu le golf du pauvre ».*

● **TROIS CHAMPIONNATS DU MONDE** Au côté de Patrice Amadieu, ex-coach de l'équipe de France, Mathias Willame a vécu trois championnats du monde de golf, en Australie, en Afrique-du-Sud et en Argentine. C'est de ces voyages sportifs que date leur amitié.

● **AVEC VICTOR DUBUISSON** Le kinésithérapeute nîmois a collaboré un temps avec Victor Dubuisson (photoAFP), aujourd'hui l'un des plus grands champions français du circuit de golf, qui s'est encore distingué récemment la Ryder Cup, en devenant le deuxième Français vainqueur de l'épreuve. *« Il avait quatorze ans quand je l'ai connu. Il jouait à Aix-Marseille et moi à Nîmes-Campagne, dans la même division. Puis, nous nous sommes retrouvés en 2005, quand je suis devenu kiné de l'équipe de France. J'ai partagé son évolution jusqu'en 2010 ».*