





### RESOLUTE STRENGTH, LA NOUVELLE GAMME À CHARGE GUIDÉE DE PRECOR

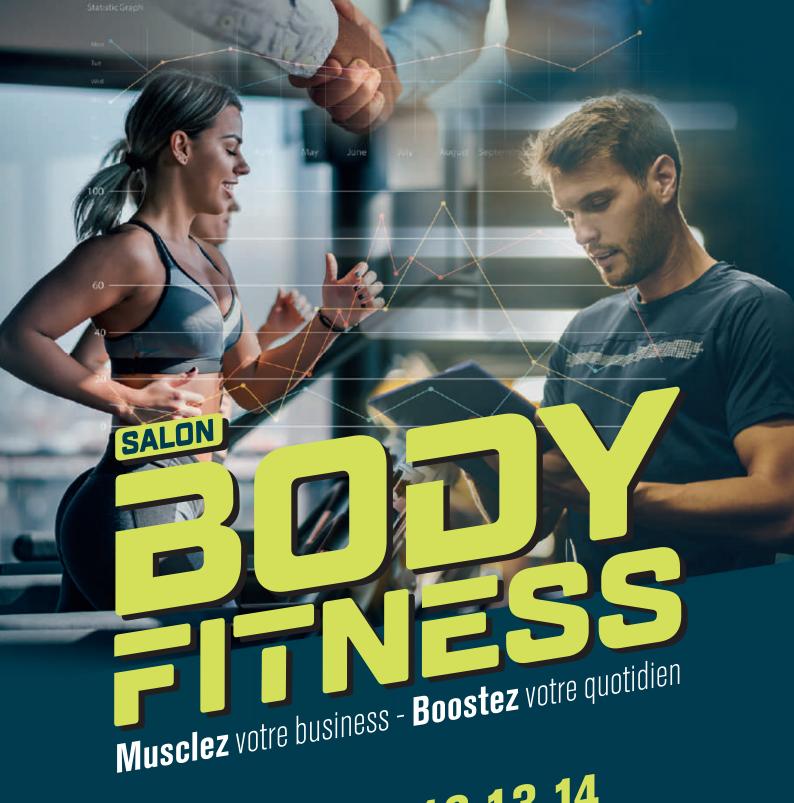
Haute qualité et design haut de gamme, découvrez Resolute et son expérience ultime de la musculation.

PRECOR.COM/RESOLUTE









12.13.14
MARS 2021
PARIS EXPO - PORTE DE VERSAILLES

salonbodyfitness.com







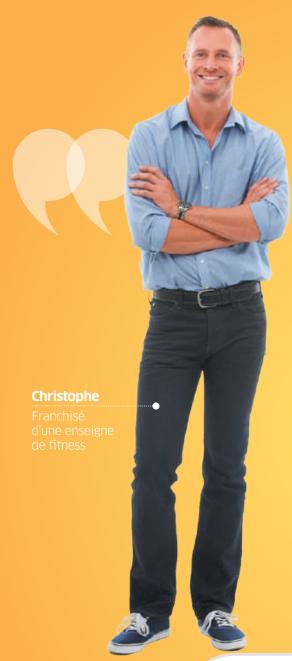








### Créer son entreprise, à tout âge et pour tous les budgets!



Les bonnes rencontres concrétiser mon projet de création d'entreprise





ATTENTION ! ÉVÉNEMENT DE MARS 2020 REPORTÉ À **CES NOUVELLES DATES** 

**4-7 OCTOBRE 2020** 

PARIS - PORTE DE VERSAILLES

C'est là que votre avenir se décide!

Le salon avec le plus large choix : 350 enseignes // Plus de 80 nouveaux concepts chaque année // 100 conférences et ateliers gratuits Des professionnels du financement et des conseils d'experts pour faire avancer votre projet

**CADREMPLOI** 

Commandez votre badge sur www.franchiseparis.com avec le code PRA2RM

Tarifs disponibles sur franchiseparis.com













 clubs et salles de remise en forme associations sportives collectivités locales hôtels de luxe et de prestige  instituts de beauté équipés de spas complexes et centres de rééducation, de thalassothérapie, de thermalisme et de bien-être comités d'entreprises



**Edito** 

#### Tendance « phygitale »

Pas besoin d'être grand clerc pour imaginer à quoi le terme « phygital » fait référence. Le mot valise, contraction entre physique et digital, pour être la star du moment, n'est pas, pour autant une nouveauté. Il date de 2013 et il s'agit d'un terme déposé par l'agence de marketing australienne Momentum. À l'origine, il désigne la mutation des magasins physiques sous l'ère digitale : des concepts totalement repensés pour offrir une nouvelle expérience client et utiliser des outils numériques comme support de vente. L'objectif est concret, il faut développer la performance commerciale. C'est drôle comme le marketing est bien pensé. La définition imaginée pour les commerces physiques s'applique logiquement à nos clubs. Et si nous n'en n'étions pas persuadés, les événements « covidiques » se sont chargés d'administrer la piqûre de rappel. L'alliance désormais forcée entre le physique et le digital règne en maître dans tous les esprits. Chacun veut (doit posséder) sa solution digitale en complément de son club ou de son studio... C'est à ce seul prix, pense-t-on, que l'on pourra fidéliser, exister... Pas surprenant, dès lors, que notre numéro de rentrée reprenne cette idée en boucle. À commencer par Body Fitness, dont le salon n'a pu se tenir et qui fait le buzz avec son webinar du mois de juin. Une expérience qui va ainsi se renouveler plusieurs fois dans l'année, le prochain rendez-vous est déjà fixé au 24 septembre au matin (pages 6, 7 & 8). Le sujet est repris dans son principe (page 16) : « Entre virtuel et présentiel, vers une hybridation de la pratique sportive ». Il est même présenté sous forme de proposition commerciale aux clubs indépendants, avec la solution « Monsport/Monclub ». Une solution digitale personnalisable, par abonnement, qui doit permettre aux indépendants de rivaliser avec les grandes enseignes (page 20). Comme quoi le vieil adage semble dire vrai : à chaque chose malheur est bon! La pandémie aura eu le mérite de faire entrer le secteur du fitness (dans son ensemble) dans le 21<sup>e</sup> siècle...

### Pascal Turbil Le Fitness, le sport de tous les sports !



Revue éditée par Reed Expositions France. Tous droits de reproduction, textes et illustrations même partiels restent soumis à l'accord préalable de son directeur de publication... Les opinions ou les prises de position exprimées dans les rédactionnels n'engagent que la seule responsabilité des auteurs. Les manuscrits insérés ne sont pas rendus.

Prix: 8 euros - ISSN: 2265-7576

M C

### <u>06</u> Actualités

- 06 Les rendez-vous digitaux de Body Fitness
- 10 Le fitness post confinement
- 18 « Mywellness », la nouvelle appli de Technogym
- 23 L'actualité du fitness
- 56 Librairie, l'actualité des livres

28 Rencontres
28 Les 7 familles du Yog

- Les 7 familles du Yoga selon Clotilde Swartley
   Abdos, échange musclé avec le Dr Denis Perez
- 34 Rencontre avec Dany Deren (FISAF FRANCE)

SO

### 36 La Vie Des Clubs

- Waterform, les formations pour les futurs professionnels des espaces aquatiques
- 38 Les espaces Pilates signés Basi Studio

### 39 Expertise

- 39 Les infos de la FFHM
- 40 Le travail avec le poids du corps
- 42 Le digital versus le présentiel
- 44 Quel avenir pour les diplômes d'État?
- Quel choix de positionnement sur le marché du sport santé?

#### 48 Tendance

48 Étude, l'obésité des Français

### 50 Bien-être

- 50 « Well », l'appli de Wellness-Training pour les entreprises
- 52 Séjours sportifs chez Thalasso Serge Blanco

#### **54 ZEN**

Le yoga, star du confinement

 ${\bf Directeur} \; {\bf de} \; {\bf Ia} \; {\bf Publication} : {\bf Michel} \; {\bf FILZI}$ 

Responsable de Rédaction : Pascal TURBIL - S.A.S. So Com - info@socom.agency

Publicité : Armelle GUILLOT - armelle.guillot@reedexpo.fr

Tél.: 01 47 56 21 09

Couverture : Crédit photo © Precor Crédits Photos : Stéphane de Bourgies - DR

Equipe Rédactionnelle : P. Geiss - F. Koutchinsky - Christian - F. Pfeferberg - P.L. Ravail pour

So Com

Design graphique : Mathilde Delattre I Le pont des artistes pour So Com Éditeur : REED EXPOSITIONS FRANCE - 52-54 quai de Dion-Bouton - CS 80001

92806 Puteaux Cedex

 $Impression: \ Imprimé en \ France \ par \ Imprimerie \ de \ Champagne \ Nouvelle - 52200 \ LANGRES$ 



Les informations personnelles recueillies sur ce formulaire sont recueillies sur la base de l'intérêt légitime et sont enregistrées, dans un fichier informatisé, par Reed Expositions France (52 Quai de Dion Bouton, 92800 Puteaux). Elles sont nécessaires à l'envoi de la newsletter du salon et seront traitées conformément à la Politique de Confidentialité de Reed Expositions France. Les données à caractère personnel à fournir de manière obligatoire sont indiquées comme telle sur le formulaire. Sans ces données, notre société ne sera pas en mesure de satisfaire votre demande.

Ces informations personnelles sont conservées aussi longtemps que nécessaire pour vous fournir le Service commandé et répondre à vos demandes.

Conformément au Règlement Européen pour la protection des données personnelles (UE) 2016/679 — RGPD et autres loi de protection des données, vous bénéficiez d'un droit d'accès, d'opposition, d'effacement et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en cliquant sur le lien https://app.onetrust.com/app/#/webform/0c3a1ef7-191f-4781-a727-a22effb1eb768



### AernoviR

LA SANTÉ PAR L'AIR











"Malgré de nombreuses précautions, les virus, les germes et les bactéries flottent dans les pièces fermées."



### DÉSINFECTION DE L'AIR PROFESSIONNELLE

- ✓ Processus de purification de l'air ambiant
- ✓ Destruction des bactéries & désactivation des virus
- ✓ Dispositif certifié CE Médical
- ✓ Technologie Plasma Haute Intensité





# Body Fitness une stratégie phygitale avec le lancement des webinaires « BUSINESS SOLUTIONS FITNESS » qui viennent enrichir le prochain salon des 12-13-14 mars 2021!

Cette stratégie, en plus de tout le travail d'ouverture et de professionnalisation réalisé en 2020 ont permis pour la première fois depuis plus de 30 ans, d'obtenir le soutien du Ministère des Sports avec la prise de parole de Jean-Philippe Rey, Conseiller budgétaire et économie du sport de Mme Roxana Maracineanu en introduction de ces conférences on line. Jean-Philippe Rey, parrain de cette première édition a confirmé l'intention du Ministère des Sports de ne plus attendre 33 ans pour soutenir la nouvelle dynamique du Salon.

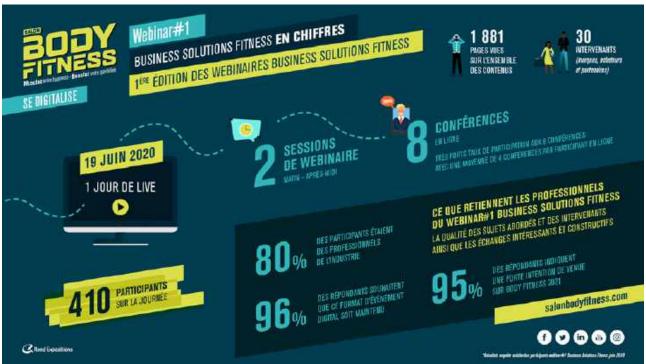
Thierry Doll (France Active), Virgile Caillet (Union Sport et Cycle) et Christophe Andanson (Planet Fitness Group) ont également « parrainé » et participé à cette journée de connexions entre les professionnel(le)s représenté(e)s par des marques reconnues comme Technogym, Radical Fitness, Gorilla Grip, Combo Fit®, Kinomap, des clubs représentés aux **700 acteurs/actrices\*** du Fitness connecté(e)s durant cette journée.

Dans le cadre de la campagne et de son développement au sein du salon, nous avons eu l'honneur d'avoir la vision et les premières données de l'étude réalisée durant le confinement du Professeur Martine Duclos, Chef du service de Médecine du Sport et des explorations fonctionnelles au CHU de Clermont-Ferrand et présidente de l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité créé en octobre 2015.

Un moment précieux de partages et d'échanges constructifs pour assurer la réussite de la reprise du fitness et de la remise en forme, en France.

\*Participants à plusieurs conférences dans la journée donc comptabilisés plusieurs fois.

### Webinar#1 Business Solutions Fitness en chiffres





### Au-delà des chiffres... **William Salinière, Directeur du salon** nous donne sa vision sur ce nouveau modèle digital

William Salinière, directeur du Salon Body Fitness

### Ce que l'expérience du Digital a apporté à nos clients et aux acteurs de l'industrie

Le lancement des Webinaires Business Solutions Fitness apporte à nos clients une audience nouvelle et additionnelle. Cela leur permet de gagner en visibilité pendant cette période inédite. Enfin, cela a permis à certains d'avoir de nouveaux leads.

Pour nos visiteurs professionnels, ils ont pu participer à des conférences sur des enjeux majeurs, rencontrer les experts du secteur, découvrir des innovations et rencontrer de nouveaux fournisseurs.

#### Ce que cela apporte au produit salon

Le Webinar#1 Business Solutions Fitness nous a permis de rester « connecté » à notre marché pendant cette journée digitalisée et c'était notre objectif premier : garder le contact avec nos clients et visiteurs professionnels et leur proposer une nouvelle expérience. Ces nouvelles connexions intègrent une stratégie digitale globale et récurrente qui viennent muscler toujours plus l'offre du Salon et renforcer son rôle d'information pour l'industrie française du Fitness.

#### Les enjeux pour la suite

Nous travaillons actuellement sur le développement de la marque Body Fitness au sens large. Le but pour 2020 et 2021 est que la marque Body Fitness existe avant, pendant et après le salon fort de plusieurs segments digitaux et nouvelles rencontres physiques (webinaires, réunions exposants/prospects virtuelles, ateliers et conférences en ligne, lancement de nouveaux concours, business tours en province et planification de rendezvous d'affaires tout au long de l'année...)

Nous allons donc continuer à apporter de la valeur ajoutée à notre industrie avec cette approche digitale qui est complémentaire à notre business model « traditionnel ». Dans un futur proche, nous souhaitons valoriser ces solutions digitales dans des offres packagées plus complètes.

Body Fitness et ses multiples rendez-vous tant physiques que digitaux seront présents tout au long de l'année pour être au plus proche de son marché et des mutations à venir et cela viendra renforcer notre temps fort annuel qu'est le salon.







Voir les replays sur www.salonbodyfitness.com

### Save the date Prochains rendez-vous digitaux Body Fitness

Notre 1<sup>er</sup> évènement online Business Solutions Fitness réunissant pour la première fois certaines marques exposantes, acheteurs, partenaires et experts métier a eu lieu vendredi 19 juin dernier.

Body Fitness se réinvente en créant des rendez-vous digitaux tout au long de l'année qui viendront enrichir l'offre et le contenu du Salon.

Le Webinar#2 Business Solutions Fitness aura lieu le 24 septembre de 9h à 13h via la plateforme Zoom.

### Au programme de cette matinée\*:

9h - 9h30 : Ouverture du webinaire par William Salinière, Directeur du salon Body Fitness

9h45 - 10h30 - Session 1 : Le sport connecté, zoom sur la pratique du home trainer connecté. Comment les clubs peuvent-ils en profiter ?

10h45 - 11h30 - Session 2 : L'industrie du fitness en pleine mutation

11h45 - 12h30 - Session 3 : Les grandes tendances fitness : la mode / le lifestyle, la nutrition sportive connectée et la nutrition sportive 100% naturelle. Quel lien avec les clubs ?

**12h30 -13h :** Clôture du webinaire par William Salinière, Directeur du salon Body Fitness. Annonce des prochains grands rendez-vous, contenus et projets à venir.

#### Consultez le programme complet et découvrez les intervenants sur www.salonbodyfitness.com

- Réunion exposants et prospects sous forme de rendez-vous virtuel : fin octobre 2020

  Au programme : point à date sur la commercialisation, présentation des différents espaces d'animations et de contenus, les nouveautés 2021, les stands encore disponibles, les sponsors et partenaires...
- Lancement de La plateforme Body Fitness
- \*Horaires, thématiques et intervenants susceptibles d'être modifiés.



### Continuons à vivre l'expérience Body Fitness en ligne

Le salon Body Fitness a créé pour vous, professionnel(le)s et pratiquant(e)s de fitness, remise en forme, sport et bien-être, un outil complémentaire au salon accessible tout au long de l'année : la plateforme Body Fitness.

Repérez des nouveaux produits, suivez des cours en ligne, participez à des démonstrations, new services, concepts et prenez contact avec des fournisseurs en

- 1. Plus de limite de temps. Tout au long de l'année, venez découvrir et visualiser des milliers de produits, services et conseils actualisés en accédant à une base de données incomparable.
- 2. De votre club, bureau, où que vous soyez, prolongez l'expérience du salon Body Fitness. Visualisez les produits tels que présentés sur les stands.
- 3. Gardez le contact! La plateforme Body Fitness augmente les échanges et facilite les demandes de contacts, d'informations et de rendez-vous sur le salon. A tout moment, vous êtes à la portée de nouveaux fournisseurs/clients.
- 4. Une source d'inspiration inépuisable. La sélection d'experts met la lumière sur des produits, services, concepts qui font l'unanimité au sein de la communauté du fitness, de la remise en forme, du sport et du bien-être.



Vous souhaitez être référencé en tant que nouveau fournisseur de la Plateforme Body Fitness et participer au salon? Contactez-nous sur bodyfitness@reedexpo.fr

Ce déploiement d'initiatives et notre dynamique sont à destination de nos exposants et visiteurs déçus et frustrés par l'annulation du salon en 2020, et bien évidement de toutes celles et ceux qui maintiennent leur confiance et fidélité au salon Body Fitness.

Très bonne nouvelle la plupart de nos exposants, experts et partenaires s'inscrivent dans ces nouvelles solutions et témoignent de leur confiance.

### Ils participeront à Body Fitness 2021!

ACCUNINQ - AUDIOLED - BH FITNESS - BSA PRO - COMPEX - DECIPLUS - EGYM - ELEIKO -FOODSPRING - GEOMETRIK - GORILLA GRIP - GROUPE LEADERFIT - HEITZ INTERNATIONAL -HEXDALLE - HOIST FITNESS - IMPULSE FITNESS - INCEPT - IN BODY - KEY CONSULT - MATRIX -MIHABODYTEC - PANATTA France - PAVIFLEX GYM FLOORING - PLANET FITNESS GROUP - PRECOR - RESAMANIA - SCITEC NUTRITION - SPORT EQUIPEMENT - TOTAL FREE STYLE -WATERROWER - AM NUTRITION - FFHM - LIBER FIT - LUISITANIA - KUDURO'FIT - MY MUSCLE - PURVITAE - SUPREME BODY - YAM NUTRITION • Liste arrêtée au 25/08/2020

### Parallèlement au digital, quels sont les nouveaux contenus de l'édition 2021?

Nous travaillons actuellement sur la mise en place d'une journée dédiée aux professionnel(le)s de la filière, qui pourrait se tenir la veille de l'ouverture du salon (le 11 mars 2020): Business Solutions Fitness Live.

L'objectif de cet événement : proposer aux décideurs et prescripteurs du fitness et de la remise en forme de participer à des ateliers pratiques, initiés par des experts métiers, apporteurs de solutions pour vous accompagner et assurer la réussite de vos business dans une période en pleine mutation. Aussi, les coachs, Personnal trainers et préparateurs physiques bénéficieront d'un dispositif dédié.

Un nouvel espace leur sera dédié : Coachs Solutions Fitness où des experts vous attendent lors de différents ateliers sur des problématiques métiers pendant les 3 jours du salon.



COACH CUP

Dès 2021, nous lancerons la « Fitness Coach Cup by Body Fitness », premier concours ouvert aux Coachs, Personnal Trainer et Préparateurs Physique de France. Un concours en plusieurs étapes avec l'ouverture des inscriptions dès mars 2021, les demi-finales organisées en province tout au long de l'année pour une finale sur le salon Body Fitness 2022... Les acteurs du sport, de la remise en forme et du bien-être, auront l'occasion d'être partenaires en s'inscrivant aux côtés de cet évènement

exclusif de la profession. Cet évènement façon « roadshow » bénéficiera d'un format privilégié pour échanger et rencontrer les professionnel(le)s en province.

Nous avons hâte de vous retrouver le 24 septembre « on line » pour le prochain webinaire et les 12, 13 et 14 mars « on live », à Paris Expo Porte de Versailles.

> Vous avez une question? Nous avons la réponse! William SALINIERE - Directeur du Salon Body Fitness - 01 47 56 65 14 Hélène SALAUN - Directrice de Clientèle – 01 47 56 67 02 Anne-Laure PERRIN - Responsable Marketing et Communication — 01 47 56 67 03

Restons en contact sur les réseaux sociaux @SalonBodyFitness, notre blog et notre site internet. Suivez l'évolution des nouveautés et de la programmation Professionnelle sur : www.salonbodyfitness.com

IMPORTANT : le pré-enregistrement professionnel sera ouvert courant décembre.





### **AVEC LA NOUVELLE CAUTION CB** SIMPLIFIEZ LE RECOUVREMENT DES IMPAYÉS



Gestion configurable de vos scénarios de rejets pour automatiser leurs traitements.

### **Payline**

Gestion des cautions par Carte Bancaire: Stockage de la CB des

SMS d'alerte client sur un impayé, Paiement en ligne et « One Click payment ».



Gestion automatisée des prélèvements et des rejets.



### Nouveau module RESAPAY Traitement optimisé des impayés / Encaissements simplifiés. 0 papier - 100% Automatisé!













Contrôle d'accès

Base clients (CRM) Communication automatisée

FORMATION, SUPPORT, MAINTENANCE, HÉBERGEMENT Une offre à la carte, un service et un accompagnement au quotidien











### **ACTUALITÉS**

Par Pascal Turbil

## CONFITS/DÉCONFITS LES FRANÇAIS ET LE SPORT AVANT-APRÈS



Les français se sont-ils vraiment mis au sport pendant le confinement ? Gardent-ils cette habitude à la sortie du confinement ? Le point avec les données de Suunto.

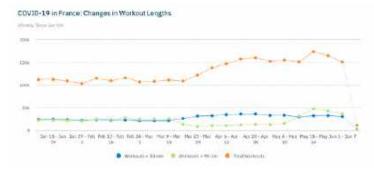
Ces derniers mois ont permis d'établir de nouvelles statistiques liées à la pratique sportive des Français. Grâce aux données recensées par l'écosystème des montres connectées Suunto.

Le lundi 11 mai 2020, a mis un terme à 54 jours de confinement pour lutter contre l'épidémie du COVID-19 présente en France et dans le monde entier. Durant cette période d'enfermement forcée, les français, n'ont pour autant, pas arrêté de pratiquer une activité sportive. Grâce à la technologie des montres Suunto, il est possible de suivre l'évolution de leurs pratiques sportives et voir comment ils se sont adaptés à la situation pour continuer à faire du sport.

Selon une analyse des utilisateurs de l'application Suunto, entre 70% et 75% d'entre eux ont continué à pratiquer une activité sportive pendant le confinement, avec une hausse de l'activité après cette période. Cependant, notamment à cause des différentes restrictions d'horaires pendant la quarantaine, la durée moyenne des entrainements a diminué. Les sessions de sport de plus de 90 minutes ont chuté de plus de 50%, alors que les français ont privilégié des sessions plus courtes de 30min à 1h.

Après le 11 mai, les sportifs ont pu retrouver le sport en extérieur, ce qui a fortement rallongé leur temps d'entrainement : les entrainements de plus de 90min ont même doublé par rapport à ceux d'avant le début du confinement.









### **ACTUALITÉS**

Par Pascal Turbil

### CONFITS/DÉCONFITS LES FRANÇAIS ET LE SPORT AVANT-APRÈS (SUITE)

#### LE RUNNING ET LE VÉLO D'INTÉRIEUR : LES VAINQUEURS DE CETTE PÉRIODE

Alors que certains sports ont dû être mis de côté comme la natation ou le vélo en extérieur, les français ont tout de même pu pratiquer certaines disciplines. La course à pied a fortement été plébiscitée par les sportifs avec +7% d'utilisateurs qui ont pratiqué cette activité pendant le confinement. Le vélo d'intérieur a également été très en vogue, mais dès la fin de la période de quarantaine, les français ont retrouvé le vélo sur les routes ou chemins en extérieur.

Au vu de la situation, le nombre de pas moyens journaliers des français a fortement chuté. Alors qu'il est d'ordinaire entre 9 500 et 10 000 pas quotidien, durant cette période de confinement, ce chiffre est tombé à 7 800 pas la deuxième semaine de quarantaine. Le confinement a été bénéfique pour le sommeil des français car celui-ci s'est allongé, avec une moyenne de 7,4 heures par nuit.



### Et maintenant?

À l'heure du déconfinement, les français, continuent de pratiquer une activité sportive. Après le 11 mai, les utilisateurs ont pu retrouver le sport en extérieur, ce qui a fortement rallongé leur temps d'entrainement : les entrainements de plus de 90 minutes ont même doublé par rapport à ceux d'avant le début du confinement. Et tandis que le vélo a la côte, le nombre de personnes ayant enregistré une activité running est de retour à un niveau pré-confinement, soit environ 37% des utilisateurs.

Ils ont également recommencé à marcher davantage, avec un nombre de pas revenus dans la moyenne. À l'inverse, le nombre d'heures de sommeil a fortement baissé, par rapport à la période du confinement, avec une moyenne de 6,85h par nuit.



\*opinionunu

### LES FRANÇAIS ET LE SPORT PENDANT ET APRÈS LE CONFINEMENT

Grania, lauder français de l'autoen de logissel au san de la distribution d'articles de actent, a sauffable asporten un de service in son épequations en chromatel a moquesi l'historit du confinement sur les frantaises sconlives des Français et floydation des demandifiche li les au soon.

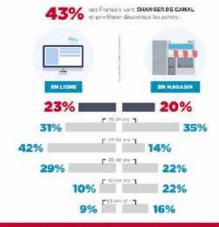
# Pas de laisser-aller pendant le confinement 58% des l'acquis FONT UN SPORT conduct le confinement 46% CHEZ EUX PITNESS ET MUSCULATION pour les mild Hunné BANDOWRÉE ET MARCHE procé-houlés les timues s'êtes

Les sports pratiqués





Pas d'opposition entre l'achat en magasin et le e-commerce, mais 2 canaux plébiscités





Solution logicielle pour le sport et le bien-être

### Nouvelle application mobile!

L'appli qui booste votre : salle de sport / studio / boutique / box !



- RÉSERVATION : COURS, CRÉNEAU, PLACE
- NOTIFICATIONS PUSH
- PUBLICATIONS
- BOUTIQUE
- SOCIAL : CHALLENGE
- CONTRÔLE D'ACCÈS





**DEMANDEZ VOTRE DÉMONSTRATION GRATUITE!** 





www.deciplus.fr



### **ENQUÊTE**

Par Pascal Turbil

### LE SPORT SANTÉ À L'HEURE DE LA REPRISE



Le sport outdoor tire son épingle du jeu (photo Salomon)

A travers toute la France, les 5600 clubs de la FFEPGV reprennent progressivement leurs activités.

Depuis la première phase du déconfinement, quelques clubs FFEPGV ont pu reprendre une activité physique avec leurs licenciés, certains rivalisant d'idées pour pratiquer tout en respectant le protocole sanitaire.

Suite aux annonces de la phase 2, la reprise s'accélère dans les 5600 clubs de la 1ère Fédération du Sport Santé! Depuis hier, les clubs des zones vertes s'organisent tandis que ceux de la zone orange ont la date du 22 juin dans leur viseur. Avec plus d'une soixantaine d'activités physiques proposées, la Fédération Sport Santé a bien l'intention de maintenir ou remettre en forme ses 500 000 licenciés!

### LA PRATIQUE EN EXTÉRIEUR FAIT L'UNANIMITÉ!

Les associations sportives et leurs fédérations ont dû se montrer réactives pour se réinventer et faire face à ces conditions totalement inédites, dans un contexte d'incertitude. Dès la 1ère phase de déconfinement, nombreuses sont les associations qui ont organisé des activités en extérieur pour permettre à leurs adhérents d'évacuer leur stress après cette période difficile. C'est le cas du club GV Tournefeuille en Haute-Garonne (31) qui a organisé des séances de Bungy Pump sur la Coulée verte du Touch avec des licenciés qui, selon l'animatrice, étaient en forme. Et pour cause, beaucoup avaient suivi les vidéos quotidiennes qu'elle avait mis en place pendant le confinement. « Mais ces vidéos ne remplacent pas le fait de se voir en chair et en os et surtout d'effectuer de nombreuses corrections pendant le cours, ce que je ne pouvais pas faire en ligne. » explique Corinne Sarrail, animatrice à la GV Tournefeuille. Avec la phase 2 du déconfinement, la reprise s'accélère et de nombreux clubs s'organisent pour pouvoir accueillir leurs licenciés au plus vite. Mais tout

cela ne se fait pas sans difficultés : « Il n'est pas facile de reprendre car de nombreux animateurs et pratiquants ne sont pas prêts à le faire, pas prêts à sortir pratiquer en extérieur car leurs adhérents sont des seniors et la routine de la salle les rassure. Et puis ils n'ont pas tous le matériel adéquat pour passer de la salle à l'extérieur. Cela est problématique car je pense que nous sommes encore loin de pouvoir reprendre en salle », ajoute Josie Vermorel, présidente de la GV Oullins, mais aussi présidente du Codep 69. Pour répondre à l'attente principale des associations envers la Fédération, la FFEPGV a mis à disposition des dirigeants, des animateurs et des licenciés un plan de reprise progressive des activités physiques de la FFEPGV destinés à les guider.

### SUCCÈS POUR LE PROGRAMME « SPORT SANTÉ CHEZ SOI »

Dès l'annonce du confinement, la Fédération a immédiatement mobilisé ses animateurs à travers tout le territoire pour proposer de l'activité physique sous forme de vidéos gratuites et accessibles à tous. Le dispositif #SportSantéChezSoi propose des séances spécialement élaborées pour répondre à tous les besoins et à tous les profils ... de 9 mois au quatrième âge, que l'on soit en pleine santé ou que l'on souffre d'une pathologie, que l'on soit très actif ou sédentaire. Des vidéos thématisées et pumérotées

et des 'live', d'une durée de 30 minutes environ et ne nécessitant aucun matériel spécifique sont disponibles sur le site sport-sante.fr et sur la chaîne Youtube FFEPGV. Une initiative qui a fait ses preuves et qui aujourd'hui continue de réunir de nombreux participants : 534 000 vues sur la page Youtube, 4 800 fans sur la page Facebook de la Fédération, 7 000 membres sur le groupe Facebook dédié en l'espace d'un mois seulement. « Ce programme est un véritable succès à tous les niveaux. Il a permis aux Français de maintenir, voire reprendre, une activité physique pendant le confinement. Il a été aussi un lien important avec eux permettant d'apporter aux pratiquants un bien-être physique, mental et social. A la sortie du confinement, nous retrouvons des licenciés qui sont en forme et qui n'ont pas de difficultés à se remettre au sport!» conclut Patricia Morel, Présidente de la FFEPGV.

### L'activité physique des Français pendant le confinement

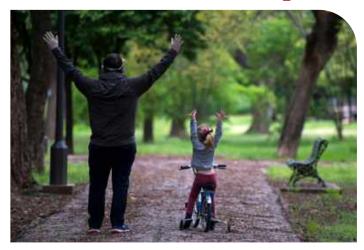
- 66% ont pratiqué au moins une fois par semaine, que ce soit chez eux ou à l'extérieur de leur domicile.
- 6 Français sur 10 ont fait au moins 1 heure de sport par semaine depuis le début du confinement.
- •58% ont pratiqué une activité chez eux que ce soit en intérieur ou en extérieur.
- 13% des Français se trouvant en situation de sédentarité ont repris une activité sportive du fait du confinement Enquête réalisée par l'institut Ipsos pour la FFEPGV auprès de 1041 personnes de 16 ans et plus, du 10 au 13 avril 2020.



### **ACTUALITÉS**

Par Frédéric Pfeferberg

### FUTUR PROCHE ENTRE VIRTUEL ET PRÉSENTIEL, VERS UNE HYBRIDATION DE LA PRATIQUE SPORTIVE



Le confinement a bouleversé les habitudes ou même non-habitudes sportives.

Comme pour de nombreuses autres activités, le virtuel à distance s'est imposé comme unique alternative, installant de nouvelles routines. Alors que les salles réouvrent, faut-il réinventer les offres fitness au regard des expériences digitales des sportifs ?

Des expériences personnelles variées en confinement appellent une offre de services variés. Une rapide enquête autour de soi fait apparaître que chaque personne a vécu des histoires différentes concernant sa pratique ou non pratique sportive durant cette période. De nouveaux formats ont été testés : sessions en vidéo, groupes zoom, appli de suivi, footing sur le balcon, courses d'obstacles avec les enfants, le chien... La période a vu l'essor d'une grande créativité qu'il serait dommage de perdre ! Si certains sportifs en salon et leurs instructeurs ont déploré une technologie pas toujours au top, ce ne sont là que des opportunités à saisir pour les professionnels qui pourront développer des services et équipements parfaitement optimisés. Car il faut reconnaitre que les alternatives virtuelles ont séduit même les plus réfractaires au sport par le côté pratique et personnalisé : c'est à l'heure qu'on veut, chez soi, à la carte. Quels enseignements tirez-vous des expériences de vos clients et non-clients ?

#### DES INTÉRIEURS COCONS PROTECTEURS DONT IL SERA PLUS DIFFICILE DE S'EXTRAIRE POUR LE SPORT

Architectes, sociologues et enseignes de décoration sont unanimes, nous allons assister à des évolutions majeures dans l'habitat urbain qui ne s'est pas révélé adapté à un usage 24/7. Des surfaces trop petites, sans extérieur qui incitent à déménager en-dehors des villes trop denses. Des plans ouverts difficilement compatibles lorsqu'on a besoin d'intimité pour travailler ou faire de l'exercice, qu'on cherche désormais à recloisonner. Les citadins investissent massivement dans du végétal, du papier peint, de la couleur, du mobilier de qualité plus propices au bien-être chez soi. Dans cet environnement cocoon il a bien-sûr une place pour le fitness tout comme un espace de travail. Ils ont l'espace et l'équipement, à vous de les motiver pour les utiliser!

### DIGITALISATION ET AUTOMATISATION, MESURES PHARES POUR LIMITER LES CONTACTS HUMAINS

Amazon déploie à grande échelle ses magasins sans caisses ni caissières où les consommateurs poussent des caddies intelligents dans des points de ventes truffés de capteurs. Les usines de conditionnement agroalimentaire se robotisent entièrement pour éviter toute contamination entre humains. On peut ajouter à cette liste les voitures autonomes qui bientôt remplaceront les chauffeurs Über, les drones qui déposeront les courses commandées en ligne devant votre porte ou encore les interfaces vocales et miroirs intelligents à la place de vendeurs conseillers en boutique. Dans ce futur proche et très probable nous seront entourés de nombreux objets intelligents y compris pour le sport, qui peut ainsi se pratiquer en toute autonomie, maîtrise et sécurité. Quels équipements et services intelligents seront utiles à vos clients en salle, à domicile ou au quotidien ?

#### LE BON MIX ENTRE DIGITALISATION ET INTERACTION HUMAINE

La télé-activité, que ce soit pour le travail, les apéros ou la consultation de son médecin s'est largement installée à la suite du confinement. Les pratiques présentielles ont repris, mais il s'agit de s'interroger sur son bien-fondé, c'est à dire la valeur spécifique de ces interactions entre personnes. Les consommateurs continuent à commander en ligne les produits « fonds de placard » tout en appréciant l'accueil personnalisé des commerçants du quartier pour le frais. Le télétravail est de mise pour éviter les trajets quotidiens, mais rien de mieux que des réunions d'équipe physiques pour favoriser le sentiment d'appartenance. Ainsi pour le sport il s'agit d'un côté de développer des offres digitalisées et de l'autre de travailler la qualité des interactions humaines. Une relation privilégiée avec le personnel (animateurs et accueil) et une ambiance stimulante entre pratiquants. En quoi ces relations humaines pourraientelles être spécifiques à votre enseigne ?



### "Ceci n'est pas une balance."





### Passez au digital, Passez à MYWELLNESS, L'HEURE EST VENUE!



Technogym dévoile sa nouvelle plateforme et appli Mywellness. En constante évolution pour vous accompagner, aujourd'hui et à l'avenir.

L'époque actuelle a démontré que, grâce au digital, il est possible de nouer des relations solides avec ses membres, d'autant plus que le confinement a accéléré le passage au digital pour tous : nos façons de communiquer et de s'entraîner répondent maintenant à une nouvelle norme.

Vous pouvez aujourd'hui continuer à interagir avec vos clients en dehors de votre établissement, lorsqu'ils s'entraînent chez eux par exemple, pour vous assurer que votre business model est durable et peut répondre aux besoins des clients partout où ils souhaitent faire de l'exercice.

Mywellness for Professionals, la nouvelle suite digitale de points de contact professionnels de Technogym, vous aide à vous connecter, coacher et engager vos clients pour qu'ils restent actifs, motivés et en contact avec votre salle et vos entraîneurs.

### Réservation d'un équipement et de sa place dans le club

Avec Mywellness, vous pouvez maximiser la fréquentation de votre centre, gérer les entrées en toute sécurité et garantir à vos membres une expérience simple et structurée.

Vous pouvez gérer votre capacité d'accueil ainsi que la distanciation sociale, en permettant aux clients de réserver leur créneau préféré pour les cours collectifs, les exercices de groupe ou simplement pour l'entraînement dans votre club, grâce au système de réservation en ligne de Technogym.

Communiquer avec vos membres devient simple et rapide en personnalisant la page d'accueil de l'appli Mywellness.

Il est possible de customiser le titre, le soustitre ainsi que l'image affichée dans la section « Planning des Cours », rappelant ainsi aux membres qu'ils peuvent réserver leur place sur les plateaux d'entraînement, tout comme ils ont l'habitude de le faire pour les cours collectifs.

### Monétisez vos Cours en Direct & à la Demande

Vos expériences de cours collectifs ont de valeur, même lorsqu'elles sont vécues en déplacement. Proposez à votre communauté des expériences d'entraînement inédites avec des cours en vidéo accessibles en Direct et à la Demande via l'appli Mywellness.

#### Parfaitement adaptée à votre journée

Avec Mywellness, vous pouvez accéder aux plannings du personnel et répondre aux messages sur le chemin du bureau, depuis votre smartphone.

Vous pouvez également utiliser votre tablette pour interagir avec les clients, ou l'ordinateur de votre établissement pour profiter d'un contenu de qualité: testez la souplesse d'utilisation de l'appareil qui vous convient le mieux.

### Découvrez une interface utilisateur intelligente

Obtenez des informations précieuses sur vos utilisateurs depuis une interface intelligente, vous permettant de comprendre instantanément leurs préférences, objectifs, habitudes d'entraînement, et bien plus.

### Améliorez vos performances grâce à des analyses puissantes

Accédez en un coup d'œil à tous les indicateurs clés de performance de votre activité et comprenez les habitudes lifestyle de vos utilisateurs. Renforcez la performance de vos employés et prévenez les risques d'abandon.

### En constante évolution pour vous accompagner, aujourd'hui et à l'avenir

Au cours des prochains mois, de nouvelles fonctionnalités et solutions seront lancées. Vous pourrez offrir une meilleure expérience à vos membres et étoffer votre offre de services pour générer des revenus supplémentaires.

### Les trois étapes du parcours du membre avec l'appli Mywellness

### RÉSERVATION



Grâce à l'appli
Mywellness, les
membres peuvent
facilement réserver
leur créneau
d'entraînement
préféré depuis chez
eux ou sur le chemin
du club, ayant ainsi
la garantie qu'un
emplacement leur
est destiné.

### ENTRÉE

Le personnel
peut facilement
vérifier la
réservation des
membres pour
qu'ils puissent
entrer dans le
club rapidement
et en toute
sécurité.



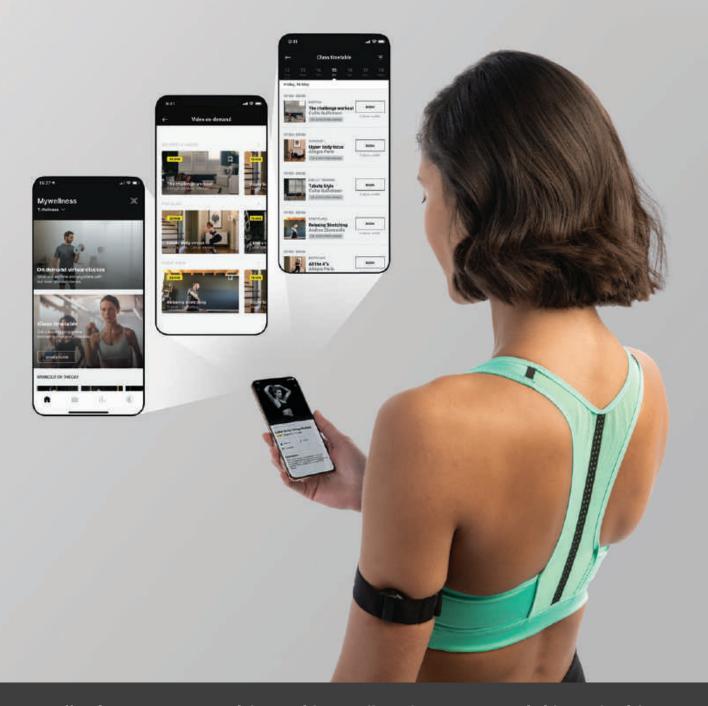
### SORTIE

Pour faciliter la sortie des membres, l'appli Mywellness les informe lorsqu'il est temps de terminer leur entraînement et de céder leur place.



Pour en savoir plus et obtenir une consultation à distance gratuite, contactez Technogym Tél. 01 45 29 90 00 • <u>www.technogym.com</u>

### COURS EN DIRECT & À LA DEMANDE TOUJOURS À VOS CÔTÉS



Offrez à votre communauté des expériences d'entraînement sans précédent grâce à la diffusion en streaming de cours collectifs en Direct & à la Demande. Vos clients peuvent désormais suivre leurs cours préférés partout, à tout moment, avec l'appli Mywellness 5.0.

En streaming - à votre façon.

PLUS D'INFOS SUR : www.technogym.com/vivelaforme



### **ACTUALITÉS**

Par Pascal Turbil

### RÉALITÉ NON VIRTUELLE ET SI LA VAGUE DE NÉO-SPORTIFS N'ÉTAIT QU'UNE ILLUSION ?

Pendant le confinement, les Français ne font pas assez de sport et ils ont mis leur santé en danger.

Pour preuve, les chiffres et infographie collectés par Pierre Tabuteau, fondateur de Coachme.fr

Avant la pandémie de Covid-19, la sécurité sociale alertait déjà sur l'excès de sédentarité de nos compatriotes (Amélie février 2020). Ils sont en effet très loin de suivre la recommandation du Programme National Nutrition Santé (PNNS) qui est de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour. Or le confinement n'a pas arrangé les choses! Peu importe la multiplication des applications de sport et les programmes télévisés destinés à faire bouger les Français, l'isolement aurait plutôt eu un effet démotivant. Le constat est sans appel: près de 4 Français sur 10 (41%) ont fait moins de sport qu'avant durant la période de confinement! Pire: ils sont aussi près de 20%, soit 1 sur 5, à ne pratiquer aucun sport pendant cette même période. Premier constat préoccupant: ils ne pratiquent une activité physique que 38 minutes par jour en moyenne (temps de marche inclus). Or les sorties pour aller faire ses courses ou pour se dégourdir les jambes (dans la limite de 1km autour du domicile) sont loin d'être suffisantes pour correspondre aux critères de "marche rapide" permettant de rester en bonne santé. Ensuite, malgré les nombreuses initiatives mises en place, le temps passé chez soi n'est pas passé à transpirer!

Il faut donc féliciter les 32% de Français qui ont plus d'activités physiques qu'avant, dans la mesure où :

- 27% n'ont pas changé leurs habitudes ;
- 41% reconnaissent en faire moins, probablement faute de pouvoir s'adapter (manque de place, trop de contraintes entre le télétravail et les enfants à garder à la maison, ou encore activité sportive favorite réservée à l'extérieur tel que le vélo). Ces derniers risquent une prise de poids d'ici le déconfinement.

L'étude attire aussi sur une situation alarmante : 19% des Français ne pratiquent aucune activité physique, alors même que le panel des répondants a moins de 60 ans. Selon l'OMS, il est recommandé pour un adulte de 18 à 64 ans de pratiquer un minimum de 300 minutes d'activités physiques (d'intensité modérée) par semaine soit une moyenne de 42 minutes par jour. Pierre Tabuteau précise : « Dans tous les cas, pour éviter par exemple de développer des maladies cardio-vasculaires ou diminuer le risque de dépression, l'OMS préconise au minimum 150 minutes d'activités physiques (d'intensité modérée) par semaine, soit au moins 21 minutes par jour. Or il y a déjà 1 Français sur 5 qui se situe en dessous de ce seuil. Attention donc à l'impact du confinement sur la santé des Français! »

#### **SPORTS PRATIQUES: LES TOPS ET LES FLOPS**

Sans surprise, dans la mesure où il est très simple à pratiquer (notamment via une app sur smartphone), le fitness est le sport le plus populaire (32%). Il est suivi par la marche à pied (13%), le yoga (8%) et la musculation (7%). Plus étonnant, le jogging (autour du domicile) n'est cité que par 7% des répondants. Les joggers qui ont été au centre de l'attention médiatique ces dernières semaines sont donc finalement peu nombreux. Ce sport devrait d'ailleurs se marginaliser encore plus dans les semaines qui viennent, en raison de certains arrêtés municipaux. Par exemple, à Paris, il est désormais interdit de courir en 10h et 19h. Les sports les moins populaires sont liés à une activité en extérieur ou nécessitent un équipement spécifique. Les Français sont ainsi moins de 1% à s'adonner au vélo, à la gymnastique, au tapis de marche ou au tennis.

https://coachme.fr



Enquête réalisée sur 1267 Français, âgés de 18 à 60 ans, ont accepté de révéler leurs habitudes sportives durant cette période inédite d'isolement.

### BHITNESS





### **OSEZ LA DIFFÉRENCE!**

CHOISISSEZ VOTRE PARTENAIRE DE CONFIANCE POUR VOTRE SALLE DE SPORT.

Du fitness connecté aux entraînements fonctionnels en groupe, de la robustesse de nos gammes de musculation à charge guidée et poids libre à la performance de nos appareils cardio-training en passant par la qualité inégalée de nos bikings, nous vous accompagnons et apportons des solutions techniques et financières à votre projet.

Choisissez le meilleur partenaire pour votre salle de sport.

### **ACTUALITÉS**

Par Pascal Turbil

# « MONSPORT MONCLUB » LA SOLUTION DIGITALE DU MONDE D'APRÈS



Les « trouvailles » des clubs et enseignes pour rester au contact de leurs adhérents pendant et après le confinement tournent principalement autour du digital. Parmi ces nouveaux modes de consommation, Pierrick Limouzin (Key Konsult) a imaginé, en partenariat avec « MG Instore Media, une solution digitale pour les clubs de sport baptisée « Monsport Monclub ».

#### Pierrick Limouzin

« Depuis début 2019, je prône que le club de sport d'aujourd'hui doit être dans un écosystème global. Il doit aider l'adhérent par tous les moyens à optimiser sa santé, son équilibre mental et social. Avec le covid-19 nous avons observé l'engouement du sport à la maison. Il devient désormais indispensable de proposer un outil simple, garanti, efficace afin que votre club de sport puisse être présent à chaque instant, à 360 degrés dans la vie de vos membres (sport au club, sport à la maison, nutrition, sommeil, sport vacances...). Monsport Monclub est la solution digitale disruptive du moment. Cet outil permettra de renforcer le lien avec vos adhérents et ainsi de les fidéliser davantage. Vous allez donner un nouveau sens à votre abonnement. Vous serez un acteur indissociable du tissu local. » Dans la pratique ; il s'agit d'une offre faite aux clubs selon deux formules combinables : le live et/ou le stockage de vidéos. Pour Pierrick Limouzin, les choses sont claires : « Les grands groupes ont déjà tous une solution digitale de ce type, mais les clubs de moindre importance et les indépendants ne peuvent pas toujours se payer cet investissement. Je lui propose donc une marque blanche qu'il va pouvoir customiser et qui deviendra la sienne, de sorte que le client final, son adhérent ait le sentiment que son club le suit partout tout le temps. » Une idée qui lui est venue de sa compagne qui s'étonnait de ne pas pouvoir retrouver sa prof de yoga en dehors de son club. Pierrick Limouzin a donc planché sur cette idée de faire venir le club auprès de l'adhérent et il avoue que le Covid 19 a accéléré la mise en place de cette solution B to B. L'offre est disponible dès ce mois de septembre avec un pack de démarrage « Digi 360 » de 15 vidéos et 3 webinaires avec l'équipe du club (497 €), puis un abonnement mensuel de 297 € (sans engagement). Une solution clé en main, ultra-simple à manier (3 clics maximum) et pour laquelle le club ne s'occupe de rien : « Le club adhérent dispose d'une solution digitale à son image. Nous lui proposons en plus, une formation mensuelle afin qu'il optimise sa stratégie. Des experts viennent donner des conseils saisonniers et nous garantissons le fonctionnement... »

#### www.keykonsult.com

### Les 12 catégories de Monsport Monclub®

Démarrer ma journée 15 à 30 mn	Renforcement général, Routine, Abdos, spécial Fessiers, Doux, haut du corps, bas du corps, Mobilité, Yoga, Pilates, Stretching haut du corps, Stretching bas du corps, Animal Flow, cardio léger.
15' Chrono	Cardio, Booster, Renfo général, Routine, Abdos, Fessiers, Doux, haut du corps, bas du corps, Mobilité, Yoga, Pilates, Stretching haut du corps, Stretching bas du corps, Animal Flow, méditer.
Transpirer Bouger 30 à 45 mn	Cardio tonic, cours de danse. Cours sur un vélo d'appart ou steppeur, rameur pour ceux qui en ont. Toutes formes de danses avec 5 m² en déplacement
Me renforcer 15 à 45 mn	Renfo général et spécifique (Cuisses, Fessiers, Abdos, Bas du dos, Fessiers, Général, Épaules, Dos, Poitrine, Pectoraux) pour chaque groupe musculaire sur 15'. Bi sets, tri sets et/ou d'autres méthodes d'entrainements.
Stop au mal de dos 15 mn	Renforcement spécifique. Des étirements spécifiques propres et croisés avec beaucoup de pédagogie. Des routines pour améliorer la posture.
Être plus zen 15 à 45 mn	Stretching bas du corps, Stretching dos, Stretching Total, Yoga, Respiration, Méditation, Pilates, Mobilité soft, Réfléchir, Anticiper, Voyager. Contes.
Me challenger (HIIT) 30 mn	Cardio, renforcement, pliométrie. Toutes les méthodes d'entrainements à haute intensité.
Bien dormir 15 mn	Respiration, Visualisation, Relaxation, Contes, étirement spécifique au relâchement.
Reprendre le sport 15 à 30 mn	Renfo général, et spécifique, Routine, Abdos, spécial Fessiers, Doux, haut du corps, bas du corps, Mobilité, Yoga, Pilates, Stretching haut du corps, Stretching bas du corps, Animal Flow, cardio léger. Différents niveaux, de la progression, des vidéos d'apprentissage, des vidéos de conseils.
WOD 5 à 20 mn	Expliquer une thématique d'entraînement.
Bonus autres experts 5 mn	Des vidéos intégrées automatiquement en rapport avec la saison sur le sport, la nutrition, les équipements, le mental = bien-être physique, mental, social.
Vie du club	Des vidéos qui représentent la dynamique du centre (gestes barrières, la dernière soirée, des coachs, l'équipe, les valeurs, la vision, une nouveauté)

#### Infos

Par Pascal Turbil.

### > Payé pour marcher

Une application mobile qui a pour but d'encourager les utilisateurs à marcher et à faire du sport en récompensant



les marcheurs. WeWard est une jeune startup composée d'une équipe passionnée de nouvelles technologies mettant leurs compétences au service de tous. Marketing, blockchain data, et intelligence artificielle constituent notre coeur de métier. « Notre ambition : Augmenter temps marche. » Pour ce faire, WeWard monétise et récompense vos actions en protégeant votre vie privée ! Dans la pratique, vous accumulez des Wards au quotidien à chaque pas effectué dans la rue! Vous pouvez alors profiter d'une sélection

de bons plans chez les commerçants et lieux partenaires à proximité et gagnez encore plus de Wards. Les Wards peuvent ensuite être échangés contre des euros, des produits ou des réductions! Weward, c'est l'opportunité de bénéficier d'offres spéciales tout en améliorant votre bien-être

www.weward.fr



### >Garuda Inspiration Day à Paris

Fitstudio organise une journée de formation « Garuda Inspiration Day » avec James D'Silva, le samedi 10 octobre à Paris. Au programme : Workshop (10h-12h30) ; Garuda Matwork (14h-15h) ; Garuda Brique (15h-16h). Autre programme de formation à Paris : Garuda Seated Standing (du 7 au 11 octobre) avec Maria Elena et Eva (et 2 heures avec James)...

Inscriptions sur fitstudio@wanadoo.fr. fitstudio.net

### >Vélo écolo

Du fitness ludique, connecté & gamifié, à impact environnemental & social : Cyclo Power Factory est un concept ludique qui associe l'expérience sportive à la notion d'impact environnemental et social. Plus vous pédalez, plus vous produisez de l'électricité verte, plus vous donnez aux associations partenaires ! Cette nouvelle façon de faire du sport est destinée aux professionnels (salles de sport en entreprise, hôtellerie, villages de vacances). Basés sur une technologie brevetée, les vélos de Cyclo Power sont écoconçus connectés et producteurs d'électricité (plus on pédale, plus on produit d'énergie verte et renouvelable). Via l'application

CycloPower App, le défi sportif est gamifié, et nous pouvons choisir une course, suivre sa performance sportive ou encore vérifier l'électricité produite par nous-mêmes. La startup parisienne lance donc une campagne de financement sur We Do Good, première plateforme de financement participatif en royalties dédiée aux projets



à impact positif, afin de lever entre 100 000€ et 200 000€. Concrètement la start-up développe : une gamme d'équipements fitness écoconçus connectés et producteurs d'électricité (ex. : Cyclo Power Bikes). Une application de restitution des données sportives & énergétiques, la Cyclo Power App. La Cyclo Power App permet de vivre une expérience fitness porteuse de sens, communautaire & gamifiée au travers notamment de courses et de défis sportifs & énergétiques.

cyclopowerfactory.com

### >Hitech 4kid's



C'est pour donner envie aux enfants de sauter, grimper, bouger et s'amuser que Hitech 4kid's présente une sélection de 5 produits révolutionnaires et ludiques sur 12 au catalogue, qui transforment exercice physique en plaisir du jeu. Ces jeux innovants mêlent sons et effets visuels, et sont proposés via des équipements interactifs, pour jouer seul ou en groupe. Ils permettent des activités extrêmement attractives et dont les bénéfices physiques et cognitifs sont multiples. Le mur iWall, un mur filmé interactif qui transforme le corps en manette de contrôle. L'arène de foot ICON : une technologie puissante qui met en œuvre la rapidité et la précision des passes. Le Sisyfox, une balle géante d'aventures interactives pour diriger son avatar dans des univers époustouflants. Le système de danse StepManiaX : la nouvelle génération de plateforme digitale de danse. Les motos et simulateur de vol ICAROS : le pilotage fun et immersif, en VR, pour du e-sport actif. Le principe est simple : s'immerger physiquement dans le jeu. Balle géante, murs, simulateurs... Autant de formules de jeux qui renouvellent le plaisir et l'intérêt de chacun. Avec ces 5 jeux Hitech 4Kid's, pratiquer une activité physique et se surpasser se font dans l'envie et dans le plaisir et en famille parce qu'ils correspondent aux attentes des générations actuelles attirées par la technologie virtuelle et l'interactivité.

#### Infos

Par Pascal Turbil.



### >Le FIBO passe au digital

En raison des conséquences de la pandémie de Covid 19, FIBO 2020, le salon international du fitness, du bien-être et de la santé, qui devait se tenir à Cologne du 1er au 3 octobre, se déroulera désormais sous la forme d'un événement entièrement numérique. FIBO@business rassemblera de nombreux forums internationaux, congrès et autres formats pour les visiteurs professionnels, y compris l'édition en ligne du Forum européen de la santé et du bien-être. Pour les visiteurs privés, FIBO@home offrira un format d'événement virtuel spécial. La décision de ne pas organiser FIBO en tant qu'événement en direct au parc des expositions de Cologne a été prise après de nombreuses discussions avec les exposants et les partenaires. « Ensemble, nous avions espéré pouvoir nous remettre sur les rails avec l'industrie en octobre après les mois de fermeture. Malheureusement, ce ne sera pas le cas en raison de l'évolution actuelle de la pandémie et de l'incertitude qui en découle », a déclaré Hans-Joachim Erbel, PDG de Reed Exhibitions Deutschland GmbH. La FIBO avait déjà été reportée par rapport à ses dates initiales d'avril en raison du Coronavirus. « Beaucoup de nos exposants ont demandé une alternative au salon en face à face. Avec FIBO@business, notre objectif est d'offrir un format d'événement qui, surtout dans cette situation extraordinaire, rassemblera l'industrie en toute sécurité pour donner l'impulsion nécessaire à un nouveau départ une fois la crise passée », a poursuivi M. Erbel.

www.fibo.com

### >Festi Yoga

Le festival Porto Vecchio Festi Yoga initialement prévu en Mai a dû être décalé au 19,20 & 21 septembre 2020. L'équipe du festival met tout en oeuvre pour offrir aux festivaliers une édition comme une bouffée d'air pour l'âme et pour les sens, sur laquelle soufflera une vague de liberté et de nature enfin retrouvées à l'issue de cet épisode anxiogène. L'intégralité des professeurs annoncés est pour le moment maintenue, sous réserve de changement de dernières minutes que je ne manquerai pas de vous transmettre.

Pour rappel, le Porto Vecchio Festi Yoga est le premier festival de yoga en Corse. Plus que jamais indispensable en cette période, il propose une vision globale du bien-être avec plus de 20 disciplines proposées, des conférences sur les enjeux actuels ainsi que des ateliers bien-être. Ce festival à la politique zéro déchet renforcera bien entendu les conditions sanitaires lors des pratiques.

portovecchiofestiyoga.com



### > La Qualité de Vie au Travail

ActivCorner lance une offre vidéo en direct pour le retour au travail des salariés. La Qualité de Vie au Travail (QVT) a pris un nouveau tournant avec le Covid-19. Les entreprises doivent innover pour proposer du bien-



être directement au domicile des collaborateurs qui sont en télétravail. La semaine de la Qualité de Vie au Travail du 15 au 19 juin devrait permettre d'apporter des réponses aux entreprises. Le monde du travail a changé, et les dernières semaines l'ont forcé à trouver un nouveau rythme, une nouvelle façon de collaborer, d'échanger et de manager. La santé et la forme des collaborateurs sont plus que jamais une priorité pour les équipes managériales. Avec le confinement, les salariés ont passé énormément de temps chez eux. Ils ont ainsi découvert le sport à domicile, pratique qui devrait s'installer durablement compte tenu de la crise sanitaire. Les entreprises se doivent de proposer une offre sport et bien-être adaptée à leurs salariés en télétravail, pour favoriser la cohésion, mais également pour éviter les maux liés à une sédentarisation accrue : isolement, désengagement, dépression... ActivCorner Play est un service clé en main qui permet de donner accès à l'ensemble des collaborateurs d'une entreprise à : des coachings vidéos en direct, avec des professionnels du sport, de la santé et de la nutrition : cours de yoga, Pilates, cuisine, boxe, cardio, méditation, yoga du rire, gestion du stress... Jusqu'à 20 cours par semaine. Des conférences vidéo en format Ask Me Anything, avec des grands champions sportifs (olympiques, mondiaux, européens) et figures de l'entrepreneuriat, qui apportent inspiration, émulation, cohésion, réconfort et sérénité aux équipes.

Par Pascal Turbil.

### >My Big Bang

L'expert de la musculation par électro-simulation, lance le Bodyscan 3D, une technologie de pointe pour mesurer la silhouette. « My Big Bang » est un réseau de centres d'électro-stimulation (EMS) spécialisé dans l'accompagnement des

personnes ne pratiquant pas ou peu de sport. Une démarche qui change tout! Fini l'ambiance des immenses salles de sport où tout le monde se regarde, ou celles des centres EMS qui prennent jusqu'à 4 personnes en même temps. Chez My Big Bang, il n'y a que de 2 clients par créneau horaire, principalement des femmes (à 65%) pas ou peu sportives. L'ambiance est cosy et intimiste, le cadre design et fonctionnel.

www.my-big-bang.fr



### >Philippe Faber rejoint Life Fitness



Le mercato d'été a connu un changement significatif. Philippe Faber a quitté son enseigne (Technogym) où il officiait depuis 20 ans (dernièrement en poste à Dubaï), pour rejoindre la division Fitness du Groupe Valcke. Philippe occupe désormais le poste de directeur commercial chez Life Fitness France. Objectif avoué pour le Groupe : positionner la marque (numéro 1 mondiale) à sa juste place en France.



















C'est le moment de faire le ménage et de gagner de l'argent en même temps!

Demandez un devis et proposez-nous les appareils à reprendre qui viendront en déduction\*!



\*sous réserve d'acceptation de reprise de vos anciens matériels

Donner une seconde vie à votre équipement et contribuer à protéger l'environnement.

#### Infos

Par Pascal Turbil.

### >Corona Gym Solution

EGYM a développé en très peu de temps la Corona Gym Solution, un ensemble de nombreuses solutions intelligentes qui répondent à la fois aux nouvelles réglementations et aux besoins accrus de sécurité et d'hygiène des membres, et bien sûr aux intérêts commerciaux des opérateurs. L'objectif de Corona Gym Solution est de rendre rapidement aux studios leur pleine fonctionnalité. Le paquet contient une multitude de composants innovants — du tout nouveau programme de formation Immunity Boost pour renforcer le système immunitaire, à la réservation de créneaux de formation mobile et aux contrôles d'hygiène. La solution Corona Gym tient également compte des réglementations locales, telles que la désinfection de tous les équipements après chaque utilisation, où les intervalles d'entraînement en circuit sont automatiquement augmentés de dix secondes pour laisser suffisamment de temps pour cela.



egym.com/fr



### >Octobre Rose, aviron et cancer

Initié il a plus de 5 ans par la Fédération Française d'Aviron, le programme Aviron Santé a pour objectif de permettre un accès encadré à la pratique de l'aviron à un très large public : seniors, sédentaires, diabétiques, greffés, patients atteints de cancer ou en rémission. Dès le lancement du programme, les sections Aviron Santé ont accueilli de nombreuses femmes atteintes d'un cancer ou en rémission. Depuis 2 ans la Fédération Française d'Aviron a donc souhaité aller plus loin dans la mobilisation contre cette maladie et a développé un partenariat avec l'association RoseUp.

Le programme sur : www.ffaviron.fr/sante



### >« Sportez » masqués

Le masque UA SPORTSMASK est réutilisable, résistant à l'eau, respirant et a été conçu par l'équipe d'innovation d'Under Armour en un temps record. Ce masque unique en son genre réduit la propagation des gouttelettes. Le haut du masque comporte un pont nasal pour le maintenir en place et atténuer le flux d'air vers les yeux, ce qui empêche les lunettes de s'embuer. Il peut être lavé et séché, ce qui le rend plus respectueux de l'environnement que les options jetables à usage unique. Le masque UA SPORTSMASK présente un modèle unique à trois couches conçu pour les athlètes.

www.uabiz.com

### >La muscu à charge guidée signée Precor

La nouvelle gamme ResoluteTM Strength de Precor répond complètement à la tendance (rapport IHRSA 2019, qui place la musculation en 2e position derrière la course à pied). Cette collection de machines de musculation à charge guidée de 21 pièces dont 10 haut du corps, 8 bas du corps et 3 pour le core combine matériaux solides et durables ainsi que design minimaliste et élégant.

Elle est conçue pour tenir la distance et offrir ce qui compte le plus pour les gérants - un investissement qui résiste à l'épreuve du temps. Disponible dans sa version traditionnelle, machine uniquement, elle est aussi connectable grâce au support et à l'application Advagym issue du partenariat Precor/Sony.

www.precor.com/fr



Par « Feelfeat »

# ÉTUDE L'IMPACT DU "SUMMER BODY" SUR LES FRANÇAIS

Êtes-vous bikini body ready ? Cela fait quelques années que médias et réseaux sociaux ressassent cette question dès l'apparition du premier rayon de soleil. Nous aurions donc un corps d'hiver, et un autre d'été... plus mince, plus svelte, plus fit, prêt à être exhibé sur les plages fièrement, un corps qui démontrerait que son propriétaire le maîtrise parfaitement... un "beach body" affuté pour porter un trikini, pour marcher sur la plage sans gêne... Feelfeat dévoile les chiffres de son enquête (réalisée le 15 juin auprès de 1200 français). Intéressant pour situer les motivations de sa clientèle pour l'été prochain...

Feelfeat, l'application qui suit le quotidien de ses utilisateurs dans la gestion de leur alimentation, s'est intéressée aux comportements des Français afin de mieux comprendre leur état d'esprit à l'approche de l'été. Selon les chiffres récoltés lors de son sondage, la pression du summer body a un impact négatif sur la gestion du poids et crée des nouveaux comportements alimentaires négatifs:



### 69% des français ressentent une pression médiatique à perdre du poids avant l'été

92% ont déjà entendu parler du terme "Summer body" ou "Objectif Bikini". Dès que l'été pointe le bout de son nez, il est de plus en plus compliqué de passer à côté de ces diktats. En effet, entre pression médiatique (69%) et challenge personnel pour se sentir bien en maillot de bain (42%); les français tendent à se préparer dès qu'arrive le mois de Juin.

### 60% des français trouvent que le terme "Summer body" a une connotation négative

76% ressentent une pression supplémentaire sur la gestion de leur alimentation à l'arrivée de l'été. Entre régimes d'influenceurs et multiplications de recettes dans les magazines de mode ; les français ressentent une pression sur leur apparence. Attention, cette tendance tend à multiplier l'apparition de troubles alimentaires et créer des nouvelles maladies comme l'orthorexie.

### 30% des français ont des idées plus sombres à l'arrivée de l'été

28% disent même ressentir moins de plaisir à manger. Parmi les personnes interrogées, 15% changent radicalement leur alimentation quand vient l'été. Cette pression autour du corps parfait ajoute un stress supplémentaire sur l'alimentation, propice

aux développements de troubles. Il faut rester vigilant.



54% disent ressentir une pression liée à l'image qu'ils veulent renvoyer à leurs amis. Parmi les personnes interrogées, 38% se sentent jugées lors de discussions entre collègues et 30% évoquent l'image qu'ils veulent renvoyer à leur famille. Ces chiffres démontrent que le "Summer body" intensifie une pression négative.

### Salade et glace : le repas préféré des français pendant l'été

Elle est la grande gagnante de nos étés : rafraîchissante, légère, facile à cuisiner et peu calorique, la salade composée reste le plat préféré des interrogés sous toutes ses formes. De pâtes, de riz, tomates mozza, avec du melon, du concombre... Elle est de tous les repas, et reste plébiscitée... juste avant les grillades et barbecues, sans oublier les glaces et les sorbets pour terminer le repas sur une note de douceur.

Par Pascal Turbil

### Interview de Clotilde Swartley



### LES 7 FAMILLES DU YOGA

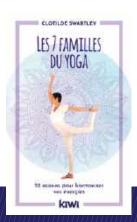
Professeure reconnue dans son univers, pionnière française du yoga, elle enseigne, forme et va se ressourcer régulièrement en Inde. Clotilde Swartley présente sa manière de vivre le yoga selon ses 7 familles. Plus qu'un jeu, une philosophie.

Très jeune un profond mal-être pousse Clotilde Swartley à se tourner vers la sagesse orientale. Elle part en Inde pour vivre dans un ashram pendant 18 mois. Elle découvre le yoga, la méditation, le massage. Elle s'installe ensuite en Californie pendant sept ans, et c'est dans le berceau du New Age qu'elle entérine une approche plus moderne de cette philosophie en mouvement, basée sur le corps et l'esprit. C'est le début d'une nouvelle histoire : celle de l'enseignement, de la transmission. Elle sera l'une des premières à introduire le yoga en club en France, et à ouvrir un centre d'apprentissage, pour un yoga "accessible à tous"

#### Le fruit de mes expériences

« Ce jeu est le fruit de mon parcours, mes expériences, mes recherches, ma passion pour l'art du yoga. Il se veut un moyen pour utiliser les asanas dans tous leurs aspects, grâce aux indications portées sur les cartes, qui seront également une aide à la construction d'un cours de yoga par les enseignants. L'inspiration de ce jeu m'est venue à travers mon histoire et mes expériences : d'abord l'Inde, puis en Californie où j'ai découvert un yoga plus moderne et où je fis mes premiers pas comme professeure suite aux formations et enseignements que j'ai suivi durant 7 ans. Ce jeu vient aussi de ma pratique personnelle, mais aussi de l'enseignement et des formations que je dispense depuis des années maintenant ici en France. J'ai très rapidement développé

ma pédagogie autour des « familles » de postures. Auparavant, dans ma tendre enfance, j'adorais jouer avec ma grandmère au jeu des 7 familles : c'était mon préféré. Cela a manifestement laissé des traces! L'objectif est que la mise en place des asanas devienne un véritable outil pour harmoniser vos énergies physiques, psychoémotionnelle et spirituelle. Dans ce livret, je vous expose les grands principes de cette méthode, mais aussi ma compréhension du yoga, que je conçois comme une discipline du corps et de l'esprit. À travers ce jeu, je vous invite à comprendre avec précision les postures, afin de conscientiser davantage chaque partie de votre corps. Dans ce jeu, vous serez invité à ressentir les postures de différentes manières. Sur le plan physique, les postures impliquent chacune des dynamiques particulières. Sur le plan mental, elles développent une concentration accrue qui permet de se détacher du mouvement incessant des pensées. Sur le plan émotionnel, elles nous apprennent à sensibiliser certaines zones du corps et à réveiller les émotions qui y sont attachées. Enfin, sur le plan énergétique, les postures nous révèlent que l'émotion impacte notre niveau vibratoire. La respiration et la conscience du corps dans le moment présent nous aident à nous connecter à notre corps énergétique, qui s'harmonise et se rééquilibre dans cet état de pleine conscience. »

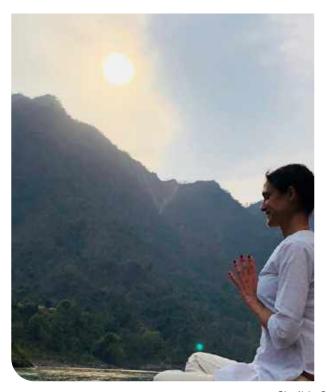


### Un livre et un jeu à la fois

Le jeu-livre est conçu de manière à la fois ludique et 100 % pratique, ce jeu de cartes propose l'essentiel des postures de yoga afin de construire sa propre séance en fonction de ses besoins. Chaque carte contient une posture, sa description et la manière de la réaliser ainsi que des éléments pratiques : visualisation associée, bénéfices produits, muscles engagés, etc. Un livret présentant la discipline et proposant des séances clé en main complète les cartes, pour accompagner le lecteur dans ses premières séances personnalisées. Facile d'accès et entièrement personnalisable, ce jeu de yoga à emporter partout contient l'essentiel de la discipline en 52 cartes!

Les 7 familles du yoga, par Clotilde Swartley, éditions Kiwi, 22 €

#### Par Pascal Turbil





Clotilde Swartley lors d'un de ses nombreux séjours en Inde

### 3 questions à Clotilde Swartley

### Quel est le principe de ce livre?

J'ai écrit cet ouvrage avec un objectif pédagogique et d'éducation sur les bases du yoga que je pratique le fruit de mon expérience du yoga appris en Inde et en Californie out j'ai vécu 7 ans.

Depuis 6 ans je dirige un centre de formation. Professeur de yoga, j'ai dû mettre en place une pédagogie didactique et concise. C'est ainsi que j'ai eu cette idée les 7 familles des postures de yoga. Je détaille chaque posture avec les éléments clés de celle-ci et de leur mise en place, bénéfices, etc.

### Quel est ton message aux pratiquants

Le message aux pratiquants est la discipline, la persévérance, la bienveillance et l'écoute de soi. Le chemin du yoga n'est pas une gymnastique, mais une discipline du corps et de l'esprit ; une philosophie de vie qui nous transforme de l'intérieur. Je ne connais pas un élève que ne se soit pas transformé intérieurement au contact de la pratique du yoga. Pour moi le chemin du yoga est une voie qui nous pousse sans cesse à rechercher l'équilibre dans tout ce que l'on est. En alliant introspection, discipline et acception. Un chemin qui nous pousse à découvrir qui nous sommes, à nous aimer un peu plus en développant la compassion. Cette discipline par la pratique des asanas est un éducatif extraordinaire pour nous déployer telle une fleur de lotus. Ne vous découragez jamais!

Quel est ton message aux profs de yoga, notamment ceux qui interviennent dans les salles de fitness?

Mon message aux professeurs est de les

encourager à s'éduquer vers cette discipline en la pratiquant, en la maîtrisant. Je crois que celle-ci est l'avenir, car nous vivons maintenant dans un temps ou les personnes ont besoin de se reconnecter à eux-mêmes.

La beauté de cette discipline est qu'elle travaille sur tous les plans : physique, mental, émotionnel, spirituel. Elle vient répondre à une demande des personnes qui sont en quête de sens. C'est pourquoi le yoga est le plus bel outil que je connais pour développer la concentration et l'état méditatif. Tout en restant une activité qui va également développer la force et la souplesse. Formezvous et partagez avec le plus grand nombre. Nous sommes clairement sur une activité d'avenir, car elle répond maintenant à un besoin vital de recherche d'équilibre et d'apaisement du mental.

### MATRIX

# CXP Target Training Cycle





Par **Frédéric Pfeferberg**, préparateur physique diplômé du Cesa et en nutrition de l'université Paris V. Certifié en préparation mentale LNF



Denis Perez

### LE POINT SUR LES ABDOMINAUX

Vous avez tous rêvé d'une sangle abdominale parfaite, des fameuses « plaquettes de chocolat » saillantes, surtout l'été, pour avoir une déambulation à la mesure sur les plages du sud de la France. Je vous comprends, mais la conquête du Graal va être aussi difficile que l'ascension de l'Everest. Ceci dépend en grande partie de génétique, de nutrition. Donc, travailler les abdominaux au-delà de cette dimension purement esthétique, relèvera d'un exercice minutieux, d'équilibre, de nombre de répétitions, et de posture à respecter.

Explications techniques avec le docteur Denis Perez, cardiologue et médecin du sport.

### Les abdominaux se décomposent en 3 groupes

- le droit ou Grand droit
- les obliques
- le transverse

Ils s'étendent du thorax au bassin, jouent un rôle d'inclinaison et de rotation, de stabilisation, et interviennent dans l'expiration en contact avec le diaphragme. Ils participent à toute action de la vie quotidienne, la marche, la digestion, la respiration, et ils sont le lien entre les membres inférieurs et le tronc. Ainsi, la pratique sportive n'est qu'une version plus compliquée, nécessitant un effort physique beaucoup plus intense, mais respecte les fonctions du quotidien. C'est pourquoi leur entraînement permettra une meilleure sollicitation à haute intensité.

La question se pose, à savoir, faut-il un entraînement dur, long, et intense, ou bien un travail en finition en fin de séance?

Sûrement les deux, mon colonel! En fait tout dépend de la stratégie qu'on veut mettre en place. Les abdominaux sont un groupe musculaire à part entière, et on peut travailler aussi bien la force, la masse, et le volume. De plus on peut travailler leur endurance, ce qui rendra leur esthétique à la hauteur de ce que vous attendez, avec en must la nutrition et Le soin que vous y apportez. Ainsi rêver des tablettes des champions est au-delà de la mesure, puisque chaque personne réagit différemment.



### Vous êtes un sportif avéré, est-ce le cas depuis toujours?

J'ai toujours essayé de réserver un temps pour l'activité physique même dans les périodes où ma profession m'a accaparé et le corps nous sait gré de lui prêter attention. Avec les années j'ai évolué (du tennis et des sports de combat de l'adolescence, je suis passé à la natation et plus récemment au golf : des sports « explosifs » aux sports d'endurance avec toujours autant de plaisir).

### Quelle vision avez-vous de la pratique sportive, si vous deviez la distinguer de l'activité physique?

La pratique sportive amène à se fixer des objectifs, tenter de réaliser des performances. En revanche l'activité physique est tout simplement une hygiène de vie et chacun selon ses moyens doit essayer de la pratiquer.

Par **Frédéric Pfeferberg**, préparateur physique diplômé du Cesa et en nutrition de l'université Paris V. Certifié en préparation mentale LNF

### Comment considérez-vous l'entraînement sur les abdominaux par rapport au reste du travail sur le corps humain?

Vous le disiez très justement en introduction : les abdominaux sont au centre du corps. Leur entrainement est donc très logiquement central : aucun exercice sportif ne peut être accompli correctement sans un centre renforcé.

Combien de fois par semaine dois-je exercer mes abdominaux, et à quelle intensité. à quelle durée?

Généralement trois séances hebdomadaires permettent d'avoir rapidement un bénéfice appréciable. Le temps à y consacrer n'est pas nécessairement très long puisque tout mouvement sportif s'accompagne d'une mise en action de ces muscles.

### Le régime alimentaire a-t-il une incidence sur les abdominaux?

Il n'y a pas de comportement alimentaire qui influence spécifiquement le développement des abdominaux. Les règles générales s'appliquent : apports protéinés de sources diversifiées, glucides lents pour faire face à l'effort et une hydratation suffisante pouvant être accompagnée de sels minéraux selon les situations.

Est-ce qu'une masse graisseuse trop faible, notamment sur les abdominaux avec une recherche du poids le plus petit possible, peut avoir une incidence sur la maladie, dans la mesure où les organes vitaux sont protégés par cette graisse?

La recherche du poids le plus bas possible est à mon sens une erreur (sauf dans les sports à catégorie de poids où les contraintes sont spécifiques). D'autant que la perte de poids s'accompagne presque mécaniquement d'une perte en muscle avant de mobiliser les masses graisseuses! En revanche le pourcentage de masse grasse nous en dira beaucoup plus sur le bon développement physique. Deux personnes de 1,70 m pour 85 kg peuvent avoir des aspects physiques très différents! Ce qui va importer c'est le rapport entre la masse maigre et la masse grasse.

Réduire la masse graisseuse par un travail physique régulier, voire intensif (et non par un régime de famine!), ne présente que des avantages pour la santé.

C'est d'ailleurs quand la graisse souscutanée abdominale disparaît qu'on voit enfin apparaître les fameuses tablettes de chocolat tant convoitées...

Quant à la graisse brune profonde, elle est certainement en cause dans des pathologies comme le diabète et joue un rôle dans la résistance à l'insuline qui épuise le pancréas.

Quelle importance attachezvous à la posture lors des abdominaux? Comment vous positionnez-vous allongé au sol? Travail à la barre fixe? Sur une machine?

De nombreux exercices sont réalisables, chaque méthode ayant ses indications spécifiques. C'est vous d'ailleurs, cher coach qui êtes appelé à choisir selon la morphologie, l'âge et les souhaits de chacun les exercices les mieux adaptés!

Pour un début, le travail au sol est sécurisant : après avoir placé son bassin en position naturelle (ni cambré ni plaqué au sol), l'exercice se réalise en focalisant sur un maintien du bassin dans la position initiale (éviter de compenser).

### **Comment doit-on respirer?**

Précédé d'une inspiration de bonne ampleur, l'effort doit se réaliser accompagné d'une expiration qui idéalement commence légèrement avant le début du mouvement et l'accompagne.

Que pensez-vous des abdominaux hypopressifs? Est-ce une piste à explorer et à privilégier?

Le classique travail d'abdominaux en « crunch » est depuis quelque temps remis en cause, car il entraine une hyperpression abdominale. La cavité abdominale est dépressible, mais au-delà d'une certaine pression c'est vers le bas, la sangle périnéale que s'exerce cette pression. Or cette paroi est relativement fragile et peut s'abimer.



L'idée est donc d'éviter une pression excessive à ce niveau. Pour cela l'exercice commence par une inspiration lente et profonde. Il faut ensuite contracter le périnée (comme lorsqu'on se retient d'une envie pressante) avant de commencer à expirer le plus profondément possible en serrant le ventre comme si une main géante nous enserrait l'abdomen : on rapproche le nombril de la colonne vertébrale, on imagine devoir fermer un pantalon trop serré... Ceci permet de faire travailler le transverse de façon efficace. C'est un muscle très important même s'il est moins spectaculaire que le grand droit. Une fois qu'on a pris l'habitude du mouvement, il peut se faire dans toutes les situations, même assis[e] devant son ordinateur. Cet exercice est à faire lentement. profondément, en le répétant une dizaine de fois

Finalement, les abdominaux pour tous? À tout âge?
À varier selon les pathologies?
Que penser par exemple des problèmes de dos et du lien avec les abdominaux?

L'activité physique pour tous certainement (la Fédération française de cardiologie préconise au minimum une marche quotidienne de 30 mn). Les abdominaux sont au centre du corps et conditionnent la bonne stature, mais il ne faut pas oublier que les muscles du dos joueront aussi un rôle essentiel.

Quelle que soit l'activité physique, les abdominaux seront mis à contribution.

L'important est de savoir doser les efforts et pratiquer régulièrement pour se maintenir en forme à tout âge.

### Par Pascal Turbil



Dany Deren, conseiller municipal délégué

### Dany Deren,

### PRÉSIDENT DE FISAF FRANCE, CONSEILLER MUNICIPAL À DIVONNE LES BAINS

### Depuis combien de temps es-tu impliqué dans le fitness?

Je dirais 40 ans.

### Comment y es-tu arrivé?

Il y a eu plusieurs étapes successives.

**1980.** Je découvre le Gymnase Club de la Porte-Maillot. Des plateaux de musculation avec plein de machines cardio, des salles de cours partout, des profs excellents et sympa. Un nouveau modèle de club dans le genre.

**1981.** Ma rencontre avec Véronique et Davina et tout ce qui en a suivi. Elles ont réellement été à l'origine d'un nouveau style dans les cours de gym. Le succès télévisuel de leur émission Gym Tonic a été immédiat et énorme à l'époque. Le fitness s'invitait ainsi chez tout le monde.

**1985.** La société Reebok arrivait en France. Avec une super équipe de profs nous organisions l'été les Stages fitness Espace Forme Reebok, ou chacun pouvait découvrir et s'initier aux nouveaux concepts des cours de fitness

**1987.** Ma rencontre avec Claudy et Christophe Andanson, les boss du club Espace Vit'Halles à Paris, très réputé pour avoir les meilleurs presenters fitness français et internationaux. C'était la référence à cette époque. On venait de loin pour suivre les cours très prisés.+

Championnats du Monde FFFIT 1995

### Comment es-tu arrivé à la Fédération Française de Fitness?

Fin 1989 avec Christophe, Claudy Andanson et une poignée de passionné.e.s, nous avons créé cette Fédération (FFFIT). Notre partenariat avec Reebok a été décisif. Nous avons organisé les premières conventions fitness et de nombreuses compétitions de fitness et d'Aérobic Artistique. Notre ami Philippe Goethals nous ouvrait les portes du Salon du Fitness au Parc Floral de Vincennes pour accueillir les finales des Championnats de France

#### En quoi consistent tes fonctions à la FISAF?

La FISAF (Fédération Internationale des Sports Aérobics et Fitness) a pris la relève de la FFFIT au début des années 2000. J'en suis le Président. Nous organisons tous les ans notre championnat national, et nous participons à toutes les compétitions Open en Europe, avec les Championnats du Monde en point d'orgue. Nos coachs préparent des athlètes dans toutes les catégories et disciplines, pour les amener au plus haut niveau national et international. Aujourd'hui, notre star nationale est Judicaël Lesmann, qui a accumulé 3 titres de champion d'Europe



### Par Pascal Turbil



Judicaël Lesmann Champion du Monde FISAF

et 3 titres de champion du Monde entre 2015 et 2018 en catégorie solo homme. La relève se prépare activement pour lui succéder. Nous aurions dû organiser les Championnats du Monde à Agen en octobre prochain, mais la crise sanitaire nous a poussés à les reporter à 2021.

### Quel est ton regard sur l'évolution du fitness?

Depuis 1980 l'évolution est très nette. La multiplication des enseignes qui vont du low-cost au haut de gamme, les infrastructures, les méthodes d'entraînement, la diversité des cours proposés, les équipements cardio et les systèmes vidéo offrent désormais beaucoup de choix. Les méthodes de formation ont elles aussi beaucoup évolué. Les métiers du fitness se sont diversifiés et spécialisés. Le management des clubs s'est énormément professionnalisé. Par la voix du fitness, le sport s'est démocratisé. Chacun peut se prendre en charge par la diversité des méthodes et des matériels proposés. De plus, le fitness est au cœur de tous les sports : mobilité, cardio et musculation sont les bases de toutes les disciplines. Mais aussi, on peut le voir aujourd'hui, les populations doivent bouger et lutter contre la sédentarité, et ainsi se prémunir des problèmes de santé : obésité, problèmes cardio-vasculaires, diabète... C'est d'autant plus vrai dans les périodes difficiles de pandémie que nous connaissons. Le fitness s'intègre de plus en plus dans nos modes de vie. Certaines mutuelles participent même à cette démarche, notamment en Suisse.

### Pourquoi s'impliquer sur le plan municipal?

On peut choisir de profiter de son temps libre, ou de devenir un acteur pour sa ville. J'avais du temps libre et l'envie de m'investir. Après 44 années passées dans les métiers de l'informatique, et 40 en parallèle à fréquenter le monde du fitness, j'ai fait le choix de m'engager pour ma ville de Divonne-les-Bains, en y apportant mes connaissances sportives et associatives.

### En quoi consiste ton rôle de conseiller municipal délégué à Divonne-les-Bains?

J'ai rejoint la commission Vie Associative et Sportive. J'ai aussi obtenu une délégation pour la mise en œuvre du label « Terre de Jeux 2024 » que nous avons reçu fin 2019 des mains de Tony Estanguet, Président du Comité Olympique et Sportif Français. Ce label est destiné à valoriser les villes qui souhaitent mettre plus de sports dans le quotidien de leurs habitants, et qui s'engagent dans l'aventure des JO. Nous organiserons régulièrement des évènements sportifs, simples ou ambitieux, mais dans l'esprit des Jeux Olympiques et Paralympiques. En juillet 2024, à Divonne les Bains, nous serons prêts à vivre et à partager les émotions du Sport et des Jeux Olympiques avec tous nos concitoyens.



Avec Vincent Scattolin Maire de Divonne les Bains

#### La vie des clubs

Par Pascal Turbil

### Waterform

### LES FORMATIONS POUR LES FUTURS PROFESSIONNELS DES ESPACES AQUATIQUES

Fort de ses 27 ans d'expérience de formation en milieu Aquasports, Waterform lançait l'an dernier son TFP (titre à finalité professionnelle). Ce sont désormais plus d'une dizaine de centres (clubs, instituts, Creps...) qui s'associent en tant que centres de formation pour un développement exponentiel...

Le Ministère du Travail a validé ce TFP avec l'appui du Ministère des Sports pour apporter une solution à l'ensemble des secteurs publics et privés sur l'animation et la surveillance des cours fitness dans l'eau.



Le Creps de Reims, Les Pyramides de Port-Marly ou le centre Aquatique de Neptunia à Haubourdin dans le Nord font partie de la dizaine de centres de formation partenaire de Waterform...





### TFP, un dispositif de formation dans l'air du temps

Waterform, centre de formation pilote, dispense désormais, en tant certificateur, le Titre à Finalité Professionnelle « coach fitness dans l'eau », certification de niveau IV, validée par France Compétences en juillet 2019 (N°RNCP 34047) et publiée au J0 par un arrêté modifiant l'annexe II du code du sport en novembre 2019. L'objectif étant de créer 1200 emplois au niveau national dans les 3 ans et ainsi solutionner certaines problématiques notamment la pénibilité de recrutement et des attentes des acteurs pour professionnaliser ce secteur de la remise en forme aquatique. Depuis le lancement de son diplôme dans le domaine des Aquasports (d'aout 2019), ce sont de nombreux stagiaires qui ont déjà franchi le

pas de ce nouveau TFP en venant se former. Serge Palisser, PDG de Watrerform se plait à rappeler que : « 85 % des inscrits à Pôle Emploi ont trouvé un emploi avant la fin de la formation. Un grand pas dans l'évolution des pratiques et la professionnalisation de ce secteur d'activité. Plusieurs profils rencontrés : demandeurs d'emploi, salariés, autoentrepreneurs, directeurs, diplômés ou non souhaitant se professionnaliser, se perfectionner dans le but de trouver un emploi ou de développer une activité professionnelle. Un cursus de formation qui va complètement dans le sens de la réforme de la formation professionnelle pour rendre

accessible (CPF ou autres dispositifs) des formations diplômantes tout au long de sa carrière professionnelle. » De fait, les avantages semblent multiples : offrir des compétences professionnelles exigeantes en adéquation avec le marché via une formation d'une durée courte et à un prix accessible.

### Le développement des sites partenaires de formation

Désormais des lieux de formations comme « Les Pyramides » à Port Marly, «Aquabecool » et le CREPS à Aix en Provence et «Le CAM » à Montpellier se sont positionnés en tant que partenaires pour réaliser cette

#### La vie des clubs

#### Par Pascal Turbil

action de formation. Un réseau qui ne cesse de grandir, puisque depuis la rentrée d'autres centres sont devenus partenaires. C'est notamment le cas de : Planet Form (Grigny), le centre Aquatique de Neptunia à Haubourdin (59) en co-pilotage avec l'organisme de formation PERFORMEO et plus particulièrement le CREPS de Reims (comme celui de Aix-en-Provence) qui proposera dès le mois d'octobre un cursus complet PSE1 / BNSSA / TFP « Coach fitness dans l'eau » / Hébergement et Restauration. Au mois de janvier 2021, les nouveaux partenaires annoncés sont : Sporting Village (Toulouse); le FEA (Formation Emploi Avenir) de Privas et Body Studio à Montélimar ; l'Institut des Métiers du Sport en Martinique et un centre en Normandie qui n'est pas encore défini. Des formations seront également assurées avec divers groupements sportifs, hôteliers, campings, centres de vacances, animation du tourisme social et familial.

Plus de centres de formation, pour plus de stagiaires formés et donc davantage de postes pourvus. La machine TFP est en route et l'objectif de 1200 emplois annoncés avec : « Les formations professionnelles qualifiantes du Titre à Finalité Professionnelle de « Coach Fitness dans l'eau » assureront plus de 1200 emplois. 12 sites minimum dispenseront les formations remboursées aux stagiaires, aux entreprises, se déroulant aussi sous contrat d'apprentissage. Elles permettront des emplois avec un contenu adapté : développement de compétences et acquisition d'une qualification (pédagogie + sécurité), reconnue par le RNCP, le Ministère du Travail et le Ministère des Sports. »

## Les formations dans la pratique

« Pour les sessions de septembre 2020, nous avons plus de 600 demandes de dossiers pour les 7 sites. Chacun pourra recevoir annuellement 3 sessions de formation professionnelle sur 4 mois et 2 d'apprentissage sur 6 mois avec 15 stagiaires en moyenne.

Il manque 6 000 MNS (maitres-nageurs sauveteurs) en France. Cette certification professionnelle TFP permettra de repositionner l'emploi dans les espaces aquatiques publics et privés : natation, scolaires, animation et surveillance. »

Une qualification qui va permettre la réorganisation des missions et tâches dans

les piscines ce qui répondra à l'efficience des postes et au dossier sur l'aisance aquatique diligenté par le Ministère des Sports.

Le Maitre-Nageur Sauveteur possédera toutes les qualifications et développera les compétences dans les activités pour lesquelles il se passionne au choix :

- Natation, ce pour quoi il se destine professionnellement. Ce pour quoi il est professionnellement formé dans le cadre de sa formation de « MNS » et ce pour quoi il est seul qualifié.
- -Scolaires, il est nécessaire par ses qualifications et ses compétences, il collabore avec les enseignants et des parents d'élèves.
- Surveillance et sécurité, qualifié et compétent, il est assisté par les titulaires du Brevet National de Sécurité et Sauvetage Aquatique.
- Aquafitness : il est qualifié et se donne les compétences en fonction de sa motivation.



#### La nuance du « en même temps »

Le MNS est le seul diplôme qualifié pour toutes les activités, mais un litige juridique existe : « Nul ne peut enseigner et surveiller en même temps, car la surveillance doit rester constante, exclusive, vigilante et active. » Et Serge Palisser cite la circulaire du 20 mai 1966 concernant la surveillance.

Le Ministère des Sports étudie actuellement une réforme du Code du Sports sur les qualifications dans les espaces aquatiques notamment la partie surveillance : « Pour une personne pratiquant un cours d'Aquafitness dans une profondeur inférieure à 1,30 m et dans tous les établissements possédant les espaces aquatiques, un MNS est nécessaire pour la surveillance quel que soit l'animateur du cours, qui peut être à ce jour un MNS ou un titulaire du Titre à finalité Professionnelle de « Coach de Fitness dans l'eau ». Le TFP est de niveau 4 comme les BP, il impose le PSE1 en prérequis, il possède dans son contenu de formation un module de sauvetage avec appui plantaire (bassin pédagogique : profondeur maximum de 1,30 m) imposé par le Ministère des Sports pour valider l'autonomie et les compétences en sécurité et sauvetage du titulaire du TFP. Pour le TFP seul, l'article L322-7 et la circulaire du 20 mai 1966 restent en vigueur. De son côté, le BNSSA est un brevet national français de sécurité et de sauvetage aquatique permettant de surveiller des piscines publiques ou privées, et d'assister les maîtres-nageurs sauveteurs (MNS) dans la surveillance de baignade d'accès payant. Le titulaire n'a pas de qualification pour les actes pédagogiques en milieu aquatique. Pour Serge Palisser, voici la future organisation des centres aquatiques : « Il faut optimiser les tâches des personnels selon leurs qualifications : le MNS pour un développement au plan de l'aisance aquatique (natation et scolaire) ; le BNSSA pour la sécurité et le TFP pour les animations en musique. »

#### La force de l'expérience

Depuis sa création en 1992, l'organisme de formation Waterform se rapproche du milieu professionnel tout en accompagnant son évolution avec le développement de formations de qualité et développées pour répondre aux attentes et tendances des pratiques aquatiques de forme, santé et bien-être. À partir de 2003, Waterform contribue à la formation du personnel diplômé (Brevet d'État, Brevet Professionnel). Étant reconnues par des organismes d'État, les formations complètent les compétences professionnelles et connaissances spécifiques dans l'encadrement de la forme en milieu aquatique en s'appuyant sur l'amélioration de l'employabilité et la diversité des missions du salarié. En janvier 2017, nouvelle étape, Waterform est habilité par la Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse des Sports et de la Cohésion Sociale de Bourgogne-Franche-Comté dans le cadre des formations BPJEPS « Activités de la forme » et « Activités aquatiques de la natation ». Actuellement, on dénombre plus de 9.000 stagiaires formés au travers de modules spécifiques et plus de 1.500 structures privées ou publiques ont été accompagnées dans le développement des connaissances et compétences des personnels.

#### La vie des clubs

Par Pascal Turbil

#### Développement

# CRÉER UN STUDIO PILATES SUR MACHINES

La concurrence toujours plus dense que les clubs de fitness rencontrent aujourd'hui renforce la nécessité de se différencier et de trouver de nouveaux relais de développement du chiffre d'affaires.

Les club Pilates, Virgin Active sont des exemples de la croissance rapide du Pilates sur machines. Club Pilates, chaîne de studios dédiés à cette pratique a été reconnue comme l'une des meilleures franchises de fitness aux Etats-Unis avec plus de 850 établissements. Virgin Active a ouvert des studios dédiés au sein de ses clubs depuis 2 ans avec un succès incroyable, plus de 10 cours par jour toujours complets générant de longues listes d'attente.



BASI (Body Arts and Science International®) est en premier lieu une académie d'enseignement fondée en 1989 par Rael Isacowitz qui embrasse la science et la connaissance contemporaines tout en restant fidèle aux enseignements originaux de Joseph et Clara Pilates.

École leader de Pilates, BASI est reconnue et agréée à l'international par la PMA (Pilates Method Alliance) et en France par la FPMP (Fédération des Professionnels de la Méthode Pilates).

Elle est enseignée dans 30 pays à travers le globe, par plus de 22.000 professeurs formés, dans des centaines de studios agréés et partenaires.

#### BASI Systems, une nouvelle génération d'équipement

30 ans d'expérience d'enseignement et la volonté de finaliser sa démarche ont ensuite conduit Rael Isacowitz à concevoir sa propre ligne d'équipement.

Après des années de recherche et de collaboration avec des professionnels du monde entier, le système BASI est lancé.

Chacun des appareils intègre les détails et fonctionnalités que souhaitent les professionnels. Des appareils innovants qui offrent une véritable liberté de mouvement avec une précision, un confort et une accessibilité inégalés grâce à l'utilisation des technologies les plus avancées.

Le système BASI utilise enfin des matériaux de la plus haute qualité, pour offrir des produits avec une excellente durabilité et une ergonomie parfaite.

www.basipilates.com/education/class/paris-france/





#### Créer son studio



25, 50 ou 100m², Basi propose une approche clé en main, comprenant aménagement intérieur, matériel et modules de formation Basi.

Ainsi par exemple, un investissement de 895€par mois pour mettre en place un studio de 50m² pourrait générer par mois 6000€ de revenus additionnels et une marge nette (couvrant notamment les coûts de coaching) de plus de 3000€.



Par **Aurélien BROUSSAL-DERVAL**, adjoint au DTN et Directeur des formations Fédération Française d'Haltérophilie-Musculation



# DÉCOUVREZ LE COACH MUSCULATION FONCTIONNELLE



Depuis les tendances « fonctionnelles » au poids du corps et à la sangle de suspension jusqu'à la résurrection des Kettlebell, il ne manquait plus qu'une formation fédérale pour organiser efficacement le coaching et l'enseignement sur le terrain.

Découvrez la nouvelle formation FFHM.

L'explosion du travail en small group a accéléré le retour en grâce des outils simples et efficaces dans le coaching. Depuis les studios coaching jusqu'aux personal trainers exerçant dans les grands centres, de nombreux coaches ont besoin de se mettre à jour sur 4 agrès désormais (re)devenus incontournables : la sangle de suspension, la kettlebell, la barre Olympique et bien sûr... le poids du corps.

Et ce n'est pas anodin : plus les choses sont simples, plus elles nécessitent une expertise fine. C'est aussi le cas en coaching où les ressources pédagogiques nécessaires à la transmission du geste juste sont légion.

C'est précisément ce que propose cette nouvelle formation, qui par sa conception répond tout autant aux besoins de formation continue qu'à ceux de la formation initiale.

#### Une formation digitale pour les pros et dans l'air du temps

Si cette formation a été conçue pour des professionnels qui n'ont plus le temps de partir plusieurs semaines en stage de formation professionnelle, et repose comme sa grande sœur la formation « Coach Haltero » sur un important support digital, le COVID la rend plus pertinente que jamais.

Sur les 14 jours de formation dispensée, 10 se déroulent à distance sous forme de vidéos pédagogiques, de quizz, et d'évaluations à distance. 2 week-ends présentiels de « classe inversée » permettront aux stagiaires de prendre le contrôle de leur apprentissage sur le terrain et de partager leurs problématiques avec l'équipe experte de la FFHM. Et ce ne sera pas n'importe quel terrain : ces 2 week-ends se dérouleront au sein du prestigieux campus Olympique Français... l'INSEP.

#### Une formation rapide, qui va droit au but

Cette formation prévoit un volume de cours important, que bien certains stagiaires vont jusqu'à doubler volontairement, confortablement installés sur leur ordinateur, pour voir et revoir le moindre détail technique. Ils mettent ces systèmes d'entraînement en œuvre sur le terrain chaque jour pour préparer à leur rythme les weekends présentiels durant 4 mois. En très peu de temps, ils maîtrisent ainsi les fondamentaux sécuritaires et techniques pour coacher efficacement les 4 agrès.

#### L'UC3 du BPAF

Cette formation n'est pas que taillée pour les pros en manque de temps. Elle est aussi adaptée aux néo-coaches en formation initiale ou en reconversion d'autres sports. A ce titre, elle donne l'équivalence de l'UC3 du BPAF. Combinée au Coach Haltero qui donne l'UC4, c'est donc une véritable alternative de formation modulaire et moderne au BPAF tel qu'on l'envisageait jusqu'alors. Les candidats qui ont déjà les UC 1 et 2 [BPAPT, BP d'autres sports] ou qui peuvent les obtenir en VAE [STAPS], ont ainsi tout intérêt à se plonger dans ces formations de terrain pour chercher les compétences et validations qui leur manquent.

Le coach Musculation Fonctionnelle propose des inscriptions toute l'année, et jusqu'à 3 sessions présentielles de 2 week-ends par an. Il coûte 1430 euros et est généralement financé à 100%.

Par **Frédéric Pfeferberg**, accompagnateur de la performance des athlètes de haut niveau. Diplômé du CESA et en nutrition de l'université Paris V. Préparateur mental certifié LNF. Directeur Body Vip



# COMMENT S'ENTRAÎNER, LORSQUE L'ON N'A PAS DE MATÉRIEL?

Fred en extérieur

# L'ENTRAÎNEMENT À POIDS DE CORPS

La phase de confinement que nous venons de vivre actuellement nous incite à réfléchir et à trouver des solutions pour continuer à nous entraîner. Nous les sportifs, que nous soyons débutants moyens ou confirmés, avons un besoin d'exercices. Il est évident que la salle de sport ou le club de fitness sont un moyen irremplaçable pour s'entraîner, car ils permettent d'utiliser des machines assistées, des machines autonomes, et des poids libres pour, petit à petit, envisager une progression, ainsi que le maniement de charges de plus en plus lourdes.

En fonction de l'objectif de chacun, que ce soit le développement de la force, de la masse musculaire, du volume, ou du volume musculaire, le coach sportif ou le préparateur physique vont assister leur athlète pour obtenir des résultats en fonction de l'avancement de la saison. En phase de confinement, tout ceci est remis en question, dans la mesure où le sportif de compétition ne peut plus s'exprimer, et n'a pas non plus de visibilité du calendrier puisque ces compétitions sont annulées ; il ne sait pas quand il va reprendre ses premiers matchs, ses premiers combats. Donc faire une préparation prévisionnelle devient hors sujet. Le but est surtout de maintenir son niveau, et peut-être d'accentuer son travail sur les points faibles. Un travail plutôt d'étirements, de gainage, de renforcement, de cardio s'il peut sortir, prend toute sa place. Par exemple pour un joueur de tennis, de squash, de badminton, s'il n'a pas de cours à disposition et d'athlète à son niveau comme opposant, tout le travail d'aptitude, de motricité, ou cognitif devient secondaire. Il sera plus judicieux de ritualiser son échauffement au lever, de s'imposer des heures fixes, une alimentation contrôlée, un travail mental, et des exercices sur toutes les filières énergétiques étalées sur la semaine.

#### Le travail à poids de corps

Souvent délaissé au détriment de l'entraînement plutôt spécifique, technique ou en salle de sport avec des charges, le travail à poids de corps permet de travailler dans l'utilisation et le contrôle de

sa force, associés à de la vitesse pour améliorer sa puissance. On peut retrouver ce travail par exemple dans la pliométrie, soit basse soit haute, avec des sauts beaucoup plus amples, et pourquoi pas avec des charges légères dans la main ou un gilet lesté si on en a un à disposition.

Si on définit les facteurs de la force, on a : l'étirement, la structure et le nerveux. Ils sont tous mis en application, et ce qui va compter est l'intensité que l'on applique, par exemple lors de sauts, de pompes que l'on pourra durcir comme je vous ai dit avec des poids ou avec des extensions, le dips par exemple et lors d'un cycle ; cela contribuera à améliorer la force en général, mais de manière limitée et incomplète. Bien sûr, tout dépend du nombre de répétitions, et de la charge additionnelle ou non. Si j'effectue des exercices courts jusqu'à six ou sept répétitions avec trois minutes de récupération je reste dans la filière de la force ; si je diminue la récupération et que j'augmente le nombre de répétitions, j'améliore mon endurance à l'effort. Donc c'est un bon compromis, mais qui, dans le cadre du développement complet de la force, restera incomplet puisque ce qui fait l'amélioration de celle-ci est la charge additionnelle et le stress qui l'engendrent et le phénomène de surcompensation après la séance. Rien n'empêche en phase de « déconfinement », quand vous retrouverez votre salle de sport préférée, d'embrayer sur un cycle de force athlétique.

Par **Frédéric Pfeferberg**, accompagnateur de la performance des athlètes de haut niveau. Diplômé du CESA et en nutrition de l'université Paris V. Préparateur mental certifié LNF. Directeur Body Vip

#### Exemple d'entrainement à poids de corps

Echauffement - Etirements - Mise en condition des articulations

7 squats

30 sec repos

7 pompes

30 sec repos

5 fentes de chaque jambe

30 sec repos

7 dips 30 sec repos

2' REPOS

10 squats jumps

30 sec trotinne

10 pompes sautées

30 sec trotinne

10 burpees

30 sec trotinne

5X30 sec tipping (course rapide sur place)
30 sec trotinne à 50%

o sec trottille a c

2' REPOS

Vous pouvez faire 2X le circuit Retour au calme, marchez.







A la maison et sans matériel, le poids du corps suffit à un entraînement efficace d'entretien physique.





L'avantage du travail à poids de corps, comme les méthodes Lafay et Freelitics, est que le coût est quasi inexistant puisque vous n'avez besoin d'aucun matériel, vous pouvez le faire dans un espace limité, vous avez la liberté de choisir votre planning et la progression est assez rapide.

L'inconvénient est que la progression peut être rapide, mais la stagnation qui s'en suit fera que cette méthode de travail pourra être prolongée au cours d'autres cycles, à raison d'une fois ou deux par semaine pour maintenir son travail, ou être réalisé au cours de l'échauffement en complément d'autres méthodes.

En conclusion, on assiste avec le travail à poids de corps à l'amélioration de la souplesse, au travail nerveux de recrutement des fibres musculaires, l'amélioration de la proprioception; cela participe au développement des qualités de l'athlète, et c'est un bon compromis pour continuer à travailler de chez soi quand il ne nous est pas permis d'accéder à la salle de sport. Toutefois, même ces dernières utilisent cette méthode, pour l'ajouter à d'autres façons de travailler, comme la méthode bulgare qui va associer de la force à de la pliométrie. Les athlètes de haut niveau adorent ce type de travail, car cela permet en tout temps de travailler avec peu de moyens, uniquement leur corps et mesurer leur qualité de forme du moment.

Par Guillaume Schroll, consultant formation et vice-président FranceActive

# **DIGITAL VS FACE-TO-FACE**



La période que nous venons de vivre a bouleversé nos schémas et nos habitudes. Les outils digitaux sont devenus de précieux alliés alors que nous étions tous confinés à domicile. Le monde du fitness a été particulièrement impacté durant cette période. Ce phénomène est-il appelé à se poursuivre ? Allons-nous revenir au monde d'avant ? Pour cet article j'ai sollicité deux experts du fitness, Pierrick Limouzin, fondateur de Key Consult spécialisé dans le management du sport et Vanessa Jodar, CEO de Planet Fitness, pour qu'ils nous alimentent de leurs réflexions.

#### TROIS MOIS QUI ONT TOUT CHANGÉ

Lorsqu'à la fin de l'année 2019 nous avons entendu parler pour la première fois du coronavirus en Chine, comme pour beaucoup d'informations débitées sur notre téléviseur, cela nous a paru très loin. Personne n'aurait alors imaginé que quatre mois plus tard nous serions tous confinés en France. Et quand nous apprenons le 16 mars, de la bouche du Président Macron, que dès le lendemain tout va s'arrêter ou presque, là encore nous ne réalisons pas complètement ce qui nous arrive. Pour beaucoup, c'est une affaire de quinze jours et tout repartira comme avant. Comme la plupart des secteurs, le monde du fitness est touché de plein fouet par ces mesures, la totalité des structures se voit dans l'obligation de rester closes. Au fil des jours, nous prenons conscience que cette situation va durer beaucoup plus longtemps que nous ne l'imaginions! En ordre dispersé, le fitness s'adapte tant bien que mal en proposant des contenus à distance. C'est tout un système qui est déstabilisé, mais la période est riche en solidarité et surtout en changement.

#### **GOTOMEETING ET ZOOM COMME MEILLEURS ALLIÉS**

Après quelques journées où nous regardons, hébétés, notre monde à l'arrêt, la vie se réorganise. Celle à la maison avec la gestion d'un quotidien inédit, entre devoirs des enfants qui nous rendent dingues et courses alimentaires se transformant en quête sans fin de papier toilette ou de farine. Pendant ce temps, la vie professionnelle doit continuer et nous découvrons des outils comme Zoom ou Gotomeeting qui nous permettent de tenir des réunions dans des conditions que nous n'imaginions pas possibles jusqu'ici. En ce qui

me concerne, je participe à une sacrée aventure avec FranceActive. Nous redoublons d'efforts pour aider les entreprises du sport à surmonter leurs difficultés. La réunion en visio devient très rapidement une habitude, et je dois l'admettre, je suis surpris par la qualité et le côté pratique du système. Surtout, je sens poindre une prise de conscience que certains de mes trajets longs et coûteux pour Paris peuvent être avantageusement remplacés par ces outils à distance. En particulier lorsque je me rends à la capitale pour une réunion d'une heure! Cette réflexion, je ne suis pas le seul à l'avoir, c'est tout le pays et même le monde qui découvre ces nouvelles possibilités. Pourtant ces solutions à distance existent depuis longtemps, il fallait seulement que les mentalités évoluent. En trois mois, nous avons gagné dix ans diront les experts du digital!

#### ENTRE CHÔMAGE PARTIEL ET MAINTIEN DU LIEN CLIENT

Pour les salles de fitness, c'est un peu plus compliqué. Les cours collectifs et le coaching sont les pierres angulaires de la vie du club. Les clients ne peuvent plus venir, le risque de banqueroute est bien réel, les aides de l'État sont les bienvenues, le chômage partiel en particulier, mais il est aussi primordial de maintenir le lien avec ses adhérents. C'est un peu sauve-qui-peut et l'offre en ligne prend différentes tournures, du bricolage bienveillant à l'organisation bien huilée. Un seul mot d'ordre : continuer à satisfaire ses clients par des contenus en ligne. FranceActive publie une enquête flash le 8 avril qui montre que 91% des structures de fitness proposent des cours en lignes moins d'un mois après le début du confinement. Pour le groupe Planet Fitness qui a acquis son succès et sa notoriété grâce aux concepts de cours préchorégraphiés et qui

Par Guillaume Schroll, consultant formation et vice-président FranceActive

s'appuie sur le face-to-face, c'est une onde de choc qui remet en cause tout son modèle économique. Heureusement, depuis plusieurs années déjà, le groupe développait des solutions en ligne qui ont permis de vite réagir face à la situation. Vanessa Jodar, CEO du groupe nous décrypte cette période « Nos clubs partenaires se sont largement appuyés sur nos trois plates-formes digitales proposant un accès à des cours « On demand » que nous avons déployés au tout début du confinement. Ils ont également presque tous basculé leur planning de cours collectifs normalement assuré en club en version streaming sur leurs médias sociaux. Les cours Les Mills ont été très largement suivis, à la grande surprise de nos clubs qui historiquement ont toujours été plutôt résistants à nos propositions digitales. De nombreux petits clubs se sont retrouvés avec quelques milliers, voire même quelques dizaines de milliers, de suiveurs par cours ».

#### LE DIGITAL NE PRENDRA JAMAIS!

Mais cet engouement pour le digital n'est-il pas conjoncturel ? « Cela ne prendra jamais durablement! », clament les puristes du présentiel. Rien ne remplace la vraie vie, le fitness, comme beaucoup d'autres activités est fait de ces échanges humains, ces gestes, ces regards, tout ce qui fait la beauté de la vie ! Ce à quoi le spécialiste du management du sport, Pierrick Limouzin répond : « Il ne faut jamais dire jamais. Nous cherchons à opposer alors qu'il faut assembler. L'exemple le plus flagrant est celui des sites de rencontres il y a quelques années. Les gens disaient que ce serait la perte des cafés, des discothèques ou des lieux de rencontres habituels. Bien au contraire cela a donné un levier supplémentaire de rencontres, sans les frontières ou les classes sociales. Ce nouvel outil a permis de faciliter les rencontres sans pour autant détruire les lieux habituels puisque les rencontres physiques se font toujours dans ces lieux. Le digital ne va pas à l'envers du contact humain, il le renforce et l'accélère dans bien des cas ».

#### **LE CLUB 2030 EN 2020**

Finalement, chacun a fait l'expérience du digital durant cette période. Même si tout le monde s'accorde à dire que faire des visios à longueur de journée est quelque peu entêtant, un consensus est en train de s'établir pour du « blended ». Pour moi ce mot évoquait de bons assemblages de whiskies, mais non ce terme très utilisé pour la formation a le vent en poupe. Il s'agit donc de mélanger le présentiel et le distanciel. C'est justement ce qui attend le secteur du fitness. Ferions-nous en 2020 ce qui serait venu en 2030 ? En tout cas, le concept du club à 360° prend du gallon dans la presse spécialisée et dans les esprits. D'ailleurs nos deux experts l'évoquent dès lors que nous leur demandons de quoi sera fait demain. Pour Vanessa Jodar, « La crise a accéléré

le changement et les attentes qui étaient déjà présentes. Cela fait maintenant 6 ans que Les Mills répète aux clubs qu'il faut évoluer d'une offre physique entre 4 murs à un rôle de partenaire fitness à 360° en proposant à la fois des solutions d'accompagnement et d'entraînement en club, mais aussi en ligne. Très peu de personnes peuvent aller en club 4 ou 5 fois par semaine, combiner visites en club avec des solutions complémentaires à la maison donne beaucoup plus de flexibilité et permet d'augmenter les chances de résultats et de fidélisation. Et Pierrick Limouzin de rajouter : « le club à 360° offre un panorama avec des services globaux permettant à son pratiquant de pouvoir appuyer sur chacun des leviers de son bien-être (physique, mental, social). Le client affilié à son club va pouvoir pratiquer dans des lieux différents, à des moments différents sans pour autant venir dans le club de façon systématique. Le club sera son guide du bien-être. Le client sera content de venir au club, retrouver son coach préféré, mais également s'entraîner très tôt avec lui avant d'aller travailler tout en restant chez lui. Le club devra vendre un écosystème du bienêtre à son client à 360° en oubliant la vente de la carte traditionnelle avec pour seule possibilité l'accès physique dans un club.

#### **MON CLUB, J'Y TIENS!**

La crise du COVID 19 a aussi fait prendre conscience de l'importance de nos relations sociales. Le club de fitness fait partie de ces espaces à mi-chemin entre le personnel et le privé. L'adhérent s'y sent chez lui et d'ailleurs, nombre de petites salles indépendantes ont souligné l'élan de solidarité de leurs membres pendant le confinement. Car même si le digital offre un complément indéniable, le face-to-face demeure la clé de voûte du système fitness. Mais pour Vanessa Jodar : « Les retours en salle post-confinement montrent clairement que les gens continueront à venir pour leurs cours préférés. Il faudra par contre monter le niveau et proposer une expérience très qualitative qui justifiera pour le client l'effort du déplacement. Investir beaucoup sur l'humain, la formation, le design des salles, du matériel premium et de la technologie est essentiel. Ce n'est pas très compliqué si on prend les choses dans le bon sens : celui de l'expérience client ». Le club de demain sera donc connecté et nous l'avons bien compris, le digital ne s'oppose pas nécessairement au face-to-face et le développement actuel des salles de fitness en France n'est pas près de se tarir. Avec l'un des taux de pénétration les plus faible parmi les grands d'Europe, nul doute que la croissance actuelle va se poursuivre, le digital pouvant agir comme un facilitateur ou un déclencheur pour se rendre ensuite dans un club.

#### **Expertise**



Par **Christian Guérin**, Docteur en Sciences de l'Éducation et Sciences humaines, directeur Pédagogique diplômé INSEP en option « Ingénierie de Formation »

# QUEL AVENIR POUR LES DIPLÔMES D'ÉTAT?

#### LE SPORT SUR LE BANC DE TOUCHE!

Le Sport vit actuellement un psychodrame sans précédent en coulisse. Aveuglés par la crise sanitaire et la psychose de la crise économique, nous en oublions l'avenir de ceux qui ont été mis sur le banc, les oubliés du système. Pourtant, tout s'annonçait pour le mieux pour notre ancienne championne olympique de natation et ex- conseillère régionale d'Île-de-France, Roxana Maracineanu, ministre des Sports: sa victoire sur le dossier des violences sexuelles dans le sport, l'héritage de la victoire de la France pour l'organisation des J.O. 2024, les bons résultats du sport français en Football, en Rugby, en Handball entre autres auraient dû permettre une confortable assise de notre ministère.

Il en fut autrement un lundi 7 juillet 2020 lors du remaniement ministériel! Exit le sport! Des relations avec les Fédérations françaises houleuses, et plus particulièrement avec le secteur professionnel; des prises de position incertaines fondées sur des consensus mous; des débordements dans la presse concernant sa position trop protectionniste d'annuler le Championnat de France de Football par exemple; l'arrêt total du secteur sportif de la remise en forme jusqu'au 15 juin 2020 alors que nombre de pays avaient repris depuis plusieurs semaines ... Finalement, son inaction au service d'une valeur morale et vertueuse de surprotéger son prochain face au virus, aura eu raison de son ministère, c'est-à-dire le nôtre.

La nomination du nouveau gouvernement par notre Premier ministre, Jean Castex, a ainsi nommé Jean-Michel Blanquer comme ministre de l'Éducation et du Sport. Voici le commencement de la fin de notre instance : un démantèlement en coulisse, en pleine crise sanitaire et économique : « cette crise éclaire un nouveau chemin » disait notre Premier ministre lors de sa première apparition à l'Assemblée Nationale.

le 8 juillet dernier. Sans doute pour le Sport... relégué en troisième division de la pyramide ministérielle, et Roxana Maracineanu devenu ministre délégué. D'ailleurs, de quelle délégation parlonsnous puisque le sport est à l'arrêt total : L'Euro 2021 dans un an, les J.O. dans un an, et Paris en ... 2024. Cette nouvelle interpellera tous les acteurs du sport quant à la considération du sport français pendant quelques années ... Comme dans un mauvais rêve, on sursaute en attendant encore notre Président exclamer pendant le confinement « Le Sport n'est pas une priorité » ! Fini la santé par le sport à l'époque où les Français en ont le plus besoin ; fini les grands évènements que l'on relègue à un an, voire plus...; fini les projets de développement dans la formation sportive. Bien sûr, on nous répondra que l'État a pensé à tout : l'ANS, Agence Nationale du Sport, une entité hybride agissant un peu au nom de l'État, un peu au nom des collectivités, un peu au nom du secteur professionnel, un peu au nom de tout le monde sans trop savoir ce qu'elle peut faire et pour qui ... Nous pouvons être sûr d'une chose : les 2 dernières années de ce quinquennat seront des années de gouvernance compliquées pour le sport français. Le gouvernement tentera de faire oublier, par la mise en avant de quelques grands évènements sportifs très épars, sa lente disparition.

#### **Expertise**

Par **Christian Guérin**, Docteur en Sciences de l'Éducation et Sciences humaines, directeur Pédagogique diplômé INSEP en option « Ingénierie de Formation »

#### Des diplômes d'État dans l'œil du Cyclone

Question formation, nous pouvons nous poser la question de l'avenir de nos Diplômes d'État, et plus particulièrement de la filière BPJEPS, DEJEPS et DESJEPS. Rappelons que cette filière avait posé un principe premier : répondre à l'emploi par la mise en place d'un Référentiel Professionnel. Chaque Organisme de formation devait produire dans leurs dossiers d'habilitation un référentiel professionnel adapté à leurs zones géographiques, en identifiant les structures sportives susceptibles d'embaucher les futurs diplômés. Pourtant, cette « philosophie » semble bien balayée aujourd'hui : l'avènement du « Coaching Sportif » indépendant amenant à la création de petites structures; le non-renouvellement annuel des dossiers d'habilitation (et donc du référentiel professionnel pour chaque session de formation) pour simplification administrative, a changé « l'esprit » du Diplôme d'État : il est passé d'un diplôme répondant aux besoins des structures professionnelles à une professionnalisation des compétences de son futur titulaire. Le diplômé travaille pour lui, et de moins en moins pour les salles de remise en forme. En d'autres termes, nous sommes passés du métier « administré » d'Educateur Sportif (ou Animateur Sportif) au métier émanent du terrain de « Coach Sportif » indépendant. Faut-il s'en alerter dans ce contexte?

Des réflexions peuvent se poser sur l'évolution de ces diplômes du Ministère des Sports :

- 1. Maintenir ces diplômes au Ministère des Sports, en les faisant cohabiter avec l'Éducation Nationale : au-delà de la difficulté de les rattacher au nouveau ministère de l'Éducation Nationale et du Sport, l'Éducation Nationale propose déjà des diplômes à vocation sportive (LMD STAPS, DEUST). Quid du doublement de ces formations dans un seul ministère aujourd'hui?
- 2. Annexer ces Diplômes sur l'Éducation Nationale: excepter le DEUST, il n'existe aucun diplôme de niveau BAC spécialisé par activités sportives à vocation professionnelle. Le BPJEPS peut aussi se décliner sur un niveau supérieur, en rejoignant le Bac + 2 également. Enfin, le DESJEPS pourrait devenir une Licence Professionnelle ...
- 3. Enfin, annexer ces diplômes sur des titres professionnels du Ministère du Travail. Ils deviendraient une réponse plus directe aux secteurs professionnels, et à la professionnalisation du métier de « Coach sportif ».

L'évolution de ces diplômes est étroitement liée à l'évolution du métier. Dans le secteur de la forme, nous sommes passés de « l'Animateur Sportif » à « l'Educateur Sportif », puis de « l'Educateur Sportif » au « Coach sportif ». La question est alors de savoir comment s'entendre autour de cette terminologie « Coach sportif » qui n'apparaît pas dans les cartes professionnelles. Plusieurs métiers tournent autour de cette terminologie : Préparateur Physique, Personal Trainer, animateur sportif, moniteur sportif... Est-ce mes mêmes métiers ? les mêmes exigences ?

Pour conclure, il serait peut-être souhaitable aujourd'hui que les filières de formation soient mieux définies : Le « Préparateur physique », dédié à l'optimisation de la performance, devrait naturellement être consacré à un niveau supérieur d'études. Le système LMD du Ministère de l'Éducation Nationale serait idéal par la formation universitaire.

Concernant « l'animateur sportif », un titre professionnel de niveau Bac serait peut-être plus adapté afin de répondre de nouveau aux besoins des salles de sport. Il aurait un objectif de professionnalisation plus direct avec son marché générique : les salles de sport (association ou club privé). Enfin, il serait intéressant de réfléchir au métier de « Coach sportif », aux compétences requises aujourd'hui pour prendre en charge un client : le BPJEPS AF est-il toujours adapté à l'évolution de ce métier? Quid des compétences en diététiques ? Quid d'un socle de connaissances en Préparation mentale ? Quid d'un apprentissage technique en dehors d'un environnement de salles de sport ? L'avantage d'un Titre Professionnel de niveau Bac + 2 par exemple donne la possibilité d'annexer des CCS [Certificat Complémentaire de Spécialisation en diététique, en préparation mentale, etc.). La compétence serait plus reconnue que celles apportées actuellement par les BPJEPS du Ministère des Sports. De plus, la vocation d'un titre professionnel s'applique davantage à l'entrepreneuriat d'un Coach sportif...

Finalement, tout semble conduire à la dissection de nos diplômes sportifs. Il faut rester vigilant, car il en va de la professionnalisation de notre secteur. Si la situation de notre ministère s'enfonce encore un peu plus dans le « chaos », nous retiendrons sa traduction grecque comme symbole d'espoir : « grand ouvert ». C'est au cœur de cette grande ouverture sur le banc des oubliés que les véritables professionnels sont libres d'avancer dans leurs idées, dans leurs réflexions. Ne perdons pas espoir! Le secteur de la formation en a vu d'autres (BEAECPC, Tronc commun, BEES, BPJEPS, CQP). Échangeons sur la professionnalisation de ce métier, car il me semble toujours en recherche d'une valorisation à la hauteur des fonctions tenues par nos professionnels. N'est-ce pas là l'essentiel...



Par **Preston-Lee Ravail,** membre de la Société Française de Sport Santé www.linkedin.com/in/preston-lee-ravail-9391b2189/

# QUEL CHOIX DE POSITIONNEMENT SUR LE MARCHÉ DU SPORT SANTÉ ?

La pandémie de coronavirus a accéléré une certaine évolution de la pratique d'activité physique et sportive, à l'œuvre depuis des années. Le marché de la remise en forme va devoir s'adapter aux nouveaux besoins exprimés par les pratiquants. Tous les voyants sont aux verts pour donner une place plus importante à l'Activité physique et sportive dans notre société. Comment capitaliser sur cette tendance sport- santé ?

#### QU'OBSERVE-T-ON?

Une accélération de la prise de conscience et des prises de paroles politiques.

#### A) Pathologie et covid

La pandémie de covid 19 a fait prendre conscience des dangers d'un fléau social qui est celui de l'obésité pour lequel l'ensemble des études démontrent que c'est un facteur aggravant face au coronavirus au même titre que le diabète ou l'hypertension.

#### B) Activité physique et motif de sortie

L'activité physique a pris une place particulière lors de la période de confinement, puisque citée parmi les conditions qui permettaient de quitter son domicile.

## C) Activité physique et sortie du confinement

En sortie de confinement, l'activité physique a de nouveau fait l'objet de mesure particulière avec la mise en place par exemple du dispositif 2S2C [Santé Sport Culture et Civisme] au sein de l'éducation nationale avec pour objectif de remettre les adolescents en mouvement.

#### D) Remaniement ministériel

Le Premier ministre Jean Castex a été chargé, avant de prendre ses fonctions actuelles, de superviser pour l'état l'organisation des jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 puis fut nommé président de l'Agence nationale du sport toute nouvellement crée. Enfin lors du dernier remaniement le ministère des sports est passé sous la tutelle du ministère de l'Éducation nationale cela

peut être considéré comme une rétroaction de ce ministère avec une dévalorisation de ses actions, mais cela peut être aussi considéré comme une démarche cohérente pour inscrire plus pertinemment l'APS dans le parcours éducatif.

#### E) Mobilité urbaine- mobilité douce

Le Premier ministre dans son discours de politique générale a promis un plan de relance très ambitieux en faveur de la pratique du vélo en expliquant que c'est un moyen de déplacement propre et excellent pour la santé des Français et français. Sur le plan scientifique nombreuses sont les études qui démontrent que faire de l'exercice régulièrement et de façon non excessive a des effets bénéfiques sur le système immunitaire et bien entendu sur la santé en générale.

#### THESAURUS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Toutes ces initiatives contribuent à conforter la place de l'activité physique dans la société. Pour s'inscrire dans cette tendance et capitaliser sur ce phénomène où est-il pertinent de placer le curseur de l'activité physique?

Sport bien-être ? Sport- santé ? Sport sur ordonnance ? Activité physique adaptée ?

#### **DÉFINITION DE CES CONCEPTS**

Tout d'abord comment définir ces termes qui sont bien souvent interprétés et utilisés différemment selon qu'ils sont utilisés par les acteurs de la santé ou du sport.

#### **SPORT BIEN-ÊTRE - SPORT LOISIR**

« Sensation de plaisir et d'équilibre physique et psychologique, provoquée par la satisfaction des besoins du corps ». Encyclopédie Hachette, 2005.

Santé: La santé selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) est définie comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». La santé est ainsi prise en compte dans sa globalité. Elle est associée à la notion de bien-être.

**Sport :** Activité physique codifiée, dont l'entrainement et la compétition sont des moyens, et l'amélioration et le dépassement de soi, les finalités (HAS).

Les activités sportives (= les sports) sont un sous-ensemble des activités physiques.

Le sport santé: Le sport intervenant dans le champ de la santé, les professionnels de santé intervenant dans celui de la maladie le sport santé n'est-il pas l'activité physique pratiquée pour retrouver cet état de santé défini par l'OMS ou en limiter la dégradation?

#### SPORT SANTÉ DÉFINITION DU MINISTÈRE DES SPORTS

Le « sport santé » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) : physique, psychologique et sociale.

#### **DÉFINITION DE L'OMS EUROPE**

L'expression activité physique favorable à la santé est souvent utilisée dans la Région européenne. Elle met l'accent sur le lien entre l'activité physique et la santé et est « toute forme d'activité physique qui améliore la santé et les capacités fonctionnelles sans causer de tort ou représenter un risque ».

#### DÉFINITION DE LA HAUTE AUTORITÉ DE LA SANTÉ (HAS)

Sport santé. Sport dont les conditions de

pratique sont aptes à maintenir ou améliorer l'état de santé en prévention primaire, secondaire ou tertiaire. Le sport santé fait appel à des professionnels de l'APA ou à des éducateurs sportifs formés, selon les niveaux de vulnérabilité des publics qui déterminent ou non des besoins spécifiques.

#### **DÉFINITION DU CNOSF**

La commission médicale du CNOSF définit le concept « sport santé » de la manière suivante : « établir les conditions de pratique d'une discipline sportive aptes à maintenir ou améliorer la santé en prévention primaire, secondaire ou tertiaire ».

Sport-santé sur ordonnance : l'article L. 1172-1 du code de la santé précise que « Dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée 1, le médecin traitant peut prescrire une activité physique adaptée<sup>2</sup> à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient. » Le décret du 30 décembre 2016 entré en vigueur le 1er mars (Annexe 1) et l'instruction du 3 mars 2017 déterminent les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée (ALD) et leur mise en œuvre. La prescription est établie sur un formulaire spécifique.

Remarque : selon la définition retenue du sport -santé les compétences attendues sont différentes.

#### L'Activité physique adaptée

Définition ONAPS. La pratique d'activité physique adaptée (APA) régulière doit permettre à une personne d'adopter un mode de vie physiquement actif afin de réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles liés à l'affection de longue durée dont elle est atteinte. Les techniques mobilisées relèvent des activités physiques et sportives (APS) et se distinguent des actes de rééducation réservés aux professionnels de santé, dans le respect de leurs compétences.

Remarque l'APA peut être :

- 1 Prescrite sur ordonnance dans le cadre des ALD (affection logue durée).
- 2 Proposer par un coach sportif pour une personne autonome (sans limitation fonctionnelle) atteinte d'une pathologie chronique qu'elle aura déclarée à l'éducateur. Il est conseillé dans ce dernier cas (cf rapport xavier Bigart) d'acquérir des compétences complémentaires (connaissance de la pathologie, etc.).

#### **QUI OCCUPE CE MARCHÉ?**

#### Les fédérations sportives

On observe une forte appropriation des problématiques « sport santé » par le mouvement sportif au niveau national sous

l'impulsion du ministère des sports et du CNOSF (Comité national olympique et sportif français), qu'il s'agisse de la promotion du « sport santé » de la réalisation et diffusion du MEDICOSPORT, ou de la politique de formation sport santé des éducateurs sportifs.

#### Des salles de remise forme

Certaines salles de remise en forme ont fait le choix de positionner leur offre sur le segment du sport santé en obtenant le label salle sport santé (plus de 70 salles) ou le label maison sport santé comme Mon stade à Paris.

#### Quelles sont les démarches qualité actuelles ?

Pour obtenir le Label salle sport santé décerné par la Société Française de Sport Santé (société savante indépendante), il s'agit de respecter un cahier des charges dans lequel sont indiquées.

- La réglementation applicable aux salles de remise en forme.
- Une charte de déontologie signée par les éducateurs sportifs.
- Une exigence de formation en APA de 40 heures minimum.
- Du matériel complémentaire : défibrillateur, fontaine à eau, etc.

#### LES MAISONS SPORT SANTÉ

C'est un label porté collégialement par le ministère des Sports et de la Santé ; les critères d'éligibilité sont plus draconiens et l'obtention du label plus difficile pour les salles de remise en forme qui le souhaite. Les maisons sport santé sont destinées à accompagner les personnes souhaitant débuter ou reprendre une activité physique et sportive pour leur santé et leur bien-être. Leur originalité réside dans la collaboration étroite entre professionnels du sport et de la santé pour offrir un suivi personnalisé et sur mesure prenant en compte l'âge, l'état de santé et le niveau de la personne à accompagner. Il existe bien d'autres labels citons les labels qualité « sport santé » proposés par les fédérations sportives, le label sport santé porté par les territoires comme celui du Pays de la Loire ou encore le Label Sport santé ARS-DRJSCS Maladies métaboliques de l'ARS Alsace. Sur ce marché du sport santé les actions sont multiples et variées les démarches qualités nombreuses ce qui a une incidence sur la difficulté à positionner, à rendre visible et à faire reconnaitre par les professionnels de santé une offre de sport santé. Dans ce paysage d'une complexité kafkaïenne et de lecture peut facile il est un domaine que les professionnels de la remise en forme devraient investir plus largement c'est celui de la lutte contre la sédentarité, la promotion de la santé, l'éducation à la santé et la lutte contre le dopage, mesures phares de la Stratégie nationale sport santé 2019-2024.

Par Odoxa

# LE REGARD DES FRANÇAIS FACE À L'OBÉSITÉ ENTRE GROSSOPHOBIE ET PRÉJUGÉS



Withings et la Ligue contre l'Obésité (1) s'associent et dévoilent ensemble les résultats d'une étude Odoxa sur « Le regard des Français face à l'obésité ». Alors que 84% des Français considèrent que l'obésité est un problème de santé publique important, 67% estiment que perdre du poids est avant tout une question de volonté, et plus d'un Français sur deux pensent qu'il ne faut pas hésiter à mettre les personnes en situation d'obésité face à leurs responsabilités.

Fort de ce constat, Withings a tenu à s'associer à la Ligue contre l'Obésité pour l'organisation de la première Journée Mondiale unifiée contre l'Obésité prévue le 4 mars. Le but de cette journée est de renforcer la prise de conscience sociétale des enjeux liés à cette maladie chronique, et ainsi faire diminuer la « grossophobie » encore trop présente en France.

L'Organisation Mondiale de la Santé alerte sur des chiffres en nette hausse :

- L'obésité a presque triplé depuis 1975 et touche aujourd'hui la quasi-totalité de la planète : 39% des adultes sont en surpoids dont 13% en situation d'obésité.
- En France, la maladie tue chaque année 180 000 personnes, soit plus que le cancer.

#### Les chiffres l'attestent

Les causes de la maladie et sa perception révèlent encore des déficits béants

- 1. Une sous-évaluation du nombre de personnes affectées: 70% des Français pensent que seulement 9% de personnes sont en situation d'obésité alors qu'elle concerne en France 17% des adultes et des enfants.
- 2. Une méconnaissance concernant la prise en charge de la maladie : avec des chiffres si alarmants, il est difficile d'admettre que l'obésité ne figure toujours pas dans la liste des affections de longue durée (ALD). Or, 64% des Français interrogés pensent, à tort, le contraire. Dans les faits, les personnes en situation d'obésité sont encore privées d'une prise en charge à 100% des soins et traitements adéquats.
- 3. Des causes de l'obésité méconnues: la mauvaise alimentation et le manque d'activité physique sont pointées comme les principales causes de l'obésité par 62% des Français. Cependant, si l'obésité est caractérisée par un excès de masse grasse corporelle, ses causes sont multifactorielles. Qu'ils soient psychologiques, environnementaux, métaboliques ou génétiques, plusieurs éléments entrent en compte dans la prise de poids et c'est la combinaison d'un certain nombre d'entre eux qui conduit à l'obésité.





(1) Étude Odoxa "Le regard des Français face à l'obésité », mandatée par la Ligue contre l'Obésité avec le soutien de Withings

#### **ETUDE**

#### Par Odoxa

Autre grand oublié des responsables de la maladie, le facteur environnemental : alors que plusieurs études attestent que respirer un air pollué dès le plus jeune âge favoriserait la prise de poids des enfants par stockage des polluants dans les cellules adipeuses, 81% des Français estiment que la pollution n'est pas une cause de l'obésité.

Si à la lumière de ces premiers résultats on constate que les Français maîtrisent encore assez mal les contours de la maladie, l'étude Odoxa montre quand même un niveau d'information pertinent quant aux facteurs suivants:

- 1. 81% des personnes interrogées reconnaissent que les perturbateurs endocriniens font partie des causes de l'obésité
- 2. 80% pensent qu'il existe bel et bien des gènes de l'obésité
- 3. 72% des sondés admettent qu'une mauvaise qualité de sommeil en favorise le développement à l'instar d'un régime restrictif (61%).

Un paradoxe perdure : de (trop) nombreuses idées reçues circulent sur les personnes en situation d'obésité.

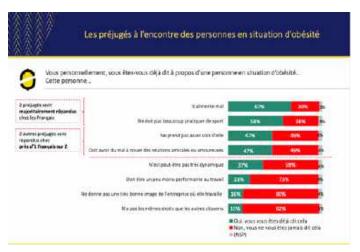
Face aux 67% des Français qui estiment que « perdre du poids est avant tout une question de volonté » et aux 55% qui considèrent « qu'il ne faut pas hésiter à mettre les personnes en situation d'obésité face à leurs responsabilités », les patients atteints par cette maladie se sentent, à juste titre, discriminés et victimes de ce qu'il est devenu commun d'appeler la « grossophobie ». Et, bien que la Constitution Française devrait garantir les mêmes Droits pour tous, dans les faits, les personnes en situation d'obésité ne peuvent pas comme les autres se garer dans un parking souterrain, prendre les moyens de transports, contracter un prêt bancaire, passer une radio, allez chez le dentiste, utiliser une ambulance classique, etc.

#### Les hommes plus sensibles aux préjugés

Les Français qui semblent avoir le plus de préjugés sur les personnes atteintes d'obésité sont à 53% des hommes (12 points de plus par rapport aux femmes), issus des catégories sociales les plus aisées et les plus diplômées, et enfin les moins de 35 ans.

« Ces résultats révèlent aujourd'hui que la société dans son ensemble doit s'emparer des raisons et des enjeux de ce fléau mondial et cela commence par déclarer la guerre aux idées reçues. Les personnes qui souffrent aujourd'hui d'obésité ont hérité d'un métabolisme de base lent et ça ne s'arrête pas là. Ils héritent aussi de nombreux autres dysfonctionnements biologiques qui entretiennent la prise de poids » déclare Agnès Maurin, co-fondatrice de la Ligue contre l'Obésité.

Car dans de nombreux cas, même avec beaucoup de volonté, la perte de poids s'avère impossible. Si manger équilibré et faire du sport sont bien évidemment excellents pour le bien-être, ce facteur seul ne peut pas suffire à prévenir l'obésité.



#### **Qui est Withings?**

Withings, accompagne depuis plus de dix ans les personnes en situation d'obésité pour les aider à mieux appréhender les défis auxquels elles font face au quotidien. Grâce à ses datas, son expertise médicale et ses produits innovants, Withings s'est tout naturellement rapprochée de la Ligue contre l'Obésité pour communiquer, ensemble, à l'occasion de la première Journée mondiale dédiée à cette maladie.

Withings est le leader de la santé connectée et conçoit des produits et services intelligents et élégants pour aider les utilisateurs à améliorer leur santé et leur bien-être au quotidien.

Withings, un écosystème complet pour accompagner, au quotidien, les personnes atteintes d'obésité

Depuis le lancement de la première balance connectée au monde il y a dix ans, Withings s'engage à mettre le meilleur de la technologie au service de la prévention et de l'accompagnement des maladies chroniques.

Balances avec impédancemètre, montres d'activités avec électrocardiogramme, tensiomètres ou capteur de sommeil... L'ensemble des dispositifs connectés développés par Withings mesurent et suivent plus de 20 paramètres vitaux différents tels que l'apnée du sommeil, les arythmies cardiaques, la tension artérielle, la composition corporelle, etc.

Avec ses objets connectés Withings favorise l'autonomie du patient vis-à-vis de sa propre santé, lui permettant ainsi de détecter en amont des problèmes liés à son obésité tels que l'hypertension, les maladies cardiovasculaires ou encore l'apnée du sommeil.

# A propos de la Ligue contre l'obésité

Depuis sa création en 2014, la Ligue contre l'obésité mène un combat quotidien contre cette pathologie, les préjugés et la stigmatisation.

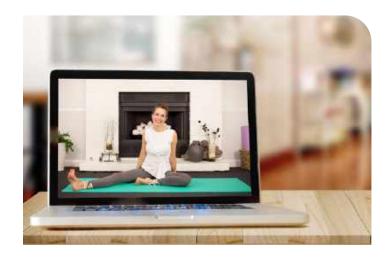
Débat. La Ligue contre l'Obésité entend faire bouger les lignes et structurer le débat. Structurée autour d'un conseil scientifique et d'un conseil patient, elle dialogue avec tous les intervenants, les professionnels de santé, les patients, les associations, les pouvoirs publics, etc.

Vision. La philosophie de la Ligue contre l'Obésité est soutenue par une vision humaniste et volontariste pour changer le regard porté sur l'obésité. Forte de son maillage territorial et de ses d'antennes départementales regroupant l'entièreté de la chaîne des intervenants nécessaires autour du surpoids et de l'obésité, la Ligue place au cœur de son dispositif les femmes, les enfants et les hommes qui souffrent de cette cruelle injustice.

Mission. La mission de la Ligue va au-delà de la brève échéance. Elle vise à améliorer la vie des Françaises et des Français par la recherche, la prévention, l'information, l'éducation, la prise en charge et l'accompagnement des personnes souffrant d'obésité. Par Pascal TURBIL

## Télétravail et bien-être

# AVEC SON APPLI « WELL », WELLNESS-TRAINING RENFORCE SON IMPLICATION AUPRES DES ENTREPRISES



Comment réinventer l'homme nomade - soit sa nature profonde - alors que la sédentarité fait partie intégrante des normes sociétales d'aujourd'hui ? Wellness Training apporte une partie de la solution avec sa nouvelle application. Sorte de programme WT traditionnel en version digitale...

Les bouleversements des habitudes de travail, de consommation, de vie de ces dernières décennies sont sur le point d'évoluer encore avec l'actualité pandémique du moment. Et femmes et hommes sont les acteurs, responsables et victimes, de ce changement, mais avec un esprit de clairvoyance inédit, à l'heure où la demande d'une prise en charge du bien-être n'a rarement été aussi invoquée. De par cette prise de conscience, les branches de la médecine alternative et une nouvelle image de l'activité physique se sont développées, offrant, à tous, la possibilité de répondre à cette demande de prise de soin. L'activité physique se pratique désormais en entreprise, chez soi, seul ou avec un coach, en live ou à la demande. Mais comment s'assurer d'une correcte exécution des préconisations des professionnels de santé afin d'en tirer le meilleur pour le corps et l'esprit ? Alors que la formule « travail » telle qu'elle était connue jusqu'alors semble être amenée à évoluer prochainement avec - semble-t-il - le développement du télétravail, comment répondre aux besoins des actifs dans cette situation inédite ? C'est tout l'enjeu du développement de Wellness Training, précurseur du sport-santé en entreprise, que son exigence a amené à proposer une offre audacieusement variée, mais complète : combattre cette sédentarité en s'investissant dans l'offre d'un programme complet, approchant la pratique sportive, et la réflexion sur l'être physique et psychique, dans des lieux publics ou privés, qui ne sont parfois pas adaptés. C'est là toute la rigueur instaurée par Wellness Training, à savoir anticiper les enjeux

de demain pour répondre à des besoins qui ne sont pas encore connus de ses clients par une offre qui veut répondre aux critères du monde professionnel de demain. Déjà dans le cœur des entreprises adhérentes par son offre physique variée et soucieuse du bien-être de ses clients (Wellness Center, Wellness Urban, Corporate Wellness Program, My Well Office), c'est par le biais de son application digitale, Well by Wellness Training créée en 2018, que le concept prend toute sa hauteur.



#### **Bien-être**

#### Par Pascal TURBIL

#### Le concept

Well by Wellness Training, la version digitalisée et tout aussi complète du programme bien-être en entreprise. Au bureau ou en télétravail, l'application Well donne accès à une offre variée et dense de cours collectifs animés par des coachs certifiés. Les questionnaires et tests physiques disponibles sur l'application permettent de cibler les besoins de chacun et d'envoyer des recommandations personnalisées et individuelles. Envie d'abdos à midi, de jogging en soirée et de sophrologie le lendemain ? Well offre ce choix de faire selon son envie, son humeur, son lieu de travail. Parce que les désirs et besoins sont propres à chacun, Well n'impose pas de programme, mais guide son utilisateur et le soutient dans son envie de pratiquer une activité physique.

#### **Les objectifs**

Le bien-être! Parvenir à une plénitude physique et morale par le biais de l'activité physique dans l'idée de compenser une sédentarité professionnelle qui fait défaut. Vecteur de valeurs saines, l'activité physique dans sa singularité la plus primitive est l'alliée de tous pour un épanouissement efficace et durable. Well by Wellness Training, c'est un accès à un grand nombre de de contenus et de conseils bien-être, avec un accompagnement au quotidien pour des solutions adaptées à chacun. Tous les salariés des entreprises membres en sont destinataires.

#### Le coût

Pour environ 15€ par mois ou 180€ par an (selon les entreprises et prestations prévues).

#### Le mode d'utilisation

Sur Iphone ou Androïd, on se connecte via son adresse mail pro et un code SITE correspondant à son « Espace Forme » et on se laisse guider. De la communication autour des événements type marathon de New York, un challenge de pas quotidien entre collègues, en passant par un catalogue de cours collectifs et de conseils personnalisés à la demande.

#### Les fonctionnalités

La communication : autour des événements, également en fonction de la saison. Les réservations : le planning des cours collectifs proposés au bureau et/ou en live pour la maison, la liste des activités proposées, les parcs pour localiser les séances en extérieur. L'évaluation : un questionnaire établi en collaboration avec des scientifiques pour déterminer l'état de santé de chacun et proposer des recommandations personnalisées.

Les tests: pour évaluer sa condition physique et obtenir un programme basé sur les compétences et besoins de chacun. Les tests physiques pour évaluer sa forme du moment et obtenir des exercices à réaliser.

**Les réglages**: pour gérer ses informations, envoyer des commentaires et/ou suggestions.

#### Différences vs d'autres applis

L'interaction avec les coachs! Généralement impossible avec les autres applications de fitness, elle est ici centrale pour favoriser l'échange et ainsi corriger les postures, toujours dans un but de sport-santé.



3 questions au Docteur Yannick Guillodo, médecin consultant Wellness Training



Quels sont les méfaits du confinement et donc d'un arrêt de pratique sur la santé physique?

Plusieurs études affirment que, passée une période de 10 à 28 jours sans sport, on peut observer une diminution importante de la force musculaire et une perte de la puissance, de la vitesse, de la mobilité et de la coordination. Après seulement un mois sans exercice, la perte de masse musculaire oscille entre 1 et 5 %. À partir de la 8° semaine, la perte de force musculaire se situe entre 7 et 12 %. En 2014, une étude publiée dans la revue spécialisée PLOS One indiquait que l'arrêt du sport (pratiqué de façon régulière) pouvait faire augmenter la pression artérielle donc les risques cardiovasculaires.

### Pourquoi pratiquer une activité physique régulière est indispensable?

Les bienfaits majeurs sont l'accélération du métabolisme et la diminution du stress, de la souplesse et des troubles du sommeil. Le tout est de savoir quel est le niveau d'activité qui est recommandé pour soi spécifiquement. En cette période d'incertitude, la pratique d'une activité sportive est donc une évidence pour la santé physique, mais aussi pour la santé mentale!

Comment accompagner ceux & celles qui ont été malades ou qui ont stoppé leur activité physique à la reprise en postconfinement?

La mémoire musculaire aide les individus qui s'entraînent régulièrement depuis un bon bout de temps à retrouver plus rapidement leurs capacités musculaires, même après une longue période d'inactivité. Les adaptations neurologiques qui surviennent lors de la phase active sont un des éléments clés de la mémoire musculaire.

Par Pascal Turbil

#### **Thalasso**

# FITNESS ET BIEN-ÊTRE CHEZ SERGE BLANCO

Territoire de tradition, à proximité des Pyrénées et baigné par le golfe de Gascogne, le Pays basque possède de nombreux trésors naturels, festifs, gourmands, culturels, sportifs autant que de détente.





Hôtels Thalasso & Spa

ituée aux portes de l'Espagne, Hendaye dévoile de véritables joyaux comme la Baie de Txingudi, une aire protégée pour les oiseaux migrateurs et les oiseaux marins, les rochers des « 2 Jumeaux », ces symboles de la ville situés en mer, à l'extrémité de la longue plage de sable fin de plus de 3 km, et près du domaine d'Abbadia... C'est dans cette jolie ville basque que Serge Blanco, inoubliable joueur de rugby, au palmarès international, a créé dans les années 90 son centre de thalassothérapie en s'appuyant sur son expérience de sportif professionnel et sa vision des cures bienfaisantes pour le corps, mais aussi l'esprit. Mais la star ici, c'est l'océan qui apporte naturellement ses bienfaits à travers

des senteurs iodées, une ambiance tonifiante, des embruns vivifiants... Rien qu'en respirant, le temps s'arrête, le bonheur est là, face à soi... comme un avant-goût de paradis! Ensuite en s'immergeant dans l'océan, le corps va puiser dans l'eau les minéraux et oligo-éléments qui lui manquent. S'il est carencé, en raison du stress, d'une maladie ou d'une alimentation déséquilibrée, il se recharge alors en profondeur et retrouve tonus et bien-être. La Thalasso Serge Blanco s'appuie sur les vertus marines dont elle bénéficie pour proposer des soins sur-mesure et les valeurs sûres de la thalassothérapie tout en proposant des cures qui cherchent à apaiser (ou soigner) les maux des femmes et des hommes du XXI° siècle.

#### Bien-être / Spa

#### Des séjours pour (ré)apprendre à bouger

Selon le principe que pratiquer une activité physique permet également de mieux se protéger contre certaines maladies comme l'obésité et les problèmes cardiovasculaires qui peuvent en découler, et même les maux de dos, l'activité physique améliore la qualité de vie. C'est à partir de ces idées parfaitement admises que le centre a conçu des cures sport, fitness et bien-être. Un programme complet de cures, dont celle baptisée « Cure Sport Attitude », déclinée sur 6 jours en pension complète ou demi-pension. La cure s'adapte à chaque curiste pour les aider à retrouver une bonne condition physique en alliant activités sportives et hygiène de vie. Le curiste détermine ses objectifs et l'équipe de la Thalasso élabore des programmes sur-mesure, alliant séances de sport et soins à la thalasso. Destinée aux personnes voulant vivre une



thalasso dynamique, cette cure combine soins d'hydrothérapie et activités sportives, encadrées par des professionnels et à choisir selon ses préférences et ses aptitudes. La formule retenue sera ensuite adaptée à la condition physique de chacun. Il s'agit essentiellement de (re)mettre au sport en toute confiance grâce aux conseils avisés des coachs de la thalasso et retrouver le goût de l'effort et le plaisir de se dépasser...

Parce qu'iln'est jamaistroptard pour se réapproprier son corps et bénéficier des bienfaits du sport sur sa forme. Au programme : 3 Hydromassages ; 4 bains reminéralisants aux oligo-marins ; 3 douches à jet toniques ; 3 applications de boues marines auto-chauffantes ou enveloppements revitalisants aux algues. Des soins relaxants : 3 massages récupération aux huiles essentielles de gaultherie ; 3 massages souplesse musculaire aux huiles essentielles de romarin et des activités physiques : 1 marche sportive BungyPump ; 1 séance de Hiit Concept ; 2 circuits fit training dynamique ; 1 cours d'aquabike tonique.

En plus des soins, les curistes ont un accès libre et illimité au spa marin (parcours aquatique, sauna, hammam) et à l'espace fitness & forme.





#### Abonnement Salle de Sport



Ouvert 7/7 jours
De 9h00 à 20h00 sans interruption.

La salle de fitness, avec son éclairage naturel généreux et ses équipements sophistiqués de dernière génération, est également ouverte aux « extérieurs » (non- curistes). Elle est équipée de tapis de course, elliptiques, vélos, appareils de musculation...

#### Tarifs:

- •1 mois / 35.00 €
- 3 mois / 90.00 €
- •12 mois / 324.00 €



# La tendance des réseaux sociaux

# LE YOGA STAR DU CONFINEMENT SUR PINTEREST



Pendant le confinement, le bienêtre mental a été l'une des priorités des utilisateurs de Pinterest. En avril, les recherches sur le « yoga », la « méditation » et la « pleine conscience » ont en effet atteint des records, augmentant respectivement de 80 %, 56 % et 35 %.

©E0

La plateforme est une mine d'informations pour ceux qui souhaitent créer des espaces intérieurs plus zen. L'été approchant, les utilisateurs se mettent à la recherche d'idées et de conseils bien-être à pratiquer à la maison. Le yoga, une pratique de plus en plus répandue comme le montre la hausse des recherches pour ces requêtes spécifiques.

Parmi les plus demandées, la requête "coin méditation" dans la chambre a été multiplié par 5.





La requête : « posture de yoga en couple pour débutants a été 6 fois plus demandé qu'en période classique.



L'apprentissage de nouvelles pratiques et postures en solitaire semble tout aussi important, au vu de l'essor des recherches pour les requêtes « méditation », multipliées par 2.





Mais aussi « Poirier Yoga » (+ 76%)

Et bien sûr la requête « Yoga pour mieux dormir », elle aussi deux fois plus demandée qu'à l'accoutumée par les internautes.



Sauf indication contraire, toutes les tendances figurant dans la présente newsletter ont été calculées en fonction des recherches normalisées réalisées pendant la période de 4 semaines du 27/04/2020 au 24/05/2020 par rapport à la même période l'année dernière. Le comportement de recherche pendant la pandémie est calculé en comparant les recherches effectuées entre février 2020 et avril 2020











#### **FORMATION GARUDA**

**GARUDA Seated Standing** du 7 au 11 Octobre à Paris ou du 25 au 29 Novembre à Genève GARUDA FUNDAMENTAL du 14 au 18 Octobre à Nice GARUDA Brique (GHARA) du 23 au 25 Octobre à Nice GARUDA Apparatus Foundation A du 28/10 au 1/11 à Nice GARUDA Sling (TARA) du 11 au 15 Novembre à Nice GARUDA Apparatus Foundation B du 11 au 15 Novembre à Nice **GARUDA Barre Fundamental** du 13 au 17 Janvier 2021 à Nice

INSPIRATION DAY avec James D'Silva le 10 Octobre à Paris. 10h-12h30 Workshop 14h-15 Garuda Matwork 15h-16h Garuda Brique

#### FORMATION SWISSBALL

avec Magnus Ringberg du 4 au 6 Septembre à Nice

#### **BOOT CAMP**

GARUDA et PILATES avec Francesca Bernardi, Eva Winskill et Laura Urbaniak du 4 au 6 Décembre à Nice! GARUDA'

#### **FORMATION PILATES**

Pratique, Observation et Enseignement 19, 20 Septembre et 23 et 24 Janvier 2021 à Nice Fundamental et Petit Equipement du 8 au 11 Octobre à Nice Reformer Cadillac 1 du 23 au 25 Octobre à Nice Reformer Cadillac 2 et Spine Corrector du 6 au 8 Novembre à Nice Senior et Prénatal 19 Novembre 2020 à Nice Dos et Posture 20, 21 Novembre 2020 à Nice Examen 22 Novembre 2020 ou 16 Mai 2021 à Nice Anatomie et Physiologie 28, 29 Novembre à Nice Reformer Cadillac 3 et Wunda Chair du 4 - 7 Février 2021 à Nice Répertoire d'Origine et One to One du 18 au 21 Février 2021 à Nice Pratique, Observation et Enseignement avec Reformer, Cadillac 6, 7 Mars à Nice



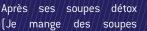
👔 fitstudioleloftpilates 🧕 fitstudioleloftpilates Programme complet sur le site www.fitstudio.net OU DEMANDEZ nos brochures complètes par email

FIT STUDIO – Le Loft, 162 Rue du Colombier, 83350 Ramatuelle - Tél: 06 08 71 72 81- fitstudio@wanadoo.fr - www.fitstudio.net

# Librairie

Par Pascal Turbil.

# MINCEUR NATURE SELON SON PROFIL



détox), la journaliste santé Joëlle Pierrard s'attaque à la naturopathie pour faire mincir sainement ses lecteurs. Perdre du poids, gommer un petit ventre, retrouver une taille de guêpe en quelques jours... Voilà toutes les promesses que prônent les régimes classiques trop restrictifs! Tenables sur une courte durée, ces régimes sont insoutenables sur une longue distance. Ils fatiguent le corps et provoquent le fameux effet "boomerang" ou « yoyo » au choix. Alors, comment faire la paix avec son corps? Retrouver le goût de vivre en s'assumant? C'est précisément ce que prône la naturopathie!

NATUROPATHIE

Facile à mettre en place, la naturopathie implique un changement de vie en douceur, plus proche de la nature humaine. Après avoir déterminé lequel des six profils « naturopathiques » vous correspond, vous découvrirez tous les conseils alimentaires, des menus complets et variés, les plantes et élixirs floraux, et les soins adaptés à chaque personnalité et situation pour perdre vos kilos de façon douce et durable.

Mincir avec la naturopathie, par Joëlle Pierrard, éditions Eyrolles, 16 €

#### MOTIVÉ!

Dans la veine des ouvrages à dévorer durant le prochain confinement, voici celui Yanis, qui peut désormais s'inscrire dans la nouvelle manière d'envisager la salle de sport. En club, mais aussi en digitale, en extérieur et/ou en entreprise. Les mois de réclusion forcée, et la fermeture des clubs éclairent d'un jour nouveau tous les conseils de coachs, pourvu que ces derniers soient sérieux. L'auteur du livre, Yanis a été moniteur d'entraînement militaire et sportif et préparateur physique. Après plusieurs années passées dans l'armée, Yanis partage son énergie et son expérience sur les réseaux sociaux. Le succès est au rendez-vous :



YaniSport compte des milliers d'abonnés fidèles qui le suivent au quotidien. La coach accompagne également quelques personnalités du spectacle stars dans leur parcours de remise en forme : Iris Mittenaere, Stomy Bugsy, Issa Doumbia...

Dans son livre, Yanis accompagne ses lecteurs avec de nombreux conseils techniques et pratiques pour optimiser vos objectifs. Plus de 40 exercices démontrés et expliqués à la portée de tous, des défis courts et intenses avec 4 niveaux évolutifs, sans oublier les défis des stars!

Réveille ta motivation par Yanisport, Hugo éditions, 14,95 €



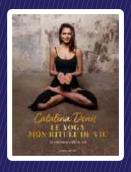
#### S'ÉTIRER TRANQUILLE

Habituée des « cahiers » (Mon cahier Body training ; Mon cahier Body positive attitude, mon cahier Fitness food), Elodie Silbaro poursuit. L'exploration du corps et de ses performances, matinée de conseils avec « Stretching Express ». Son livre s'adresse à toutes celles qui ont une silhouette à tonifier, une souplesse à travailler, une respiration à améliorer, et surtout peu de temps dans leur journée et dans l'impossibilité de se déplacer. L'auteur

s'attaque à l'équation impossible avec un livre qui s'adresse à tous ceux qui, débordés et limités, ont envie de faire du yoga mais n'ont pas (beaucoup) de temps et d'espace. Pas besoin de matériel spécifique ou de connaissances théoriques pour élaborer un programme, ce livre suffit. Il sera votre coach et votre salle de sport! Vous disposez de 50 séances clés en main comprises entre 12 à 15 minutes pour atteindre la félicité que procure le yoga en 3, 4, 5 séances par semaine. Vous pourrez planifier vos séances comme vous le souhaitez en fonction de vos disponibilités. La personne sédentaire qui veut se (re)mettre au yoga trouvera sans difficulté un exercice approprié à son niveau

Stretching Express, par Elodie Silbaro, éditions Amphora, 9,95 €

#### LE YOGA DE CATALINA



Catalina s'est longtemps battue contre elle-même pour correspondre à l'image de la femme que l'on attendait qu'elle soit. Si elle semblait épanouie avec une magnifique carrière, la réalité était tout autre. Boulimie, drogue, mal-être et douleurs physiques, dues à un grave accident de voiture, étaient son quotidien. C'est sa première rencontre avec le yoga qui lui permet de retrouver progressivement toute sa mobilité. La révélation va ensuite se faire en Inde où elle découvre le vrai Yoga et où elle prend conscience des vertus de cette pratique et de toute la force que cela peut lui insuffler. Pour la première fois, elle ressent dans la moindre parcelle de son être l'essence même du Yoga: l'alignement du corps et de l'esprit. Son livre est un témoignage fort et personnel qui souhaite faire connaitre le Yoga et ce qu'il peut apporter à tout un chacun. « Quand on m'a proposé d'écrire ce livre, j'ai éprouvé deux sentiments contraires: la fierté et le doute. Qu'est-ce que tu peux bien avoir à dire? Comme un signe, dans la semaine qui a suivi cette proposition, des dizaines de personnes sont venues me parler, pour partager avec moi ce que j'avais partagé avec eux. »

Le yoga, mon rituel de vie, par Catalina Denis, éditions Marabout, 19,90 €

#### <u>Publi-</u> rédactionnel



# FORMATIONS PROFESSIONNELLES EN PILATES

Pilates & Core est un centre de Pilates, Yoga et coaching sportif situé en Charente-Maritime à Jonzac, créé en 2010 par Alexandra Siano. Aujourd'hui le centre Pilates & Core est reconnu centre de formation professionnelle référencé DATADOCK proposant des formations de Pilates destinées aux professionnels du sport et de la santé, déjà enseignant dans les métiers de la forme ou en cours de formation.

Ces formations de Pilates de qualité vous permettront d'acquérir les connaissances et compétences nécessaires afin de pouvoir enseigner la méthode Pilates en clubs de remise en forme, studios et associations.



#### Les « maîtres-mots » de ces formations :

#### passion, enseignement, pédagogie et transmission

#### LA FORMATRICE

Les formations sont dispensées par Alexandra Siano, fondatrice du centre Pilates & Core et éducateur sportif depuis 15 ans dans les métiers de la forme. Alexandra Siano est diplômée d'un DEUST Métiers de la Forme, en Pilates Matwork niveaux 1, 2 et 3 et pour les publics spécifiques, ainsi qu'en Vinyasa Yoga. Alexandra a également créé la méthode Fit Kids: une méthode de Pilates et Yoga

adapté aux enfants de 3 ans à 14 ans, qu'elle enseigne depuis 5 ans. La formation Fit Kids pour les professionnels du sport, de la santé et pour les enseignants est en cours de création et verra le jour en 2021.

Alexandra Siano vous transmet dans ces formations toute son expérience et son savoir-faire de 15 ans d'enseignement auprès d'un public adultes et enfants, ainsi qu'une pédagogie pour savoir comment enseigner du mieux possible à vos élèves.

« Il me tient à cœur de former des professionnels de qualité, de leur transmettre tout mon savoir et mon expérience du métier pour que eux-mêmes puissent à leur tour, transmettre à leurs élèves avec le plus de connaissances et d'outils possible. »

#### La formation Pilates Matwork niveau 1

#### Objectifs et programme

- L'histoire et les principes de la méthode Pilates
- Connaître le répertoire des exercices Pilates adaptés à un public débutant (anatomie et théorie)
- Maîtriser la pratique des exercices Pilates matwork niveau 1
- Pédagogie et enseignement : savoir concevoir une séance de Pilates pour un public débutant
- Et savoir enseigner et adapter les exercices de Pilates niveau 1

#### Lieu de la formation Pilates

Le centre Pilates & Core vous accueille au coeur de la ville de Jonzac, près du Château au 20 rue James Sclafer (à 50mn de Bordeaux, Royan, La Rochelle). Le lieu sera entièrement privatisé et dédié à la formation. Vous disposerez de deux salles de pratique et une salle de théorie.

#### Déroulement de la formation

La formation Pilates Matwork niveau 1 se déroule d'une part en présentiel de 30 heures sur 4 jours répartie en 2 week-ends. La partie présentielle est composée de temps de théorie, de pratique et de temps d'enseignement afin de connaître et de maîtriser le répertoire des exercices de Pilates niveau 1.

Vous apprendrez à concevoir, enseigner et adapter les exercices de Pilates pour un public débutant. La partie à distance de cette formation permet l'apprentissage de la théorie avec le manuel de formation: l'histoire et les principes de la méthode Pilates, l'anatomie liée aux exercices Pilates, et la théorie sur l'enseignement et la pédagogie. Il vous sera demandé de vous entraîner à la pratique personnelle et à l'enseignement.

La formation est limitée à 10 élèves afin de garantir une qualité de formation, d'enseignement et de transmission.

#### **Dates**

2020 : Les 17 et 18 octobre, 21 et 22 novembre 2021 : Session 1 : 27 et 28 février, 27 et 28 mars Session 2 : 8 et 9 mai, 5 et 6 juin

#### **Tarifs**

799 euros avant le 31/08/2020, 897 euros à partir du 1º/09/2020. Financement possible





# easymembers®

# ABONNEMENTS SUR IPAD?



# TU VEUX PLUS D'INFORMATIONS? APPELLE-MOI, BISOUS

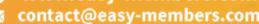


Resamania



05 57 96 83 03







La technologie à portée de main.

# **SOLUTIONS DE GESTION** ET DE SÉCURITÉ DÉDIÉES AU SPORT ET BIEN-ÊTRE

LOGICIEL DE GESTION

LOGICIEL DE VENTE





#### ET UNE GAMME DE MATÉRIEL







VIDEOSURVEILLANCE



CONTRÔLE D'ACCES



TRIPODE



DÉFIBRILLATEUR

Déjà plus de 500 structures nous font confiance...

Pourquoi pas vous?











# SUPREME RUNNING PERFORMANCE



# Feel the parachute\*

Skillrun® brise les codes du tapis de course. Sa technologie Multidrive™ recrée les sensations et la dynamique de l'entraînement avec un parachute pour augmenter votre vitesse de pointe et vous rendre vraiment imbattable.



Plus d'infos sur: technogym.com/skillrun

<sup>\*</sup> Simulez une course avec un parachute