


## Télévision

# Nordine Attab, préparateur physique d'Orléans, présente son challenge santé quotidien sur France 5

Publié le 03/01/2022 à 10h00



Nordine Attab propose des exercices simples, à la portée de tous. © Sportive REDACTION

   A- A+  [+ S'ABONNER](#)

En répondant chaque jour à 13h30 à une question, le préparateur physique orléanais espère aider tout un chacun à faire de l'exercice. La première diffusion est prévue ce lundi 3 janvier.

À toute chose malheur est-il bon ? Nordine Attab répond aussi à cette question puisque de la pandémie – et du premier confinement qu'elle a imposé, en 2020 –, est née l'idée de "Dis-moi coach", le format court diffusé pour la première fois ce lundi 3 janvier à 13 h 30 sur France 5.

### 48 secondes pour expliquer et décrire

"Des amis me demandaient tous les jours : "Qu'est-ce que je peux faire comme exercices ?", rembobine le préparateur sportif orléanais, connu autant pour avoir longtemps travaillé auprès des basketteurs de l'Entente que pour avoir été chroniqueur, pendant seize ans, au *Magazine de la santé*, sur... France 5. "Mais c'est vite devenu chronophage!"

Pour poser vos questions à Nordine Attab: sur Facebook (NordineAttabTraining) ; sur Instagram (nordine\_atab).



Recevez tous les jeudis la newsletter gratuite "La Rep' prend soin de vous" pour tout savoir sur la santé dans le Loiret

[JE M'INSCRIS](#)

Parce qu'il se faisait un devoir de répondre à tous et de mieux expliciter son message à ceux qui ne comprenaient pas, Nordine Attab a dû "passer en visio". Avec cette intuition qu'un concept était né. "J'ai appelé Mathieu (*Maillard, ancien journaliste à France Bleu Orléans et créateur de C tout vu, une société de production audiovisuelle*), que j'avais connu aux Foulées roses, à Olivet. Tout s'est alors imbriqué... sans savoir que cela allait être un marathon ! La machine télévisuelle est très lourde, même si le programme est très court." Quarante-huit secondes. Pas une de plus ni une de moins pour écouter, décrire et montrer. "Moi qui aime bien parler, détailler, il a fallu que j'apprenne à être concis!"

### Une émission "made in Orléans"

C'est dans un bâtiment industriel de Saint-Cyr-en-Val qu'a été monté le studio d'enregistrement de "Dis moi coach". Le salon et la cuisine d'un appartement y sont reconstitués. À part quelques haltères, plus décoratifs que pratique, et un Swiss ball, Nordine Attab n'a à sa disposition que des ustensiles du quotidien.



L'émission est enregistrée dans un bâtiment industriel de Saint-Cyr-en-Val, dans lequel un studio a été aménagé.

"C'est une aventure en circuit court", valorise Mathieu Maillard, le fondateur de C tout vu, l'entreprise locale d'audiovisuel qui a enregistré (avec trois techniciens) la première série d'émissions. Parce qu'elle s'est reconnue dans "les valeurs" promues, la société orléanaise Thévenin sponsorise le programme.

De la présentation de leur "premier jet" aux producteurs du *Magazine de la santé* aux premiers enregistrements, il s'est écoulé "un an et demi", presque. Mathieu et l'ancien complice de Michel Cymes rient aujourd'hui de leurs emballements et de leurs "déconvenues"; des "engueulades" aussi. "J'espère que ça va bien être perçu", souffle Nordine Attab, heureux du rendu "punchy, instructif, oxygénant, simple".

"Ma victoire serait de remettre des gens en activité, chacun à son rythme, avec ces messages à la portée de tous."

NORDINE ATTAB (Préparateur physique orléanais)

"Répondre à des questions incarnées, en quarante-huit secondes, je ne crois pas que ça existe à la télévision", avance Mathieu.

"Et c'est pour tout le monde" appuie Nordine. Jeunes et moins jeunes; femmes et hommes; sportifs et non sportifs, surtout.

"Ma victoire serait de remettre des gens en activité, chacun à son rythme, avec ces messages à la portée de tous." Lui en est convaincu: "Ce programme a du sens: la santé par le sport." Et vous, qu'en pensez-vous? Il attend la réponse.

Pascal Bourgeais

ORLÉANS **SPORTS** ART DE VIVRE - BIEN ÊTRE SANTÉ ORLÉANS - SPORTS

   A- A+  [+ S'ABONNER](#)

 LIRE LE JOURNAL

### LES + PARTAGÉS

1 **On vous répond** Un nouveau vaccin autorisé en France d'ici la fin de la semaine ?

2 **Interview** Le télétravail obligatoire sera-t-il levé le 23 janvier ? Élisabeth Borne, ministre, répond lors de sa visite dans le Loiret

3 **Auto** Un expert mandaté pour vérifier la cuve de carburant de la station essence de l'Hyper U de Baule

4 **Faits divers** Une fillette de 5 ans est décédée après avoir été percutée par un skieur en Haute-Savoie

5 **Covid-19** Cinq bonnes nouvelles sur le front de l'épidémie