

VIVÉ LA FORME

LE MAGAZINE DES PROFESSIONNELS DU FITNESS

LifeFitness

by VALCKE
GROUP

NOUVELLE GAMME INTEGRITY
Il suffit de faire le premier pas...



PUBLICITE

UNE EXPÉRIENCE DE C



SKILLBIKE™

Premier vélo stationnaire avec commande de vitesse REAL GEAR SHIFT (brevet), SKILLBIKE™ défie vos talents de cycliste lors de véritables courses de côte et de parcours célèbres grâce à sa MULTIDRIVE TECHNOLOGY™ (brevet). Améliorez votre vitesse de course, votre puissance, votre endurance et votre agilité avec SKILLATHLETIC TRAINING: technogym.com/skillbike

Intégré à Garmin, Strava et Zwift

COURSE AUTHENTIQUE



REAL GEAR SHIFT
BREVET

TECHNOGYM[®]

The Wellness Company

4500 clubs et salles de remise en forme
2000 associations sportives
1100 collectivités locales
2800 hôtels de luxe et de prestige

300 instituts de beauté équipés de spas
700 complexes et centres de rééducation, de thalasso-
thérapie, de thermalisme et de bien-être
600 premiers comités d'entreprises



Edito

Former et réformer sans déformer

La rentrée s'annonce riche ! Bien sûr en raison des traditionnelles nouveautés nécessaires à la bonne marche du secteur et au renouvellement des abonnements... Mais aussi parce que le fitness vient de gagner de précieuses batailles sur le front de la formation. Si l'on est d'accord pour dire que tout commence par la formation des coachs, on peut se réjouir des avancées du fitness réalisées cet été par nos organismes formateurs, qui rapprochent, enfin, l'offre et la demande. Un titre et une certification qui vont permettre aux patrons de salles de faire appel à des coachs capables de répondre aux nouvelles pratiques du fitness. Le CQP fitness était dans les tuyaux depuis... 30 ans. Validé en juillet 2019, il sera effectif en 2020. Les initiateurs de la première heure, comme Christophe Andanson, et les syndicats comme France Active, ont finalement obtenu ce certificat spécifique. Même chose pour le coaching dans l'eau, qui grâce cette fois à la ténacité de Serge Palisser, va pouvoir bénéficier d'un TFP Coach Fitness dans l'eau. Là encore des jeunes vont pouvoir se former plus rapidement à des métiers demandés, tandis que les patrons de piscines et de clubs équipés de bassins, vont pouvoir bénéficier d'animateurs fitness dans l'eau qui répondent désormais à leurs besoins croissants. L'aqua bike n'étant que la partie visible du fitness dans l'eau...

Pour mémoire, il existe trois catégories de formations certifiantes :

- 1) Les diplômes, délivrés au nom de l'État, via les ministères.
- 2) Les titres professionnels, enregistrés au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP), délivrés par des organismes de formation (cf. TFP Coach Fitness dans l'eau). Un titre professionnel est une certification délivrée par le Ministère de l'emploi. Il permet à son titulaire de justifier le suivi d'une formation lui ayant permis d'acquérir certaines compétences et qualifications spécifiques transposables dans le cadre de ses activités professionnelles. Il existe plus de 300 titres professionnels qui figurent dans la liste du répertoire national des certifications professionnelles (RNCP).
- 3) Les Certificats de Qualification Professionnelle (CQP), cf. CQP fitness. Il s'agit d'une certification spécifique à la branche professionnelle par laquelle le certificat a été créé et qui est reconnue par les entreprises du secteur. Ce n'est pas un diplôme puisqu'il n'est pas officiellement reconnu par l'Etat, mais plutôt une certification mise en place par les acteurs clés d'une ou plusieurs branches et dont la qualité est officiellement reconnue par le monde professionnel, car au plus près de la réalité des métiers et des problématiques de la branche.

Enfin et pour être complet sur le sujet de la formation, je vous invite à revivre (lire en page 40) la renaissance du Cercle des Etudes Sportives Appliquées (CESA), d'abord mis en redressement judiciaire et qui poursuit ses activités avec un repreneur...

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

www.salonbodyfitness.com

SOMMAIRE

06 Bien-être

- 06 Thermalisme, spa et balnéo à Fontcaude (Montpellier)
- 51 Avec ou sans gluten ?

54 Zen

- 54 Préparer sa rentrée avec le yoga détox

10 Actualités

- 10 Stratégie Nationale Sport-Santé 2019/2024
- 12 Formation, TFP Coach Fitness dans l'eau
- 14 Formation, CQP Instructeur Fitness
- 16 Événements : Barefiit et Garuda
- 18 Film « La Source », Tony Lamouche en vedette sur grand écran
- 20 Matériel, une machine pour muscler le cerveau de ses adhérents
- 22 Enquête Ifop, les français et leurs corps
- 24 L'actualité du fitness
- 58 Librairie, l'actualité des livres

26 Rencontres

- 26 Valérie Orsoni aux sommets
- 28 Stéphane Boisneault a le « Deklic »

32 La Vie Des Clubs

- 32 CSINI, le club des Invalides qui porte bien son nom
- 34 Le « Pire Stagiaire » s'invite au VIP La Varenne

36 Expertise

- 36 Le billet de Franck Koutchinsky
- 38 Afnor, la normalisation du fitness en pleine forme
- 39 La chronique de la FFHM
- 40 CESA, les coulisses du redressement judiciaire
- 42 L'auto-entrepreneur dans le fitness : entre mythe et réalité

44 Tendances

- 44 Rentrée sportive, les bonnes résolutions des Français
- 46 Sport en entreprise, le digital bouscule les habitudes
- 49 Sport au travail, les grands chiffres
- 50 ClassPass, nouvelle appli fitness

Directeur de la Publication : Michel FILZI

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

Publicité : Marie BERNARD-DOBLER - vivelaforme@reedexpo.fr - Tél. : 01 47 56 65 44

Couverture : Crédit photo © Valcke

Crédits Photos : Stéphane de Bourgies - DR

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

Design graphique : Mathilde Delattre | 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 ROTO CHAMPAGNE

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-af27-a22efb1eb768>



5 ETAPES
4 MINUTES
8 MESURES
1 FQSCORE

Le seul appareil à mesurer l'équilibre, la force musculaire, l'endurance, la capacité de vitesse et les conditions cardiovasculaires.

FitQuest

POUR LES MANAGERS

Récoutez des données sur vos membres

Identifiez les opportunités

Suivez les performances de vos coach

Intégrez FitQuest à votre système

POUR LES PERSONAL TRAINERS

Suivez facilement les progrès de vos clients

Démontrez-les grâce aux mesures FitQuest

Prouvez la valeur ajoutée de votre coaching

Identifiez de nouveaux clients

POUR LES MEMBRES

Apprenez-en plus sur vous

Mesurez vos progrès

Partagez vos résultats

Améliorez votre entraînement



www.fitquest-france.com

01 60 62 23 41 - fitquest@orange.fr

Hôtel & Spa Fontcaude (Montpellier)

AU-DELÀ DU SPA D'HÔTEL

Une étape sportive et bien-être qui concilie sport, remise en forme et beauté, dans une ambiance de vacances chaleureuse, à quelques kilomètres des plus beaux sites de la Vallée de l'Hérault.



L'Hôtel Spa de Fontcaude est implanté sur un vaste domaine arboré à Juvignac, à proximité immédiate de Montpellier. Facile d'accès depuis les autoroutes A9 et A75, par le TGV ou l'avion, c'est une escale parfaite pour concilier les plaisirs d'un Spa et d'un centre sportif

professionnel, tout en se donnant l'opportunité de découvrir l'Occitanie, ses sites naturels et historiques exceptionnels, parmi lesquels Saint-Guilhem-le-Désert, l'un des plus beaux villages de France et étape célèbre des pèlerins en marche vers Compostelle.



L'excellence du Hammam



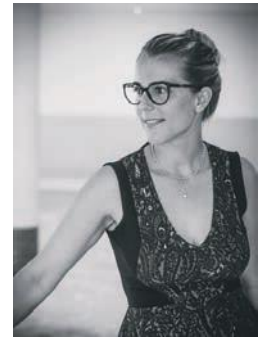
Le parfumeur du Spa
Sauna-Hammam-Balnéo-Massage-Parfums d'ambiance
contact@camylle.com

Le thermalisme, un vieille histoire

Le lieu-dit Fontcaude, à Juvignac, signifie littéralement « fontaine chaude ». La source de Fontcaude, qui y jaillit à la température de 23°C, était déjà connue des Romains. On peut encore découvrir les vestiges d'un établissement thermal qui accueillait de nombreux curistes jusqu'à sa fermeture en 1855. Bâti sur le domaine de Fontcaude -un vaste parc de 180 hectares qui accueille également le Golf International-, l'Hôtel Spa de Fontcaude bénéficie des bienfaits de cette eau faiblement minéralisée, riche en bicarbonate et en magnésium.

1 500 m² dédiés à la forme et à la détente, des installations complètes (forme, santé, beauté, détente), des professionnels de la santé, de l'esthétique, de la nutrition, d'anciens sportifs professionnels. Le Spa offre des réponses sur-mesure, dans le cadre d'un programme de préparation physique ou de remise en forme, pour un moment beauté et détente ou des objectifs spécifiques (amaigrissement, médecine esthétique, kinésithérapie). Un personnel expert, composé de spécialistes de l'esthétique, de la nutrition et d'anciens sportifs professionnels, dispense des soins de haute qualité.

Adeline Gonçalves, ancienne joueuse de tennis professionnelle et Spa Manager : « *Nous tirons notre originalité de la très large combinaison de soins et de prestations que nous proposons. Notre forte implication dans le sport, avec des installations et des équipes dédiées et notre appartenance à un groupe de santé nous permettent d'accompagner nos client(e)s dans de nombreuses dimensions dans leur recherche de bien-être* ».



Des équipements complets

Un Spa et deux grandes piscines alimentées par la source historique de Fontcaude.

Un équipement complet (hydrothérapie, balnéothérapie, Cryothérapie®, Iyashi Dôme®...).

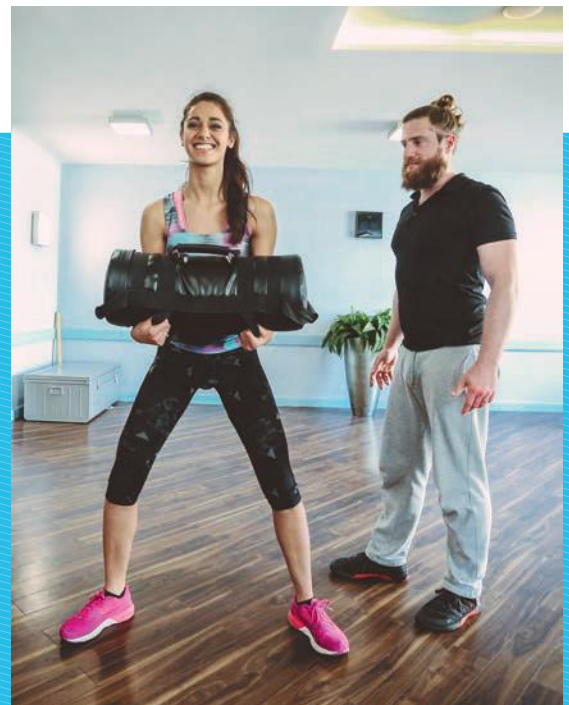
Des programmes de soins spécifiques (sport, forme, beauté, médecine esthétique, détente).

Un centre sportif et une équipe de coaches professionnels.

Une équipe de professionnels de santé (médecine esthétique, nutrition, kinésithérapie) adossée à la Clinique du Parc de Castelnau-le-Lez.

Un restaurant proposant une cuisine composée de produits locaux et adaptée aux séjours bien-être.

Des équipements dédiés aux séminaires...





UNE ÉQUIPE MOBILISÉE POUR VOUS !



OBJECTIF J.O. LA STRATÉGIE NATIONALE SPORT SANTÉ 2019-2024



Améliorer l'état de santé de la population en favorisant l'activité physique et sportive de chacun, au quotidien, avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie.



Le programme, condensé, de la politique du Ministère des Sports tient en 4 points. Il s'agit évidemment de la Lutte contre l'accroissement de la sédentarité, l'inactivité physique et l'ensemble des pathologies chroniques qui y sont associées, ce qui est considéré comme un enjeu de santé publique.

Roxana Maracineanu, ministre des Sports, et Agnès Buzyn, ministre des Solidarités et de la Santé, mettent en œuvre une Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024 avec la conviction que la pratique des Activités Physiques et Sportives (APS) pour la santé relève de l'intérêt général.

Inscrite dans le plan national de santé publique « Priorité Prévention », la Stratégie Nationale Sport Santé porte l'ambition de (re)mettre les Français en mouvement sur tous les territoires, de déployer des pratiques adaptées accessibles et encadrées, et de faire reconnaître pleinement le rôle majeur des APS pour la santé physique et mentale de chacun.

La Stratégie Nationale Sport Santé est une politique publique qui s'inscrit dans l'héritage des Jeux olympiques et paralympiques 2024. Elle s'articule autour de 4 axes :

- 1) La promotion de la Santé et du bien-être par l'activité physique et sportive.
- 2) Le développement et le recours à l'activité physique adaptée à visée thérapeutique.
- 3) La protection de la Santé des Sportifs et le renforcement de la sécurité des pratiquants.
- 4) Le renforcement et la diffusion des connaissances.



33^e
EDITION



SALON

BODY PARIS **FITNESS**

13_14_15 MARS_2020

PAV. 5.2 / 5.3 / 6
PARIS PORTE DE VERSAILLES
9:30_19:00

TFP COACH FITNESS DANS L'EAU ENFIN UNE FORMATION ADAPTÉE AUX MÉTIERS DE LA REMISE EN FORME DANS L'EAU

C'est fait ! Après 5 années de négociations avec les ministères des Sports d'abord, du Travail ensuite, la confirmation est tombée le 5 juillet dernier. Le TFP (Titre à Finalité Professionnelle) « Coach Fitness dans l'eau » est officiellement une certification validée par le Ministère des Sports, le Ministère du Travail et enregistrée au RNCP N°RNCP34047 (Registre National des Certifications Professionnelles).

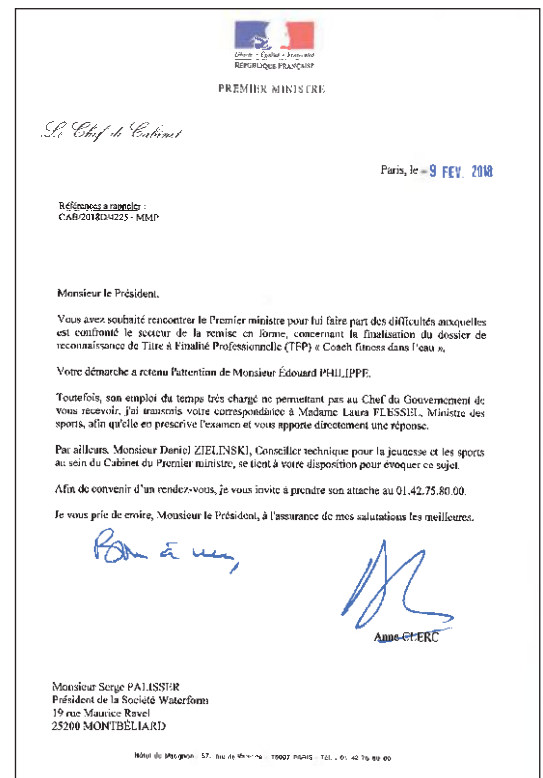
Dans la pratique, pour animer des cours de fitness aquatique dans un bassin de moins d'1.30m, le TFP « Coach Fitness dans l'eau » est désormais suffisant et permet à ses titulaires d'enseigner des activités d'aquafitness contre rémunération, dans un environnement aquatique adapté. Ces mêmes titulaires peuvent ainsi prétendre à exercer des emplois comme : coach fitness dans l'eau, animateur activités aquafitness.

Une aubaine pour les employeurs comme pour les coachs

Le TFP « Coach fitness dans l'eau » va enfin permettre aux responsables de structures privées, publiques ou associatives (club de remise en forme et bien-être ; collectivités territoriales ; centres de thalasso ; instituts thermaux ; hôtelleries de plein air ou hôtelleries de niveau supérieur) de développer les activités sportives et ludiques de leurs bassins respectifs. Il offre parallèlement aux jeunes la possibilité de se former efficacement à un métier en plein essor, qui présente l'autre particularité de participer au bien-être du plus grand nombre. Les premières formations « Coach Fitness dans l'eau » ont débuté l'été dernier à Montbéliard et sont déjà programmées dans plusieurs villes françaises.

Une évolution primordiale

Pour le maître d'œuvre de cette formation, Serge Palisser, il était plus que temps : « Je n'y croyais plus ! C'est fou l'énergie qu'il faut déployer pour répondre aux besoins des clubs, piscines... Et pour proposer des formations qui vont créer des emplois immédiatement. » Et Serge Palisser, fondateur de Waterform, sait de quoi il parle lorsqu'il évoque l'activité physique dans l'eau. C'est lui qui a lancé le concept en France, il y a plus de 30 ans : « J'ai lancé l'aquagym il y a 32 ans avec un poste radio, un BESAPT, le Secourisme et la ranimation... Ce mode fonctionnement avait été validé en 1990 par la Direction Régionale Jeunesse et Sports. Certainement en raison du succès de l'aquagym, le BEESAN devient obligatoire pour enseigner l'Aquagym. Peu de temps après, un titulaire du BEESAN, chargé de la surveillance, se rajoute en effectif pour donner un cours d'Aquagym. Au départ le 2ème BEESAN était obligatoire si une autre activité type natation se déroulait dans le même bassin, ce qui était normal. Donc si un cours d'Aquagym a lieu pendant une ouverture à du public pour nager, il faut 1 BEESAN pour animer l'Aquagym, 1 BEESAN pour surveiller ce cours et 1 BEESAN pour surveiller les personnes qui nagent...



L'un des innombrables courriers envoyés aux différents ministères, mais ce parcours du « combattant » a imposé le passage par le Premier Ministre.

WATERFORM

Titre à Finalité Professionnelle
« Coach WATERFORM »

Une solution pour les primo-accédants à l'emploi

TFP, une aubaine pour les jeunes en quête d'un emploi fun et utile.



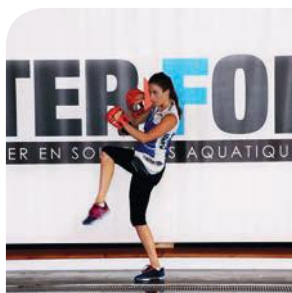
A l'époque, en 1990, il existe un diplôme un BE EGDA (Expression gymnique et disciplines associées) pour le fitness, un BE pour la musculation et un BEESAN. La formation BEESAN ne comprend pas la relation musique mouvement, les BE pour la musculation ou le fitness n'enseignent pas les qualités de l'eau, ses caractéristiques et ses bénéfices... » Des lacunes qu'il comble en développant ses propres concepts aqua-fitness, avec des formations à la clé. Aujourd'hui, sa structure de formation peut s'enorgueillir de plus 9.000 coachs formés par ses soins.

Des centaines d'emplois à la clé

Un chiffre qui va encore exploser avec ce TFP : « Avec cette formation diplômante, nous parlons, à minima, de 1.200 emplois à créer dans les piscines françaises (sur la base d'une étude menée en 2016). Car ces formations ne concernent pas que les clubs de sports équipés d'un bassin. Mais bien des piscines privées et municipales, des instituts de thalassothérapie, des centres thermaux ou de balnéo, etc. Jusqu'à présent pour animer un cours, nous disposions un brevet d'État pour donner des cours de fitness, un autre pour la natation, mais

pas de certification professionnelle pour l'aquafitness. Les moniteurs avaient les compétences mais pas de certification donc, légalement, pas le droit de dispenser des cours en aquafitness.

Depuis le 5 juillet dernier, l'animation d'un cours de fitness dans l'eau est ouverte à tous les candidats titulaires du PSE1 (Premiers secours en équipe). Ils peuvent suivre une formation spécifique de cinq semaines et être rémunérés pour leur travail. Sans compter qu'une fois ce TFP obtenu, les jeunes stagiaires peuvent poursuivre leurs formations et développer d'autres compétences. »



Des formations spécifiques pour animer des cours de fitness dans des bassins qui n'excèdent pas 1.30 m de profondeur.

Waterform Développement, c'est une solution globale pour le fitness aquatique. L'entreprise conçoit et distribue des équipements innovants utilisant les propriétés de l'eau (Aquabikes, Tapis de course et Training Aquatique, Gants d'Aquaboxing, Kit d'Haltères Aquapower...), autant que de la matière grise (Consulting, formations, marketing, Business Plan, certifications...). Avec + de 1500 centres équipés et + de 9.000 professionnels formés aux méthodes Aquasports Waterform en France, son savoir-faire s'exporte aujourd'hui au-delà des frontières (Europe, Qatar, Mexique...). Créée en 1990 par Serge Palisser, l'entreprise ne cesse de progresser, elle rassemble aujourd'hui des consultants experts, des formateurs/trainers Aquasports et un centre show-room de 4500 m2. Waterform Développement s'adresse aux centres aquatiques publics, DSP, Clubs de forme, Centres de Thalassothérapie, Centres Thermaux, Spas, Hôtels, Camping... Comme aux particuliers.



Serge Palisser, fait évoluer l'aqua-fitness depuis plus de 30 ans, et là encore pour décrocher ce TFP, il n'a jamais baissé les bras.

CQP INSTRUCTEUR FITNESS UNE FORMATION ADAPTÉE AUX MÉTIERS DE LA REMISE EN FORME



Le mercredi 3 juillet dernier, la CPC des métiers du sport a voté favorablement la création du CQP Instructeur Fitness. Le 16 mai dernier, les partenaires sociaux de la branche sport avaient eux aussi voté pour l'arrivée de ce nouveau CQP. Grâce au travail conjoint de FranceActive et de la Fédération Nationale de Fitness, le secteur du fitness va enfin disposer de son diplôme, plus en phase avec les enjeux des professionnels. Le CQP Instructeur Fitness sera décliné en deux options : cours collectifs ainsi que musculation et personal training. Les premières formations devraient voir le jour courant 2020, après inscription du CQP Instructeur Fitness au RNCP.

Le syndicat FranceActive, premier représentant des employeurs du fitness se réjouit de ce succès et mettra tout en œuvre pour que le dispositif de formation soit au plus près des préoccupations des acteurs du fitness.



CQP Instructeur Fitness

Cher passionné de Fitness,

C'est avec beaucoup de joie et d'émotion que je souhaitais vous annoncer en avant-première une importante victoire et surtout, une grande avancée pour notre métier.

Après trente ans de négociation et presque autant de ministres, mon premier contact ayant été avec Roger Bambuck en 1989 à l'occasion de la création de la Fédération Française de Fitness

(FFFit), nous allons enfin avoir un diplôme qui nous ressemble, créé en partenariat avec France Active et le Cosmos. Il s'agit d'un Certificat de Qualification Professionnelle d'Instructeur de Fitness et de Coach de Fitness.

Je voudrais personnellement remercier Laura Flessel ex Ministre des Sports, Laurence Lefebvre ex Directrice des Sports et Directrice de Cabinet de Roxana Maracineanu et Sylvie Le Meaux ex Conseillère Spéciale de Laura Flessel pour leurs contributions respectives à ce diplôme. Je salue leur audace pour avoir ainsi bousculé les idées reçues sur le Sport et le Fitness en particulier.

Côté Fitness, mention spéciale à Guillaume Schroll de France Active pour son travail de préparation de grande qualité et un grand merci à l'équipe du Cosmos sans qui rien n'aurait été possible, en particulier Romain Vieville pour son aide précieuse.

Gageons que ce premier diplôme créé et décidé par notre profession pour répondre à nos besoins et celui de nos différents métiers permette de créer de nombreux emplois dans notre industrie et amène beaucoup de jeunes à ce métier fantastique qui permet de changer la vie des autres.

Merci encore à tous ceux qui ont contribué à ce succès tant mérité.

**Christophe Andanson, Président Fédération Nationale du Fitness
Affilié IHRSA**



Resamania
Le logiciel 100% fitness

LA VENTE 100% DIGITALE

Vos commerciaux font du chiffre, pas de l'administratif !



Le parcours digital de votre club débute dès la vente : le client choisit sa formule, saisit ses coordonnées et son IBAN, prend sa photo, valide son contrat et le signe électroniquement, paie en CB son premier mois d'abonnement et récupère directement sa carte valide pour entrer dans le club. La Borne Full Option : la vente simple, autonome et digitale.



Réservation en ligne



Module de caisse



Contrôle d'accès



Base clients (CRM)



Communication automatisée

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

✉ contact@resamania.fr

☎ 01 84 17 33 70



Resamania



Par Pascal Turbil.

BAREFIIT À SÈTE

Le nouveau concept qui mixe sport, aventure et nature, articulé autour d'une course à obstacles et d'un village sportif innovant se déroule pour la deuxième fois à Sète (ils étaient plus de 3000 l'an dernier), les 21 et 22 septembre au cœur du village-vacances (Camping Tohapi Le Castellans). Une aubaine pour les accompagnants qui vont profiter de ce camping 4 étoiles. Au programme des animations de ce « Village Fitness » : Challenges sportifs avec Sveltus - partenaire principal de l'événement ; Sunset Yoga géant avec Lôle ; initiation au CrossFit et au circuit training ; dégustations avec Foodspring, nutrition sportive ; cours de Pyroflow, Strong by Zumba, Stretching, etc. ; initiation à l'aventure Moovlab Fitness Gaming ; Renforcement musculaire spécial Elastiband by Sveltus ; conférence nutrition sur l'alimentation du sportif... Les Barefiiters et leurs accompagnants pourront aussi profiter de toutes les animations du camping : parc aquatique, terrain de tennis, beach volley, pétanque.

Et pour les Barefiiters purs et durs, trois possibilités :

- 1) Le Parcours Trash, défi & Aventure... Dépasse-toi !**
+10 km et +25 obstacles, en équipe de 2 (samedi 10h/18h).
- 2) Le Parcours Nigh, seul face à toi-même... Challenge-toi !**
+5 km et +15 obstacles, en individuel, de nuit (samedi 20h/21h30).
- 3) Parcours Speed, Sea, Sport & Fun... Eclate-toi !**
+5 km et +15 obstacles, en équipe de 4 (dimanche 10h/17h).

Informations et inscriptions : www.barefiit.com

Photo: Jérôme Nèbome

COURSE À OBSTACLES SUR LA PLAGE ET VILLAGE FITNESS «INNOVA SPORT»

CODE PROMO -20%
BATTLECOACH20

REJOINS LA PLUS GRANDE BATTLE INTERCLUBS DE FRANCE !!!
VAGUE DU 21/09 À 17H >>> RESERVEE AUX COACHS SPORTIFS

21 & 22 SEPTEMBRE 2019
CAMPING 4* LE CASTELLANS - SÈTE

Sponsors: Sveltus, foodspring, InBody, PUR/ITAE, MIAF, BODY, etc.

STAGES GARUDA & PILATES



Après Ramatuelle, Le Loft Garuda Pilates ouvre un 2^e studio au cœur de Nice (4 rue Massena) en Septembre. Un Studio équipé avec deux Reformer Allegro, Cadillac, Barrel de Balanced Body, trois Garuda Apparatus, quatre Gravity Pilates by Efi Sport Médecine.

La salle de cours collectifs propose des barres de danse, des Garuda Slings, des Bodhi, Garuda Foamroller, des Chaises, des Briques, des Gliding...

Le calendrier de formations débute à Ramatuelle avec Garuda Fundamental (18 au 22 Septembre) avec Eva Winskill. Le studio niçois ouvre le bal des formations d'automne, le 7 Septembre avec Garuda Matwork (Eva) le matin et Introduction Garuda Apparatus l'après-midi (Eva).

Consulter toutes les formations Pilates et Garuda, les rendez-vous ainsi que les stages « Bootcamp » sur le site : www.fitstudio.net

VÉLO EXPRESSO GO !

Une nouvelle dimension pour le biking connecté !



INTERACTIF • IMMERSIF • LUDIQUE • FÉDÉRATEUR • VERSATILE



Expresso



4 modes de fonctionnement

- Simulateur interactif de vélo (+ de 45 circuits)
- HIIT (+ de 9 jeux vidéos pour travailler le fractionné)
- Cours de biking à la demande (+ de fonctionnalités sur le même vélo)
- Radical Fitness



+ de fidélisation

vos adhérents restent plus longtemps



+ de coaching

grâce à l'accès aux stats et les challenges sur le vélo



+ d'immersion

avec un grand écran tactile de 56 cm, un nouveau moteur graphique et un design plus ergonomique

... Et bien + encore !

NOUVEAUTÉ

Cours de cardio training en musique et en groupe maintenant disponible



Pour en savoir + rejoignez-nous sur Facebook : Hitech-Fitness-Vélo-Expresso-Spivi-France

Distribué par
HITECH FITNESS


hitech
FITNESS

www.hitech-fitness.com

Pour en savoir plus,
contactez :
info@hitech-fitness.com
Tél : 06 07 51 60 34

Par Pascal Turbil.

CINÉMA TONY LAMOUCHE À L'HONNEUR DANS LE FILM « LA SOURCE »



Le rôle du culturiste orléanais, aujourd'hui âgé de 73 ans, est repris par Christophe Lambert, quand l'orléanais entraînait un jeune des cités qui rêvait de devenir surfer, alors qu'il ne savait pas nager.

Le « tube » de l'été sorti en salle le 24 juillet, l'équipe du film « La source » proposait une avant-première à Orléans, avec une salle comble ravie de revenir sur l'histoire de ce champion, Karim Braire, qui a grandi aux Blossières, dans la banlieue orléanaise (au moins à Nice Brice avait la mer) et qui se rêvait en surfer alors qu'il ne savait même pas nager.



Le rôle de Tony Lamouche incarné à l'écran par Christophe Lambert



Les vrais héros du film : Tony Lamouche et Karim Braire



Le 5 juillet à Orléans, lors de l'avant-première

Brice d'Orléans

Dans cette histoire vraie, c'est le champion local de body building, Tony Lamouche, qui a aidé, entraîné, coaché le jeune rêveur pour lui façonner un corps d'athlète prêt à relever les défis de la mer, autant qu'un mental d'acier pour affronter les moqueries de ses copains de cité. Une sorte d'apothéose pour Tony Lamouche, dont le rôle est joué à l'écran par Christophe Lambert, rien que cela. Toujours côté casting, outre les comédiens confirmés que sont Alice David et Fred Testot, c'est le rappeur Sneazzy qui endosse le rôle vedette, celui Karim Braire, le Brice de Nice d'Orléans. A noté qu'il s'agit pour le rappeur de sa première apparition à l'écran. Le réalisateur, Rodolphe Lauga, lui a fait confiance et il a bien fait... De la même manière, le parti pris du film n'est pas de véhiculer un message volontariste (si tu y crois vraiment, tu peux y arriver), il insiste au contraire sur le rôle de l'entourage du héros, dont Tony est un atout majeur.

Coup de chapeau donc à Tony Lamouche, dont on ne compte plus ses titres. Retenons seulement que Tony Lamouche a été Champion du monde de bodybuilding en : 1994, 1995, 1997, 2011 et 2012.

Entretien avec Cécile Jolivet, Responsable commerciale France

VALCKE GROUP ACCÉLÈRE SON DÉVELOPPEMENT DANS LE FITNESS

Fort d'une expérience de plus de 40 ans dans le milieu du loisir, Valcke Group distribue aujourd'hui une partie des plus grandes marques du fitness actuel.



PARLEZ-MOI DE L'ADN DE VALCKE GROUP ?

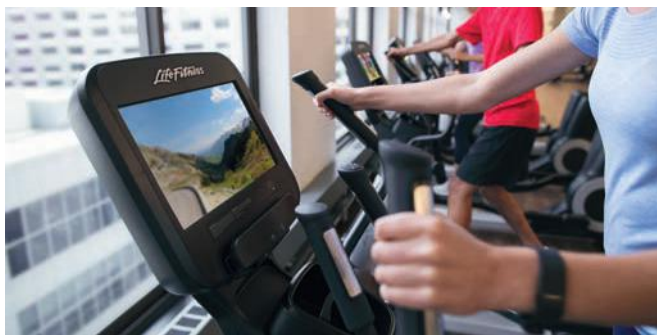
Valcke Group est une société familiale qui existe depuis plus de quarante ans. Forts d'une longue expérience dans le loisir, nous sommes aujourd'hui fiers de représenter et distribuer les plus belles marques du marché du fitness : Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, Escape Fitness, Funxtion et Indoor Cycling Group.

Notre culture d'entreprise a toujours été la satisfaction client, son accompagnement et le suivi de son projet sur le long terme.

Valcke Group est aujourd'hui dans sa version la plus ambitieuse de son histoire, Henri Valcke, nouveau Directeur des Opérations Fitness du groupe, apporte sa jeunesse et son dynamisme dans un secteur en continuelle évolution. Cette ambition se concrétise sur le terrain, avec l'arrivée de nouvelles forces commerciales sur tout le territoire, mais également en interne, où nous avons doublé les effectifs pour assumer nos engagements. Valcke Group est aujourd'hui réellement tourné vers l'avenir !

QUELS SONT DONC VOS FORCES SUR CE MARCHÉ CONCURRENTIEL ?

L'une des forces du groupe se trouve dans nos équipes, qui s'évertuent chaque jour à rester expertes et passionnées dans leur domaine. Et nous avons également la chance d'avoir un portefeuille de marques d'exception, complémentaires et innovantes.



Tout d'abord, **Life fitness** : LA marque numéro 1 mondiale du cardio-training, nouvellement rachetée par KPS Capital Partners, rebooste ses secteurs de recherche & développement et profite pleinement de l'expérience de KPS dans ce secteur.

Hammer Strength : La réputation des produits Hammer Strength a été bâtie avec de l'acier, de la sueur et de l'engagement. Hammer Strength est l'option n°1 des meilleurs athlètes, car ses produits peuvent supporter l'intensité de leurs entraînements et, plus important encore, sont conçus pour obtenir des résultats. Quiconque disposé à s'entraîner rigoureusement peut et doit utiliser les machines Hammer Strength pour atteindre rapidement ses objectifs.

Escape Fitness : La marque leader dans le functional training, a créé sa réputation grâce à sa capacité d'innovation constante, ainsi que le design et la qualité de ses produits. Escape a contribué à améliorer la rentabilité de plus de 1000 clubs de fitness et est distribuée dans le monde entier.

Funxtion : Une plateforme multi supports et fonctionnant en cloud, qui rend l'entraînement efficace, accessible, motivant et amusant, en club comme à l'extérieur. C'est un support hyper connecté qui aidera les clubs à rentrer dans l'ère digitale.

Indoor Cycling Group : ICG, propulsé par la technologie Coach by Color, révolutionne le group cycling en créant des entraînements basés sur la puissance Watt dégagée, ce qui permet d'intégrer au sein d'un même cours des pratiquants aussi bien débutants que chevronnés et de s'assurer que tous fournissent le même effort !

POURQUOI FAIRE APPEL À VOS SERVICES ?

Nous avons la capacité, de par notre expérience, de créer des concepts innovants, de proposer des services clés en main aux gérants de club, de fournir du matériel premium au meilleur prix, mais également d'assurer un service d'installation et de SAV de qualité.

Nous avons la force d'un groupe à taille humaine, qui se doit d'être réactif vis-à-vis du marché et de ses clients.

www.valckegroup.com

REFLEX-ON® LA MACHINE PREMIUM POUR SE MUSCLER... LE CERVEAU



Reflex-ON® est la première machine mondiale combinant réalité virtuelle et entraînement cérébral pour améliorer les performances sportives et cognitives de chacun.

Mémoire, rapidité de perception, concentration, esprit d'analyse. Des performances augmentées et des progrès mesurables. La machine est étonnante, mais surtout, il suffit de passer 5 minutes dessus pour comprendre la place qu'elle peut occuper dans une salle de sport premium, qui proposerait à ses adhérents, une sorte de fitness mental. Dans les fait, il s'agit d'une station autonome destinée à tous quel que soit l'âge, le sexe et le niveau sportif.

Au programme : des entraînements cérébraux sous forme de jeux virtuels. Des sessions de 10 minutes, pour augmenter la concentration de ses adhérents et des exercices ludiques avec des résultats rapides et mesurables. Marc Levivier, chef du service de Neurochirurgie du CHUV de Lausanne et Président du Comité Scientifique Reflex-ON le confirme : « L'amélioration des fonctions neuronales a été observée non seulement chez les sportifs de haut niveau, dont les performances sont améliorées de manière significative, mais également chez les nouveaux adeptes dans leurs activités quotidiennes. De plus, dans la population âgée, où ces fonctions déclinent avec le temps, ce type d'entraînement permet une récupération des performances perdues. »



Matériel

Par Pascal Turbil.



De fait la projection des exercices proposés progresse très rapidement. Gérer des « ballons » dans l'espace qui arrivent de plus en plus nombreux permet d'évaluer, par exemple, sa capacité d'analyse sur un terrain. Tous les meneurs de jeu de sports collectifs devraient impérativement passer par cette machine. Mais en dehors du cadre des sports co, le monde de l'entreprise et le médical y trouvent de réelles applications, puisque les bienfaits avérés portent sur une attention et une logique renforcées ; une meilleure mémoire et une plus grande agilité. Tout cela en restant rivé sur son fauteuil une dizaine de minutes. Les spécialistes du sport et du fitness ne s'y sont pas trompés puisqu'ils ont déjà décerné à cette machine le prix de l'innovation 2019 lors du dernier Fibo.



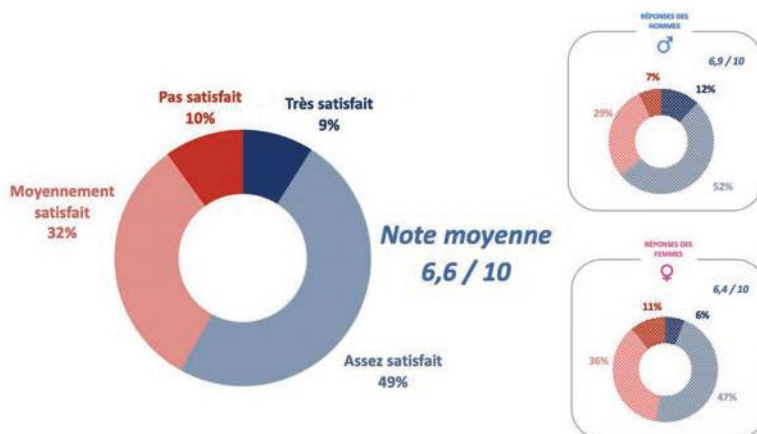
www.reflexon.fr

LES FRANÇAIS ET LEUR CORPS PUDIQUES MAIS CONTENTS D'EUX

À l'heure du Tinder et des réseaux sociaux, où l'image de soi est en perpétuel questionnement et la beauté physique un élément important, nous sommes passés d'une époque de grande prudence à une ère de liberté décomplexée. Ainsi, Muscle-up.fr a choisi l'Ifop afin d'interroger les Français sur le rapport à leur corps et à la pudeur. L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de 1008 personnes âgées de plus de 18 ans. Mais est-ce qu'en 2019 les Français sont-ils pudiques ? La pudeur dans le couple, mythe ou réalité ? Est-ce que le sport permet aux personnes pudiques de moins l'être ? Quels sont les Français les plus satisfaits de leur corps ?

Sur le plan physique, les Français se placent eux-mêmes à 6,6/10

- 49% des Français se disent assez satisfaits de leur physique, les hommes plus que les femmes avec une note moyenne de 6,9/10 contre 6,4/10 pour les femmes.
- Les Français âgés de 35 ans et plus valorisent davantage leur corps que les plus jeunes (6,7/10 contre 6,4/10).
- 52% des Français satisfaits de leur corps ne sont pas pudiques et 56% pratiquent une activité physique au moins une fois par semaine.
- Les plus satisfaits de leur physique se situent dans le Grand Est (7,1) et en Bretagne (7,0).

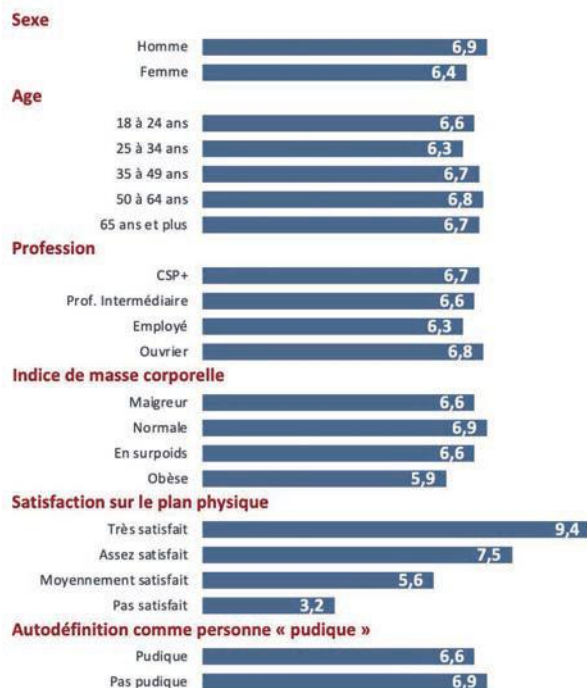


Trois quarts des Français se disent toujours pudiques

- 74% des Français se déclarent pudiques dont 17% très pudiques
- Les femmes sont plus pudiques que les hommes (81% contre 66%)
- Les Français très satisfaits sur le plan physique sont moins pudiques (62%) que les personnes non satisfaites
- 87% des Français disent apparaître nus devant leur partenaire, seulement 63% dorment nus et 35% sont déjà apparus nus devant d'autres personnes dans un vestiaire
- Les Français dorment davantage nus lorsqu'ils se caractérisent de non-pudiques (83%) contre 55% chez les pudiques, de même pour ceux qui se montrent plus facilement nus dans les vestiaires (65% contre 24%)

La confrontation au regard des autres, pression permanente mais positive dans le cadre du couple

- Durant les douze derniers mois, un Français sur deux (48%) déclare avoir fait l'objet de regards insistants.
- 34% ont reçu des regards curieux, 32% des regards désireux, 22% des regards gênants et enfin 19% ont subi des regards avec moquerie.
- Les regards insistants portés sur les jeunes de 18 à 24 ans ont eu un effet sur le regard que ceux-ci portent à leur corps.
- Au sein du couple, le regard porté par le conjoint est à 86% dit rassurant, il fait accepter ses défauts à 73% et fait se sentir beau/belle à 73%.
- Néanmoins, pour 21%, le regard que porte le conjoint fait percevoir les défauts physiques et pour 10% des personnes le regard est dévalorisant (13% chez les femmes contre 8% chez les hommes).



L'importance de l'activité physique et sportive

- 61% des Français déclarent pratiquer une activité physique ou sportive chaque semaine. Les hommes plus que les femmes (64% contre 57%).
- 59% des jeunes de moins de 25 ans pratiquent une activité physique hebdomadaire.

Classement des raisons principales qui poussent à pratiquer une activité physique

- 76% pour rester en bonne santé
- 38% pour se défouler
- 33% pour se divertir
- 24% pour se muscler
- 21% pour mincir
- 9% pour se dépasser
- 38% des jeunes de moins de 25 ans qui pratiquent une activité physique le font pour se muscler, 29% le font pour mincir.

Arrivée de l'été = arrivée des complexes ?

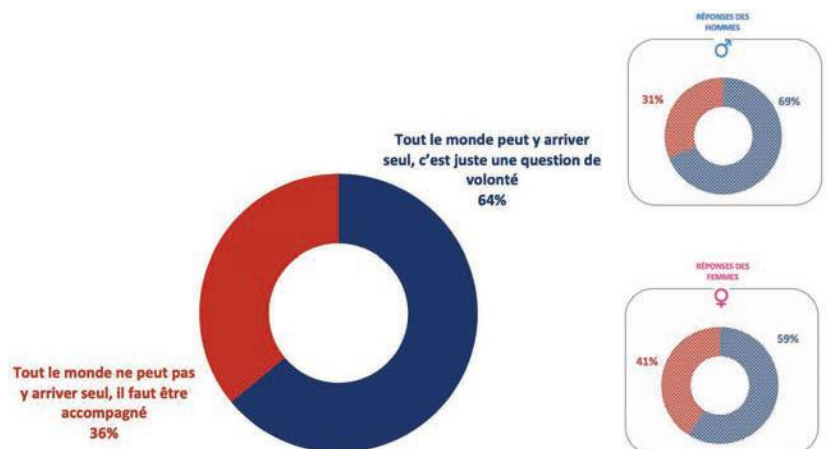
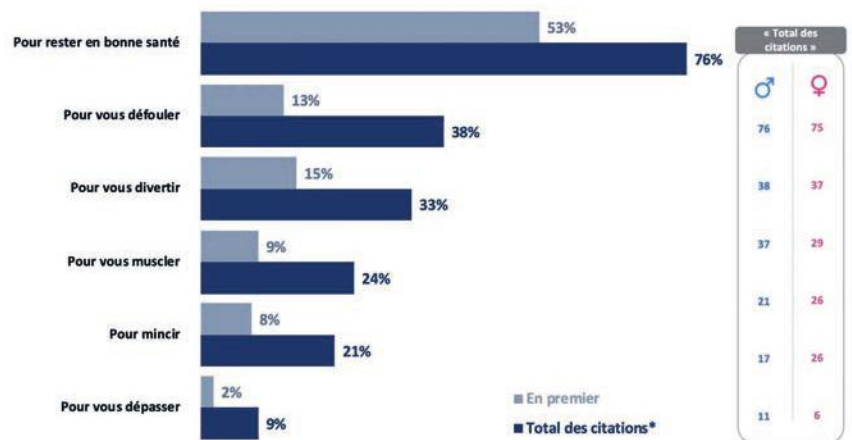
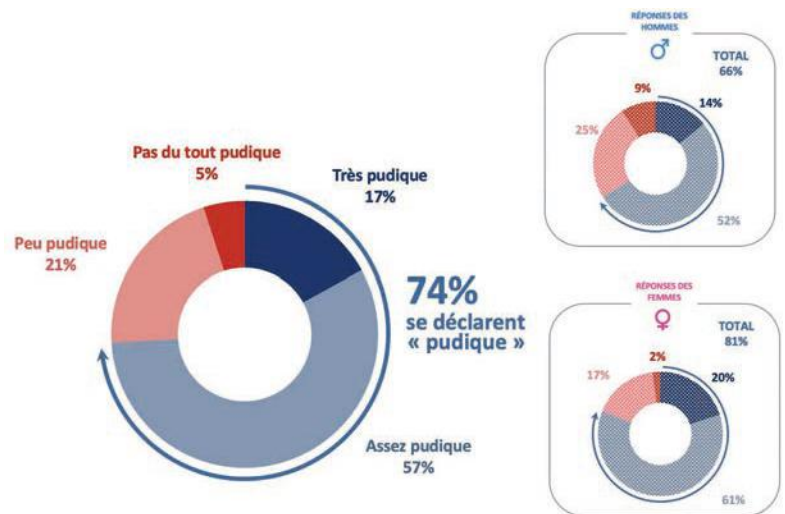
- 66% des femmes prévoient de modifier leur hygiène de vie à l'approche de l'été, 51% souhaitent opérer des changements dans leur alimentation.
- 70% des Français qui prévoient de modifier leur hygiène de vie sont obèses, 61% ne sont pas satisfaits du tout sur le plan physique.

Avons-nous besoin d'un accompagnement pour mincir ou se muscler ?

- 64% des Français pensent que tout le monde peut réussir à se mincir ou se muscler seul et que ce n'est qu'une question de volonté, plus les hommes que les femmes (69% - 59%).
- Les femmes sont plus nombreuses à penser qu'elles ne peuvent pas réussir à mincir ou se muscler seules à 41%. Les jeunes de moins de 35 ans sont également de cet avis (29%).

En conclusion

Les Français sont dans l'ensemble plutôt complaisants avec leur corps : seule 1 personne sur 10 interrogées dit avoir un réel problème avec son physique, et près de 60% se déclarent satisfaits. Pourtant, ce sondage nous montre que le sentiment de pudeur reste très présent : on a encore du mal à s'exposer au regard des autres. Sans surprise ce sont les femmes qui sont les plus affectées par le regard des autres sur leur corps, mais les hommes aussi se définissent majoritairement comme étant pudiques ! Même si cette pudeur est bien présente au sein du couple, la plupart des interrogés trouvent que le regard de leur partenaire est bienveillant et les rassure ! Plus de 3/4 des femmes admettent même que leur conjoint les aide à se sentir beau/belle et à accepter leurs défauts physiques. Malgré un résultat d'apparence positif, il reste toujours une (trop grande) partie qui se sentent jugés et/ou dévalorisés à cause de leur apparence. La pratique d'une activité sportive peut-elle aider à être moins pudique ? Oui, car elle permet de s'accepter davantage en se sentant mieux dans son corps et dans sa tête ! 26% des femmes déclarent d'ailleurs faire du sport pour mincir ou se muscler.



Infos

Par **Pascal Turbil**

> Alliance stratégique entre Récréa et Fimalac Entertainment



Récréa, spécialiste des loisirs aquatiques (70 équipements) et de la gestion autour de l'eau en Délégation de Service Public (DSP), depuis plus de 30 ans, devient partenaire [et inversement] de Fimalac Entertainment, premier acteur français privé du spectacle vivant

en France. Les 70 établissements de Récréa et les 28 de S-Pass gérés principalement en Délégation de Service Public (DSP) forment désormais un ensemble de près d'une centaine d'équipements majoritairement autour de l'eau, créant ainsi le premier groupe français spécialisé dans la gestion d'équipements sport et loisir. Soit en volume, près de 2.000 salariés, pour 190 millions d'euros de chiffre d'affaires. S-Pass SL et Récréa conservent chacune leur autonomie, leur nom, leur statut juridique et leurs équipes. Il s'agit principalement, avec ce partenariat, d'additionner les savoir-faire, de créer des synergies, d'améliorer la qualité de service et d'assurer un service public encore plus innovant au profit des collectivités : « A travers cette prise de participation, nous sommes heureux de pouvoir étendre plus largement notre mission première qui est l'apprentissage de la natation, de favoriser le bien-être et l'activité physique en rendant accessible au plus grand nombre des équipements et animations avec un axe sport-santé important, et surtout, permettre aux usagers de créer des moments uniques en famille ou entre amis » déclare Gilles Sargent (à gauche sur la photo), président de Récréa. De son côté, Aurélien Binder, président de Fimalac Entertainment confirme : « Le bien être, la remise en forme deviennent une préoccupation majeure en France et nous devons apporter aux collectivités la meilleure expertise possible pour répondre aux besoins de plus en plus exigeants de nos utilisateurs de demain. Avec le Groupe Récréa, nous avons trouvé l'ADN compatible pour développer notre activité et lui garantir l'innovation, la sécurité et la performance. »

www.recrea.fr ; www.fimalac-entertainment.com

> Zbra Silver, pour un sport intensif

Technique et réglable, ce soutien-gorge de sport assure un maintien optimal grâce à sa fermeture par zip frontal, il permet un enfilage simple et rapide en soutenant individuellement chaque sein sans les écraser. Idéal pour les fortes poitrines, le soutien-gorge Silver dispose de bretelles ajustables avec 3 niveaux d'attaches, procurant un confort absolu durant l'effort. Maintien : 5.



Coloris : Blanc, Noir, Bleu. Tailles disponibles : 85-100 A à G et 105-115 B à G. 54,90€ ou 61,90€ pour les plus grandes tailles.

www.zsport.fr



> Evènement Postural Ball®

En Postural Ball® organise un événement gratuit intitulé « grand rassemblement Postural Ball® » à Nanterre (92). La mairie accompagne ce projet qui se déroule le dimanche matin 29 septembre au Complexe sportif de Chenevres.. Nadine Garcia, qui anime cette session attend 300 participants au sol pour cette séance géante de Postural Ball®. Une collecte aux profits de l'association « Paris Diabète », un jeu avec de nombreux cadeaux à gagner y sont également organisés.

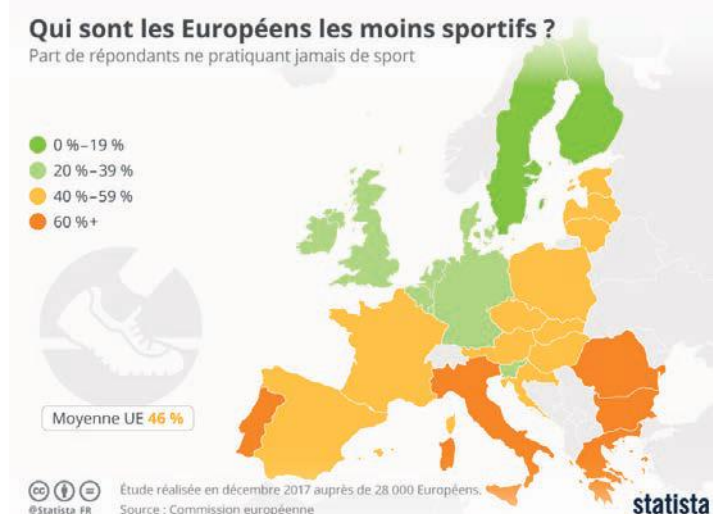
www.posturalball.fr

> 4e salle Fitwave en France



Ouverture de la 4^e salle Fiwave appareil à oscillation sphérique dans le 15^e arrondissement de Paris Après avoir ouvert sa première salle dans le quartier d'affaires européen à La Défense, FitWave s'est ensuite très vite implanté à Clermont-Ferrand puis Aix-en-Provence. L'enseigne FitWave continue son développement sur le territoire français en renforçant sa présence en Ile-de-France avec l'ouverture d'un deuxième club à Paris. Nouveauté, l'intégration du programme d'entraînement de Cédric Doumbé, 9 fois champion du monde de kickboxing. www.fit-wave.com

> Les mauvais élèves de l'Europe



Par **Pascal Turbil**

> Coach et Coaching



Le ministère des sports s'intéresse au coaching. Importé des USA à la fin des années 1980, le coaching sportif est aujourd'hui devenu une véritable tendance. Alors que le terme était utilisé à ses débuts pour désigner l'entraîneur (le « coach ») d'une équipe ou de pratiquants individuels, cette pratique d'accompagnement a conquis peu à peu de nouvelles clientèles, d'abord dans les entreprises, et, plus récemment, dans la sphère privée, en salle ou à domicile. Porté par les tendances du bien-être et de la remise en forme, conforté par des évolutions sociétales qui accordent une place croissante à la santé

au travail comme dans la vie quotidienne des individus, le sport occupe une belle part de ce marché. Ainsi, que ce soit dans la performance, la remise en forme, l'insertion par le sport, le coaching sportif fait aujourd'hui partie du marché de la pratique sportive. Depuis plusieurs années, le ministère des Sports accompagne le monde sportif (et plus largement associatif) dans ses évolutions et sa professionnalisation. Ce nouveau dossier thématique s'inscrit dans cette continuité en proposant aux acteurs du monde sportif des clés de compréhension, un éclairage sur les pratiques et les points de vigilance dans l'exercice du coaching dans le milieu sportif.

Pour télécharger le dossier :

www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/coachsportif-avril_2019.pdf

> Le sport a du cœur

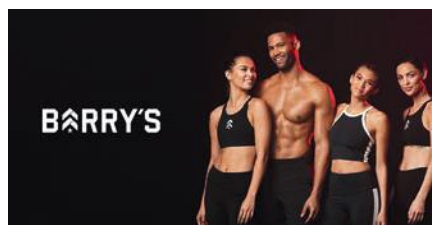


La Fédération Sport Pour Tous engage chaque année une multitude de projets et d'actions avec toujours la même mission : rendre le sport accessible à tous les publics. Il s'agit de recréer du lien avec ceux se sentent isolés, redonner l'envie à ceux qui l'ont parfois perdue depuis longtemps, tendre la main à ceux que la vie a fragilisé grâce à un des éléments les plus fédérateur et exaltant au monde : le sport ! Découvrez toutes les actions proposées en Ile-de-France, en Corse, en Pays de

Loire, dans le Grand Est ou en Normandie sur le site : www.sportspourtous.org

> Barry's bootcamp s'installe à Paris !

Le phénomène « Boutique Gym » poursuit son développement en France, avec notamment l'ouverture de la célèbre franchise américaine Barry's Bootcamp qui a installé son 1er club au 84 de la rue Réaumur dans le 2e arrondissement de Paris. Tous les ingrédients y sont, notamment l'ambiance sombre et les programmes aux séances intensives.



www.barrysbootcamp.com/studio/paris/

> Kitiwaké l'activewear engagé

La jeune marque française de vêtements de Yoga et d'Activewear engagée.

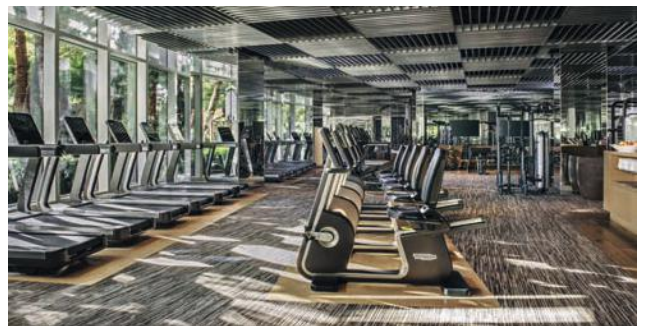
Cannelle et Juliette, les fondatrices Kitiwaké, ont le désir d'apporter de la douceur, de la féminité et du bien-être dans le monde du sport. Toutes les pièces ont été imaginées pour la pratique des sports comme le yoga, le Pilates, le Fitness avec de jolis détails très féminins inspirés

de la lingerie. Kitiwaké s'inspire aussi beaucoup de la nature c'est pourquoi toutes les collections sont éco-conçues. Les fondatrices affirment que porter Kitiwaké, c'est aussi et surtout un acte responsable : toutes les matières sont d'origine naturelle ou recyclées et sont certifiées. La marque favorise une production locale (France, Portugal), et soutient des actions solidaires et environnementales.

www.kitiwake.com



> Infos Techno(gym)



Fort de son expérience de fournisseur officiel des 7 dernières éditions des Jeux Olympiques, Technogym développe Skillathletic, une expérience d'entraînement de groupe engageante et efficace, axée sur la performance sportive, qui vise à donner aux individus les moyens d'améliorer leurs performances sportives en s'appuyant sur quatre piliers essentiels : 1) l'héritage sportif, la méthode Skillathletic est profondément ancrée dans l'entraînement sportif grâce à la collaboration établie de Technogym avec les meilleures équipes et champions sportifs du monde et peut être appliquée à toutes les disciplines sportives. 2) la technologie, y compris la toute nouvelle gamme de produits Skill Line et le système de surveillance de la fréquence cardiaque. 3) l'environnement, Skillathletic comprend un aménagement intérieur spécifique pour favoriser la motivation et la performance. 4) la communauté, Skillathletic, c'est aussi une communauté partageant la même passion, se défiant et se soutenant mutuellement pour atteindre les objectifs personnels et de groupe, sans jamais manquer le plaisir.

Par ailleurs, le nouveau resort hôtelier ARIA Resort & Casino de Las Vegas ont choisi Technogym pour une expérience Wellness innovante. Le nouveau studio de fitness Tech-Forward est entièrement équipé des produits Smart Connected les plus innovants de Technogym. « En reconnaissant que la santé et le bien-être sont des éléments essentiels pour nos clients lors de leurs voyages, nous voulions fournir les meilleures installations pour accompagner leurs besoins » déclare Paul Berry, vice-président des opérations hôtelières d'ARIA.

Par **Pascal Turbil**

Interview de **Valérie Orsoni**

LA BOOTCAMPEUSE AUX SOMMETS



Valérie Orsoni

Valérie Orsoni, native de Corse, installée à San Francisco, a bâti son succès sur dans l'univers du bien-être, de la nutrition et du fitness. L'auteure de 37 ouvrages compte une communauté (Bootcamp) de 1,5 million d'adeptes... Elle s'attaque aujourd'hui aux « 7 sommets ». Après le Kilimandjaro (Afrique), l'Elbrouz (Europe) et l'Aconcagua (Amérique du Sud), elle vient de boucler le Denali, anciennement McKinley, à plus de 6.000m. Il ne lui en reste plus que 3, dont l'Everest (Asie) et le Mont Vinson (Antarctique) qui restent de sacrés challenges. En septembre elle sort son programme de Yoga Fit Burn accessible à tous et toutes ! Disponible sur lebootcamp.com/onsebouge



D'où vient cette idée des 7 sommets ?

Elle est très précise ! En fait j'ai fait mon premier sommet, le Kilimanjaro, sans préparation, sur un coup de tête en 1998. Depuis j'ai fait d'autres montagnes au-dessus de 4.000m mais aucun des fameux 7 sommets mythiques (à savoir, il existe plusieurs listes des 7 sommets, tout le monde n'étant pas d'accord sur certains d'entre eux : Europe et Océanie). En avril 2018, après des semaines de douleurs étranges, de picotement dans les membres supérieurs et inférieurs, de fatigue très intense, puis de la perte de vision d'un oeil, les médecins m'ont diagnostiqué une sclérose en plaques. J'ai pleuré sur mon sort pendant 36h. Puis j'ai décidé de me prendre en mains. Je suis allée au Mexique deux semaines prendre soin de moi d'une manière non conventionnelle. À mon retour, l'IRM de contrôle m'apprenait qu'il n'y avait aucune trace de rien. Stupéfaction ! Entre temps, au Mexique, après mes longues heures de méditation transcendante, je me posais la question de ce que je regretterais le plus de ne pas avoir fait...et l'idée des 7 sommets revenait inlassablement. Trois mois plus tard j'attaquais l'Elbrus en Russie ; en janvier 2019 c'était l'Aconcagua en Argentine et là je rentre du Denali en Alaska.

Comment t'es-tu préparée physiquement et nutritionnellement ?

Je mange sans sucre jusqu'à 2 semaines avant le départ, car c'est meilleur pour la santé. Je suis mon programme 30 Jours Detox Sucre au quotidien. Comme le sucre crée des addictions aussi fortes que certaines drogues dures, il est important de le réduire au maximum. Mais, comme je sais qu'en expédition, je vais mal manger, je le re-introduis un peu deux semaines avant de partir. Côté physique, je m'entraîne tous les jours. Pas sur les mêmes sujets, à intensité variée, mais tous les jours j'engage certains groupes musculaires : cœur, souplesse, endurance, ou renforcement des chevilles et poignets. Jusqu'à présent j'étais sur le programme alpin de Scott Jonston mais là je viens d'être acceptée par « the » coach des challenges extrêmes. Il vient d'entraîner l'américain qui a traversé l'Antarctique en autonomie totale début 2019 ! Il m'a fait passer un interview et m'a testé avant de dire oui.

Quel rapport entre le fitness et la haute montagne ?

Perdre du poids, faire du sport, prendre soin de sa santé, pour moi cela n'a qu'un but : croquer la vie à pleines dents et en profiter au maximum sans les limites qu'un corps en surpoids ou non tonique peut mettre autour de nos rêves. Donc gravir les 7 sommets étant un de mes rêves, j'ai décidé de me dépasser

en utilisant toutes mes connaissances en nutrition et en physiologie afin d'arriver à mon but. Mais il faut bien garder à l'esprit que ce qui compte pour moi n'est pas d'arriver au sommet (la nourriture de l'ego comme je l'appelle), c'est le voyage et la préparation (la nourriture de l'âme). A ce propos, le plus difficile en montagne est de savoir tourner le dos au sommet quand les conditions ne sont pas réunies ! C'est aussi de savoir se dépasser quand on est crevée et qu'il reste encore 5 heures d'efforts quasi-surhumain. C'est là que mes techniques de coaching et de motivation entrent en jeu !

Le Body Fitness Paris 2019 a-t-il été une source d'encouragements pour ces projets en altitude ?

Curieusement oui ! J'ai tellement de fans qui sont venus me voir, dont certaines qui m'ont dit vouloir se dépasser depuis qu'elles me suivent que cela m'a boostée ! J'ai aussi rencontré des fit people qui eux-mêmes se dépassent au quotidien et m'ont donné un coup de boost, Christine (ma fit girl qui va faire le concours Olympia en septembre à Vegas, je vais la soutenir d'ailleurs), Lora, etc.

Quel message envoies-tu à ta communauté, et aux pratiquants en général, avec ces expéditions ?

Nous sommes plus fort que ce nous voulons bien penser !

REVOLUTION

sur le neuf et le reconditionné

OCCASION-FITNESS.fr

Baisse de prix

2 fois plus de choix

Facilités de financement



Appel gratuit 0805 13 00 47

HAMMER STRENGTH®

CYBEX

LifeFitness

PANATA®
SPORT

StairMaster®

MATRIX

PRECOR® USA

TECHNOGYM®

Par Pascal Turbil

Stéphane Boisneault

UNE GRANDE FIGURE DU FITNESS QUI A EU LE « DEKLIC »



Stéphane Boisneault

Il fait partie des incontournables du fitness. Avec plus de 35 ans de carrière, Stéphane Boisneault a tout connu. Il a travaillé avec et pour les plus grands noms. Son avenir professionnel prend aujourd'hui un nouveau départ. Tous nos vœux l'accompagnent !

« Ceux qui me connaissent bien savent les valeurs qui m'ont toujours porté, qui me portent aujourd'hui et m'accompagneront encore demain : l'honnêteté, le partage, la communication, le courage et la persévérance. Pour vivre en phase avec mes valeurs, j'ai décidé de prendre un nouveau chemin après de très nombreuses années à développer avec passion la marque Les Mills. Mes réflexions, mes compétences et mes envies m'ont poussé à envisager la suite de ma carrière sous un nouveau jour. Tout d'abord en répondant à des missions de conseil, d'audit, de formations commerciales pour les clubs ou les groupes qui me connaissent et me font confiance. Ensuite vers un axe plus important, plus complet d'entraide aux clubs dont vous (professionnels du fitness) serez tenus informés au fil de son évolution. Pour la plupart vous en connaissez déjà le nom : Deklic. »

La décision de quitter un Groupe qu'il a fait grandir (et inversement) n'a pas été simple, mais aujourd'hui, celui qui personifie le professionnalisme et la bonne humeur est entièrement concentré sur sa nouvelle carrière. Il en brosse les contours.



Stéphane Boisneault est aujourd'hui conférencier, formateur et motivateur.



Chez Planet Fitness et Les Mills
Stéphane dirige une équipe commerciale
qui comptera jusqu'à 15 collaborateurs

Par **Pascal Turbil**

Le projet Deklic

« Comment faire aujourd'hui pour un manager de fitness qui désire tirer son épingle du jeu au milieu de ces mastodontes que représentent la quasi-totalité des ouvertures et qui se vendent à très bas coûts ? Comment remplir l'intégralité des missions qui lui incombent pour se retrouver au niveau des multiples franchises qui l'entourent ? En lui apportant un soutien « multi-solutions » qui lui permette de garder son indépendance, son identité, son ADN, mais qui lui garantisse une aide digne d'un groupe hyper professionnel. Deklic sera un réseau de clubs qui savent trouver de nouveaux clients et booster leur chiffre d'affaires grâce à des outils marketing et des campagnes stratégiques qui génèrent du trafic. Un réseau où le niveau de la performance commerciale sera sondé, travaillé, puis vérifié régulièrement. Un réseau où la communication serait un axe majeur en sortant des anciens lieux communs comme les tracts ou le 4X3. Enfin, puisqu'il s'agit de sport, un réseau où le niveau de la prise en charge-client sera exceptionnel, ainsi que l'encadrement et toutes les prestations mises en place. Bref, optimiser mes 35 ans de carrière au profit des clubs qui m'ont fait grandir, pour leur rendre ce qu'ils m'ont apporté. En m'entourant de « champions » dans leur spécialité, qui ne seront ni avares de leur temps ni de leurs conseils.

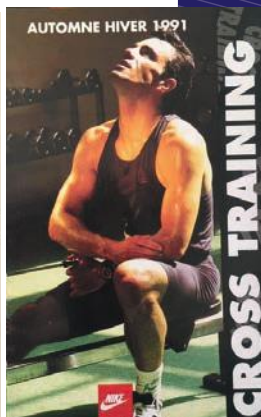
Ses certitudes : « Les échanges avec les autres sont un formidable catalyseur d'énergie et de puissance ».

Sa devise : « Si tu veux obtenir quelque chose que tu n'as jamais eu, il va falloir faire quelque chose que tu n'as jamais fait. »

Stéphane est aujourd'hui conférencier, formateur et motivateur indépendant, nul doute que Deklic et les conseils avisés de son fondateur sauront séduire les managers du fitness.



L'équipe des Step Reebok Trainers, qui forment les professeurs : de gauche à droite, au fond : Stéphane Boisneault, Isabelle Diard, Fred Hoffman ; devant : Sophie Sultan, Dominique Deron, Valérie Graziano.



Les grandes dates de Stéphane Boisneault



1984 : Débuts dans le Fitness dans le seul club de la ville de Versailles à l'époque, où j'ai rencontré celle qui allait devenir ma partenaire à la télé, Pascale Claeysen. Je mène toutefois une double carrière, car je suis instituteur depuis 1982. Dans la journée avec les enfants, le soir avec leurs parents !

En 1992, l'effet télé booste sa carrière

1991 : Recruté par Reebok pour devenir l'un des 5 « Step Reebok Trainers », ce qui allait véritablement lancer ma carrière de formateur.



Stéphane fait partie des premières « stars » françaises du fitness

1991 : Débuts comme professeur dans le plus célèbre des clubs français de l'époque, Espace Vit'Halles, dirigé par Claudy et Christophe Andanson, dans le centre de Paris. A cette époque commence ma carrière de « Présenter » International qui me permettra d'officialier dans toute l'Europe dans les plus grandes conventions. Je suis également formateur au Creps de Montry et dans différentes DDJS.

1992 : Tout s'accélère avec l'émission dominicale de remise en forme « Trottine matin ». Un 1/4 d'heure de fitness chaque samedi matin que j'anime avec Pascale Claeysen. Le grand public découvre mon nom et les demandes de stages affluent.

1997 : Convaincu par le directeur de Vit'Halles, C. Andanson, de l'accompagner dans une aventure à la destination inconnue, je m'engage comme 1er collaborateur chez Planet Fitness pour lancer le Bodypump, qui sera bientôt rejoint par plein d'autres programmes pour devenir les programmes « Les Mills ». Je commence donc ma reconversion tout en continuant en parallèle ma carrière de Présenter.

2007 : L'entreprise est bien lancée, elle se staffe et je deviens Directeur Commercial. L'équipe purement commerciale aura comptée jusqu'à 15 personnes.

2015 : Les Mills me propose le poste de Directeur Général Adjoint, suite logique de ma collaboration et de la progression fantastique de l'entreprise Planet Fitness. Je collabore avec 50 collègues tous empreints d'une foi et d'une confiance illimitée.

Avril 2019 : Après 22 ans de collaboration et d'investissement sans faille, une envie d'interagir encore plus en profondeur au sein des clubs me fait prendre la décision de quitter le « navire Les Mills » que j'ai grandement contribué à bâtir pour tenter ma chance en créant une structure d'entraide aux clubs : Deklic.



Votre Partenaire au quotidien

Matrix Fitness France

Johnson Health Tech France S.A.S - 45 Avenue Georges Politzer - 78190 Trappes - France Téléphone : +33

JHTFrance - FL - © 2019 - Matrix™ est une marque de



MATRIX

|   YouTube 

(0) 1 30 68 62 80 - Fax : +33 (0) 1 30 68 62 81 - Email : contact@jhtfrance.fr - Web : www.matrixfitness.com

Groupe Johnson Health Tech Co.Ltd - Tous droits réservés -

Par **Pascal Turbil**

LE CERCLE SPORTIF DE L'INSTITUTION NATIONALE DES INVALIDES CSINI



Le CSINI cumule les titres. Le plus ancien club handisport de France est également le plus médaillé aux Jeux Paralympiques. Le commandant Bertrand Pesquié, directeur du Cercle, revient sur ses missions.

« Nous sommes un club handisport, affilié à la FFH, qui a monté une section pour les valides. Le CSINI est à la fois le plus ancien (premières activités sportives en 1958 et structure associative en 1966) et le plus titré des clubs handisport (143 médailles aux jeux paralympiques dans une demi-douzaine de disciplines), même si le haut niveau ne représente qu'1% de notre effectif. »

Lorsque le commandant Bertrand Pesquié, militaire d'active, affecté en tant que directeur au CSINI, présente « son » club, il est particulièrement fier et à très juste raison : « Nous accueillons 400 adhérents à l'année dans une salle pas tout à fait comme les autres. Notre mission première reste d'accueillir les grands invalides de guerre, dont une partie réside ici, aux Invalides, à l'année. Nos pensionnaires ont de 28 à 103 ans et la salle de sport leur est d'une aide de tous les instants. Mais nous avons également ouvert notre structure aux handicapés civils, quel que soit leur handicap, y compris les tétraplégiques. »

Un matériel adapté

La salle sert de lieu d'entraînement à tous ces militaires, ou non, qui pour certains moissonnent des médailles olympiques, mais dont l'immense majorité vient se reconstruire physiquement autant moralement. Ils travaillent avec un matériel pour la plupart adapté aux différents handicaps : « Nous choisissons principalement des matériels qui permettent l'accès avec fauteuil, donc amovible, même si certains préfèrent se transférer sur les appareils. » On retrouve ainsi de vieilles machines Design Corporel, des Concept II, des machines Panatta et du Technogym : « Nous avons par exemple choisi ce banc de musculation pour sa partie beaucoup plus large, sur laquelle nos sportifs peuvent venir s'allonger plus facilement. De la même manière, les rampes de maintien de nos tapis de course sont plus longues que les traditionnels, pour permettre de s'y agripper plus rapidement. Une fois dessus, la vitesse débute à 0,2 kilomètre / heure. Notre doyen de 103 ans vient régulièrement marcher dessus pour s'entretenir, il a besoin d'un départ en douceur. » En dehors

des kinés, médecins ou infirmiers(ères) qui fréquentent la salle avec leurs patients, le personnel d'encadrement est composé de 4 moniteurs militaires, tous diplômés de l'armée et dont certains ont suivi des formations complémentaires (BE handisport ou diplômes fédéraux) : « Faute de ressources en interne, nous fonctionnons également avec 2 personnels civils, un MNS et un BE d'escrime. Au total je compte 3 salariés pour 2 équivalents temps pleins. Ici nous ne donnons pas de cours, nous ne faisons pas de coaching, mais de la surveillance de salle. »

Sous forme associative

Car si l'endroit est prestigieux, la salle est sise à l'aile gauche du dôme des Invalides, les moyens sont limités : « L'objectif n'est pas commercial. L'armée met le local gracieusement à disposition, mais nous n'avons pas de subvention. Les cotisations (117€/an, sans licence fédérale pour certains valides qui peuvent bénéficier des installations -de 12h à 13h30- à condition de travailler sur l'îlot des Invalides et 145€/an pour les handicapés) ne représentent que 8% du budget annuel. Les 92% restant proviennent de partenaires et de dons. Ce qui permet non seulement d'équiper la salle, certains vélos spéciaux peuvent coûter jusqu'à 15.000 €, et de réaliser des sorties sportives de toutes natures. »

Depuis Louis XIV

L'origine des Invalides et par extension de cette salle, date de Louis XIV. En 1674 le roi soleil décide de dédier un lieu aux soldats « vieillissants, blessés ou caducs ». Il fait construire des dortoirs, des réfectoires, une cathédrale et une infirmerie, qui deviendra par la suite un hôpital militaire jusqu'à la fin du 20^e siècle. Dans les années 50, l'endroit deviendra l'Institution Nationale des Invalides et elle connaît un afflux de jeunes blessés (différentes guerres de l'époque) qui ont besoin de bouger. Il est alors décidé de détacher un prof d'EPMS (prof de sport militaire). L'engouement est tel, qu'en 1966 la structure dédiée au sport devient une association à part entière.

La vie des clubs

Par Pascal Turbil



En 1958 les activités sportives de l'Institution sont regroupées en association. La salle de sport prendra le nom de Pierre Clerc, le tout premier moniteur affecté au CSINI, également maître d'armes (escrime)



Avec des matériels adaptés, il est possible de s'entraîner et de pratiquer tous les sports.



Les missions du CSINI

Implantée au sein de l'Institution Nationale des Invalides (INI) au cœur même de l'Hôtel National des Invalides (HNI), le Cercle Sportif de l'Institution Nationale des Invalides (CSINI) est une association Loi 1901. Le cercle a pour mission de reconstruire et réinsérer par le sport des personnes en situation de handicap, qu'elles soient militaires ou civiles.

Cette mission se décompose en trois volets :

- Reconstruction par le sport au profit des militaires blessés, des victimes de guerre et d'attentats et des hospitalisés.
- Partenariat avec le Centre Saint Jean de Dieu, centre médico-social accueillant de jeunes handicapés.
- Proposition d'une offre sportive handisport, la plus large possible, à destination de tous les publics, civils ou militaires, du loisir au haut niveau.

Le Cercle comporte une douzaine de sections encadrées par des responsables et des entraîneurs diplômés Jeunesse et Sports. Les sections Natation, Tennis de table, Musculation, Escrime, Tir aux Armes, et pour les non et mal voyants Cyclisme tandem, Ski de fond, permettent à environ 400 personnes handicapées d'apprécier les bienfaits de la pratique sportive de loisir.

Au C.S.I.N.I. s'entraînent des athlètes qui évoluent au plus haut niveau et participent aux compétitions nationales et internationales. Ainsi, aux derniers Jeux Paralympiques, les escrimeurs, et un de nos pongistes sélectionnés du Cercle ont gagné 3 médailles d'or. Dans les différents championnats, d'excellents résultats ont également été obtenus dans de nombreuses autres disciplines. Plusieurs disciplines sont pratiquées à l'intérieur du Gymnase du C.S.I.N.I. et d'autres à l'extérieur (natation, cyclisme, ski...) en piscine ou infrastructures louées à la Ville de Paris. Pour les non-voyants, un stage de Ski de fond est organisé chaque année à Bessans (Savoie) avec le soutien de guides des Armées.

Par Frédéric Pfeferberg, préparateur physique diplômé en nutrition de l'université Paris V

Caméra cachée au VIP La Varenne (94)

LE PIRE STAGIAIRE



Si dans votre vie vous pensiez avoir tout vu, en tant que gérant de club de fitness, coach ou passionné de sport, c'est que vous n'aviez jamais rencontré Greg Guillotin.

Cet énergumène a fait une entrée fracassante dans le domaine sportif, et c'est bien malgré lui. En effet, ce dernier a choisi pour cible Frédéric Pfeferberg, gérant depuis 17 ans du club Body Vip, mais aussi coach sportif connu et reconnu, mais néanmoins piégé...

Piégé dans le cadre de son travail, Fred le coach a pu mettre à contribution tant ses qualités sportives, ses compétences, que ses relations humaines. Gérer un stagiaire absolument déjanté et incontrôlable n'est pas une mince affaire. Rappelons un petit peu l'historique de ce tournage qui a duré pratiquement une journée. France 3 avait contacté Frédéric ou tout du moins une équipe se faisant passer pour France 3 pour lui proposer une journée de tournage avec un pseudo stagiaire envoyé par Pôle emploi, soi-disant, afin de se mettre en contact avec le monde sportif une journée et voir son aptitude à continuer et se former en vue d'être coach.

Nous vous laissons découvrir la suite sur le lien suivant : <https://m.youtube.com/watch?v=dkR0db7BwBM>



La vie des clubs

Par Frédéric Pfeferberg, préparateur physique diplômé en nutrition de l'université Paris V



Fred : **Salut Greg comment t'es venue l'idée de me piéger ?**

Greg : Cela faisait deux ans qu'on travaillait sur des films afférents à plusieurs corps de métiers, et j'ai passé une annonce parmi d'autres pour piéger un coach sportif. C'est ton stagiaire Eliot, ainsi que ton frère Grégory et associé qui nous ont contacté en pensant à toi pour te mettre face à tes émotions.

Comment avez-vous, ton équipe et toi, élaboré ce sketch ?

Nous avons écrit le script et envoyé des coéquipiers prendre des repères de ta salle Body VIP et s'intéresser à tes activités très riches comme la nutrition, la préparation physique avec tes athlètes et j'ai formé des comédiens pour participer en tant que faux clients aux gags. 50% d'improvisation 50% d'écriture autour de 10 gags. J'ai choisi d'entrer dans un personnage de neveu absolument pas crédible dans le métier pour te titiller dans ton ego de sportif. N'étant pas sportif j'ai voulu me moquer de toi qui l'est, même si tu es un « petit gabarit » certes ancien champion de force athlétique.

Connaissais-tu l'univers des salles de remise en forme ?

Pas très bien surtout je ne suis pas fier de m'être abonné dans une salle où j'ai mis les pieds 2 fois. A 36 ans le temps passe et il faut que je m'y remette car j'ai eu une expérience d'un mois avec un coach quand j'ai compris que d'aller en salle seul ne suffisait pas et cela m'a fait beaucoup de bien.

Au terme du tournage t'es-tu rendu compte de ce qu'est le métier de coach ?

Oui je me suis rendu compte des compétences qu'il fallait avoir, de l'importance des relations humaines, psychologiques et surtout de la patience par rapport à un énerguemène comme moi. Tu as une finesse dans les mots et tu n'es pas dans le jugement malgré ma bêtise. Un grand self contrôle et c'est sûrement dû au sport, à aucun moment tu ne t'es emporté, ton visage a suffi pour faire rire. Tu es soucieux pour que tout le monde vienne passer un bon moment. La séance nutrition est énorme, surtout face à un adhérent qui appelle à l'aide, je n'ai fait qu'essayer de te déstabiliser, en vain.

Et concernant mon physique... « pas énorme » ?

Je voulais me moquer de toi, mais m'étant renseigné je savais bien que tu avais un nom dans le métier, et des performances sportives. Tu m'as vite mis à l'amende quand tu m'as demandé d'exécuter des mouvements de force, comme des tractions, du soulevé de terre, et j'étais bien incapable de lever des barres certes légères pour toi mais démesurées pour moi. Il n'y a pas de profil type pour être coach, juste être de bon conseil avec une palette de compétences avec les années d'expérience. Être à l'écoute et dans la bienveillance. « Tu n'es pas Fred pour rien et il y a coach et coach ».

Question subsidiaire : me prendrais-tu comme coach ?

Sans hésiter oui ! Et toi me prendrais-tu comme stagiaire ? Avec ta prestation sur la vidéo absolument non, mais si on veut être sérieux et donner une image positive de notre métier, et si tu étais quelqu'un d'autre ou la personne que tu es actuellement, bien sûr mais sache qu'il faut avoir un niveau pour passer les minimums requis pour rentrer en formation. Donc à toi de t'entraîner et de revenir plus tard. Merci Greg pour tout et pour ce que tu as donné comme image négative sur laquelle j'ai pu rebondir et donner l'image positive de toute la profession.



<https://m.youtube.com/watch?v=dkR0db7BwBM>

L'humeur de Franck Koutchinsky

Président du Club M Paris 13, consultant Fitness

ECHANGE(S)

Echange(s) : ...Fait de donner une chose contre une autre – Commerce, opérations commerciales – Communication réciproque – en échange : en contrepartie, en retour [extrait du dictionnaire Le Robert illustré 2020].



Les échanges constituent souvent la base de la relation que nous cherchons à développer dans un club de sport. Cette notion revêt aujourd'hui des formes bien différentes. Souvent, leur pleine réalisation construit le succès d'une structure. Le monde du fitness n'échappe pas à ces besoins d'échanges qui se déclinent autant en interne qu'en externe.

L'une des premières bases de l'échange reste caractérisée par la relation marchande (même pour les associations de type loi 1901 !). Il s'agit d'un échange d'informations face à des besoins, de sentiments et de sensations par rapport à une atmosphère générale.

Dans ces échanges, le prix ne correspond plus au seul critère de choix ; une part grandissante des demandes devient attentive aux différences par rapport aux offres à bas coût. Il apparaît donc opportun de les préciser dès le début, afin de créer les bases saines de cet échange. « Nos services vous sont proposés à ces conditions car ils ont certaines spécificités... ». Oui, un club peut proposer une inscription à 19€/mois, et un autre à 99€/mois si cet écart de prix correspond bien à une différenciation porteuse de valeurs. A vous de définir lesquelles et de les mettre constamment en avant.

Outre cette première phase commerciale, les échanges continuent, aussi, lors de la pratique sportive et devraient se poursuivre tout au long de celle-ci. Qu'en est-il dans la réalité, si l'on excepte la phrase banale et protocolaire « Bonjour, ça va ? ». Pas sûr qu'ils soient si développés ?

Quelles sont les formes d'échange mis en place dans votre club ? Est-ce une politique systématique et volontariste ? Ainsi, chaque coach échange-t-il avec des élèves toujours différents (et non

uniquement avec les quelques fans du premier rang !) avant le début de chaque cours, ainsi qu'à la fin ? Et quelle est la nature de ces échanges ? Font-ils preuve de bienveillance et d'encouragements pour faire en sorte que chacun revienne régulièrement au cours et progresse ainsi ? Ou bien, ont-ils pour seul objectif de valoriser... Le coach ! ?

Dans un secteur économique où la vraie faiblesse réside dans un taux de renouvellement bien trop bas, la présence humaine, si elle sait vraiment échanger avec tous les membres crée les meilleures conditions d'une réelle amélioration. Un membre connu et reconnu, avec qui l'on échange, devient alors plus régulier et surtout... continue son inscription. Dans le cas contraire, il devient naturel d'entendre que de nombreux coaches n'ont pas assez de travail. Car la base du métier d'enseignant sportif, de coach, trouve toute son origine dans l'échange. Et en la matière, une vraie relation se construit dans le temps avec, tout à la fois, une grande écoute, des données techniques, des encouragements constants et une progression constatée.

D'autant que jamais, dans notre profession, nous n'avons disposé d'autant de moyens pour communiquer, donc pour échanger avec nos membres : appli, appareils de mesure, matériels connectés, données numériques de l'entraînement, etc. Tout devient prétexte à échanger, donc à construire une relation sur la durée. Et, contrairement aux apparences, communiquer de manière systématique avec ses membres doit devenir le fruit d'une politique volontariste. Plus un club échange, de manière pertinente avec ses membres, et plus il renforce son taux de réinscription. S'agissant d'une relation réciproque, quelles sont alors les éléments d'échange adressés par nos membres, à notre égard ? Un sourire, des remerciements, un objectif atteint, des parrainages, des témoignages sur les réseaux sociaux ou, tout simplement, le fait de venir s'entraîner correspondent à des réponses particulièrement adaptées qu'il nous faut prendre en compte et

valoriser. Le grand défi de l'échange doit donc devenir la manière d'être de tous les acteurs des clubs de fitness.

Il devient aussi légitime de s'interroger, quant à l'équité de la relation d'échange sur le seul aspect économique. La relation Membre/ Club réside-t-elle sur une base saine et équilibrée ? Devant les récentes transformations de notre métier, sous la pression de multiples acteurs à bas coût, il devient possible d'en douter. Les membres ont ainsi obtenu de ne plus s'engager sur la durée (et de pouvoir stopper leur inscription quand ils le souhaitent, parfois pour des prétextes assez futiles !) ; mais aussi des prix si bas, qu'ils ne permettent plus, même aux clubs qui les appliquent, d'espérer équilibrer leur compte. Sans compter que le trop grand nombre de clubs amplifie cette tendance, et nivèle notre profession par le bas, souvent au détriment du service proposé. Alors, comment stopper et inverser cette situation ?

En observant d'autres secteurs économiques, il est possible de dégager quelques pistes, dont l'une a plus particulièrement retenu mon attention. Ainsi, pour le café ou d'autres produits agricoles, ou certains textiles par exemple, des labels existent qui mettent en avant le tarif équitable pour le producteur. Et, magie de l'économie, le consommateur devient alors prêt à encourager des modes de production plus respectueux de chacun (comme de la planète) en payant son produit un peu plus cher. Pas le même produit, mais un produit différent porteur de valeurs et d'histoire !

Alors, pour rétablir la valeur de nos échanges, osons dire la vérité et développer, nous aussi, le concept de tarif équitable en expliquant que celui-ci correspond à nos emplois et à nos investissements. Ce qui permet au producteur de café du Guatemala de mieux vivre, peut et doit aussi s'adapter à nos clubs sur l'ensemble de notre pays ! Je vous invite à prendre le temps d'y réfléchir autour d'un café... équitable bien sûr ! Excellents échanges à tous, et très belle rentrée pour vos équipes et pour vous-même.



20 ans d'expérience
 Des solutions adaptées à
 tous les Univers & Concepts
Fabrication sur mesure

Une gamme stratifiée : Design et 100% hydrofuge



Une gamme métallique : Moderne et à prix imbattable !



18 COLORIS pour mettre du **PUNCH**
 dans vos **VESTIAIRES !**

Contactez-nous ! 02.37.64.35.35 - www.cvcsa.fr



Par **Preston-Lee Ravail et Florent Giraud**, Chef de projet normalisation,
Département Services, Management et Consommation

AFNOR

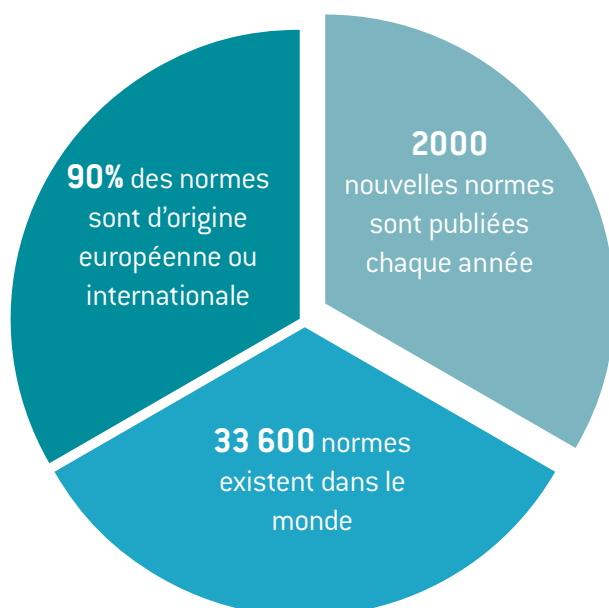
LA NORMALISATION DU FITNESS EN FORME

Le secteur de la remise en forme n'a pas de réglementation nationale propre, mais dispose de plusieurs normes européennes, toutes disponibles dans la collection française AFNOR. Chaque projet est délivré par un organisme reconnu par l'Etat et c'est l'AFNOR – Association Française de Normalisation – qui a ce statut en France. Leur application est volontaire, contrairement à la réglementation, qui relève de la loi par exemple.

Les travaux consacrés au fitness sont suivis et élaborés par un ensemble d'acteurs au sein de la nouvelle commission « S52FI – Remise en forme ». Ils décrivent des obligations de moyens et définissent un ensemble d'exigences et de recommandations relatifs aux équipements/appareils et salles de fitness. Les normes développées permettent ainsi d'harmoniser les pratiques de ce marché.

Etre conforme à une norme ne signifie pas être conforme à la loi, et réciproquement. Les entreprises, collectivités et pouvoirs publics du secteur, souhaitent au travers de la normalisation répondre à un niveau de qualité et de sécurité pour leur activité.

Dans un environnement très concurrentiel (nouvelles tendances, marques et pratiques), où le sport santé/bien-être s'inscrit au cœur des stratégies du Ministère des Sports en France, les consommateurs attendent une offre de services qualitative. L'intérêt majeur de chaque professionnel du secteur de participer à ces travaux est de faire face aux évolutions actuelles et futures.



A souligner la publication récente du projet NF EN 17229 « Club de fitness - Exigences en matière d'équipements et d'exploitation - Exigences opérationnelles et fonctionnelles », concernant l'actualité des travaux de normalisation.

Son domaine d'application couvre l'offre des services et des activités physiques des clubs de fitness (procédures, sélections et positionnement des équipements, installations associées) pour garantir un cadre de pratique sécurisé et maîtrisé. Il exclut cependant les salles pour lesquelles les activités physiques constituent exclusivement une activité secondaire.

Elle viendra remplacer la norme expérimentale française XP S52-412 « Salles de remise en forme - Exigences de conception et de fonctionnement » (2011), à partir de septembre 2019, date de sa mise à disposition dans la boutique AFNOR. Il n'y a pas d'effet rétroactif dans son application mais chaque acteur est libre de s'y référer pour développer, améliorer ou redéfinir son offre.

A noter également la proposition d'une 2^{de} partie pour l'EN 17729, qui aborderait le sujet des « Fitness centres staff ». Ce nouveau projet est en cours de validation et les membres de la commission française S52FI doivent définir une position nationale commune.

Concernant les appareils d'entraînements fixes, la série de normes NF EN ISO 20957 est composée de 11 parties. Actuellement, la n°2 « Équipement d'entraînement de force » et la n°7 « Rameurs » sont révisées (publication prévue en 2020). La nouvelle partie 11 « Functional Training Jungles » est développée depuis 2016. D'autres normes volontaires ont été publiées ou sont en développement au niveau européen :

- NF EN 16630 « Modules fixes d'entraînement physique de plein air - Exigences de sécurité et méthodes d'essai » (publiée en 2015)
- NF EN 15312 « Équipements sportifs en accès libre - Exigences, y compris de sécurité, et méthodes d'essai » (en révision depuis 2019)

« **Nous posons le cadre, vous dessinez la norme à l'image de votre activité !** »

Des liens utiles pour comprendre davantage la normalisation :
www.normalisation.afnor.org ; www.norminfo.afnor.org



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

SAISON 2019/2020

CHAMPIONNATS DU MONDE SENIORS D'HALTÉROPHILIE
DU 18 AU 27 SEPTEMBRE 2019 - PATTAYA (THAÏLANDE)

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MUSCULATION
SAMEDI 14 MARS 2020 - PORTE DE VERSAILLES (PARIS)
A L'OCCASION DU SALON BODY FITNESS

CHAMPIONNATS D'EUROPE SENIORS D'HALTÉROPHILIE
DU 4 AU 12 AVRIL 2020 - MOSCOU (RUSSIE)

CHAMPIONNATS DE FRANCE ÉLITES D'HALTÉROPHILIE
DU 30 MAI AU 1^{ER} JUIN 2020 - ISTRES

RETROUVEZ TOUTE L'ACTU DE LA FFHM
SUR FFHALTERO.FR |   

Les partenaires de la FFHM



HAMMER
STRENGTH

PALLINI

CERCLE DES ETUDES SPORTIVES APPLIQUÉES (CESA) HISTOIRE D'UN « REDRESSEMENT » PAS COMME LES AUTRES, LE MIEN !



Le CESA change de mains pas forcément pour de bonnes raisons.
Témoignage vécu de l'intérieur par son ancien directeur.

Le CESA a traversé des époques merveilleuses : créé en 2004, il a d'abord diplômé des cohortes de coachs sportifs, de préparateurs physiques, de professeurs de fitness en les préparant à la diplomation du « Tronc Commun » 1^{er} degré, des Brevets d'Etat d'Educateur Sportif (B.E.E.S.) « Métiers de la « HACUMESE ». En 2007, suite au remplacement des B.E.E.S. par le B.P.J.E.P.S. « Activités Forme et Force », le CESA a été l'un des premiers centres de formation habilité par la DRJSCS d'Île de France pour obtenir la délégation des formations et évaluations de ces diplômés d'Etat, notamment sur le site de l'INSEP pendant 7 ans. De 2009 à 2011, le CESA a proposé le D.E.J.E.P.S. « Haltérophilie », puis le B.P.J.E.P.S. « Activités Aquatiques et Nautiques » à la piscine Olympique de Tourcoing, avant de généraliser le B.P.J.E.P.S. « Activités de la Forme » sur une partie du territoire national. Aujourd'hui, le CESA enseigne à Lille, à Saint Maximin, à La Varenne, à Metz, à Strasbourg. Le centre de formation a contribué à la diplomation de centaines de stagiaires qui officient aujourd'hui à la professionnalisation de notre secteur. Fin 2017, la mer s'est agitée et un rouleau compresseur s'est mis « En marche ». Les dispositifs de financement pour le compte des stagiaires se sont raréfiés: disparition quasi immédiate des dispositifs « AIF » du pôle emploi par le gouvernement actuel, report intempestif du

vote sur la loi de rénovation de la formation professionnelle, provoquant des blocages de financement pour des CIF, des contrats de professionnalisation et autres financements publics. Que se passe-t-il ? Comment le gouvernement a-t-il pu tout geler ? Le CESA est passé d'un taux de financement par les fonds publics de 80% à ... 5%. Ce constat glaçant a mis le CESA en situation de forte difficulté dès la mi 2018. Bien qu'injectant des fonds propres et modifiant la politique commerciale, le CESA s'est vu placé en redressement judiciaire dès le 7 mai 2019.

L'appel au travail, au courage et à la compétence

Bien que le dispositif judiciaire vise à protéger l'entreprise des turbulences humaines et financières, la réalité en est toute autre : sous le poids de tâches administratives interminables s'ajoutent les menaces d'acteurs de toute sorte, ceux qui travaillaient avec le CESA tout comme ceux qui sont observateurs spectateurs au 666^{ème} rang, ne voyant pas grand-chose excepté la bouche béante de leurs nombrils sans fond. On y perd le bon sens, tant l'humain peut être si cruel. C'est dans ce contexte destructeur qu'un mandataire social, désarmé de son compte bancaire et de son pouvoir de décision, cherche à maintenir son bateau à flot. Entre les turbulences du terrain, les kilomètres de check-list, les doléances des

acteurs et les obligations juridiques, le courage est un élément essentiel : il défie la solitude, la fatigue, le désespoir si ses proches et sa famille font corps. Seul devant tous, comment sauver son entreprise de 16 ans d'âge, des centaines de milliers d'euros, et beaucoup d'amour en réalité ? Comment faire fi de sa situation personnelle pour contribuer à ressusciter les moult projets de ces femmes et hommes embarqués en pleine formation, et ayant dépensé argent et temps ? Comment faire comprendre aux hommes de bonne volonté que l'échec d'un instant n'est pas une causalité à l'incompétence ? Et où trouver le temps pour expliquer l' inexplicable ? Et si tout n'était que le résultat de l'impermanence, c'est à dire le jeu de la complexité politique, économique et juridique, entre les intérêts personnels et le bien commun, l'idée qu'un jour la fin se rapproche malgré nos compétences... Mais il faut un coupable, un sacrifice à bruler, ou une tête à couper. Peu importe la tolérance, peu importe la compétence quand elle est mise à profit de l'autre côté du miroir, quand les choses vont mal. En vérité, nos centres de formation sportive propres à nos secteurs travaillent sur des flux tendus à l'extrême : ils sont soumis à des cahiers des charges trop lourds, sans marge de manœuvre, et à la merci de mesures politiques renversant tout modèle économique en quelques mois seulement. Comment travailler dans ces conditions, dès lors que

Par **Christian Guérin**, directeur général du CESA, Docteur en Sciences de l'Éducation



l'on ne peut vivre en autarcie économique et que la dépendance aux dispositifs étatiques peuvent couler votre voilier en quelques mois ? Oui, l'incompétence n'explique pas toujours l'échec d'une entreprise, notre secteur est trop fragile : les dispositifs sont trop imposants, amenant une forme d'ingérence des administrations tutelles et de leurs cahiers des charges. Et puis, il y a le nerf de la guerre, les jeunes ne peuvent plus financer de telles formations. Sans financement public, plus de stagiaires, plus de clients, et donc plus d'entreprises.

La reprise, un exercice compétentiel spécifique

La solution se trouve dans l'adossement : le « too big to fail », se lier, réunir nos compétences éparses afin de construire un nouveau modèle économique. La compétence entrepreneuriale est importante car elle est créatrice d'idées nouvelles, de projets nouveaux : elle est source d'inspiration à la reprise d'une société en difficulté. C'est dans ces instants où l'on réalise que nos actifs « matériels » ne sont plus la Clé d'Or d'un Intendant à la reprise ; et que notre principal trésor est caché là, plus « intérieur », c'est la compétence à créer, à relancer, à ouvrir des possibles pour sauver ceux qui sont embarqués. C'est l'énergie embarquée, jumelée, partagée pour aligner de nouveaux

nos étoiles. La compétence collective se met en action. Administrateurs judiciaires jouant le jeu, avocats justes et disponibles, juges au cœur des préoccupations entrepreneuriales, et un repreneur réactif capable de réfléchir vite, et ayant les moyens de ses ambitions : quant au cédant, il doit être humble, capable de réinventer son entreprise comme lui-même, capable de savoir lâcher prise pour le bien commun. C'est au prix de la Force de cette Chaîne unificatrice que notre projet de reprise a pu renaître. Le succès ne se mesurera plus à la quantité d'argent gagné, mais à l'impact lu sur le visage des naufragés.

Croyons, Osons...

Voici le témoignage d'un mandataire social, créateur d'entreprises depuis 20 ans, comme il en existe tant. Je donne ma réponse par les actes à tous les acteurs, compréhensifs ou malveillants, ayant aidé le CESA ou l'ayant dénoncé de tous les maux ... Je retiens que le CESA continuera à vivre encore, à tracer son chemin en se réinventant un parcours, car le CESA, c'est avant tout des femmes et des hommes qui ont écrit cette histoire, longue de 16 ans. C'est la meilleure des réponses et c'est aussi la vôtre. Je vous en remercie. Longue vie au CESA, longue vie à cette famille, à ceux qui en disent du bien, à ceux qui se sont comportés en être humain, dans cet environnement de

compétition et de jugements importuns.

Longue vie au repreneur, futur gérant du CESA : je suis fier de cette transmission au cœur d'un nouveau projet dont j'espère le meilleur. Mes chers futurs stagiaires, formateurs, collaborateurs ou autres partenaires, le CESA est une entreprise humaine, une famille fidèle avec ses valeurs, beaucoup ont été participatifs, tolérants, compréhensifs face à la situation. Je pense à certains intervenants professionnels, à certains salariés, à certains partenaires, à certains acteurs des DRJSCS, aux acteurs judiciaires, au repreneur bien-sûr avec qui j'ai beaucoup échangé. Si « aimer, c'est renoncer à avoir », alors j'aime de cette entreprise, le CESA, pour continuer à la garder seulement dans mon cœur, et à rester là aussi pour elle... Je souhaitais partager ce sentiment en cet instant si particulier avec tous dirigeants d'entreprises qui se retrouveraient dans ces difficultés. Courage, la compétence n'est pas synonyme de succès et l'incompétence n'est pas la cause de tous vos échecs : faisons circuler ces paroles perdues, un peu comme un trésor d'expériences. Gardons enfin la joie d'entreprendre et de créer, dans les bons comme dans les mauvais moments, si bien décrite par ce proverbe chinois : « Apprends à écrire tes blessures dans le sable et à graver des joies dans la pierre ». So mote it be !

Par **Guillaume Schroll**, consultant formation, vice-président FranceActive

L'AUTO-ENTREPRENEUR DANS LE FITNESS : ENTRE MYTHE ET RÉALITÉ



Guillaume Schroll

Aujourd'hui, de nombreux coachs se lancent dans le personal training et choisissent le statut d'auto-entrepreneur. Tantôt apprécié, tantôt décrié, décryptage de la situation actuelle en France.

Ne pas confondre le statut et la fonction

La profession de personal trainer attire de plus en plus, ce métier est plébiscité par les jeunes. Il est vrai que la télévision renvoie une image très favorable du coach personnel qui accompagne des personnalités en gagnant très bien sa vie. La réalité est plus mitigée, car on ne devient pas du jour au lendemain le coach d'une star, on ne le sera peut-être même jamais. Une chose est sûre, pour exister en tant que personal trainer, il est nécessaire de gérer son activité comme un chef d'entreprise. Raison pour laquelle le statut d'auto-entrepreneur est utilisé par les coachs depuis sa création en 2009. Mais ce statut n'est pas le seul choix possible, un personal trainer peut être aussi salarié ou créer une entreprise de type SARL ou SAS. Toutefois, les charges allégées et la facilité des démarches administratives ont eu pour conséquence une explosion des créations en auto-entrepreneur. Jusqu'à la mise en place du statut en 2009, les créations d'entreprises dans le champ du sport se situaient autour de 6000 nouvelles structures chaque année. À partir de 2009, ce sont plus de 11 000 entreprises créées tous les ans, témoignant du succès de ce nouveau modèle.

Un métier réglementé

Attention, n'importe qui ne peut pas s'improviser coach. En France, le métier d'éducateur sportif est réglementé. Cela signifie que pour pouvoir exercer une activité contre rémunération, le personal trainer doit posséder une carte professionnelle délivrée par le Ministère des Sports. Pour obtenir ce sésame, il est impératif d'avoir réussi un diplôme officiel. Actuellement, le diplôme phare est le BPJEPS Activités de la Forme, mais les partenaires sociaux de la branche du sport viennent de voter la création d'un CQP Instructeur Fitness dont les premières sessions devraient voir le jour en 2020. Les diplômes universitaires tels que les DEUST ou Licence Pro Métiers de la forme sont aussi reconnus pour l'obtention de la carte professionnelle. Sans l'un de ces titres ou diplômes, le coach est dans l'illégalité même s'il a créé un statut d'auto-entrepreneur.



Un statut à bien maîtriser

La mauvaise presse du statut d'auto-entrepreneur est liée à des dérives qui ont pu avoir lieu dans des structures peu scrupuleuses. En effet, certains employeurs les ont utilisés abusivement en lieu et place de coachs salariés. La réglementation est désormais très claire, et le syndicat professionnel FranceActive contribue à diffuser les bonnes pratiques pour éviter que les employeurs ne se retrouvent en difficulté avec des requalifications en emploi salarié. Par exemple, l'encadrement des cours collectifs doit reposer sur un statut de salarié, car le coach ne maîtrise pas toute la chaîne de son activité, il possède un lien hiérarchique fort avec l'enseigne et son emploi du temps est lié à un planning défini par un tiers. À l'inverse, un personal trainer ayant sa propre clientèle peut louer un espace dans une salle de remise en forme et exercer en toute légalité.

Un vrai chef d'entreprise

Le coach en auto-entreprise est ainsi soumis aux mêmes enjeux que toute entreprise, à la différence près qu'il n'aura jamais de salarié. Pour le reste, il doit assurer le développement de son activité en s'appuyant sur un savoir-faire éprouvé en matière de marketing et de communication. Par ailleurs, il doit toujours être à l'affût des dernières techniques ou des avancées scientifiques. La formation tout au long de la vie est un

incontournable pour sa crédibilité et son professionnalisme. FranceActive ne s'y est pas trompé en proposant désormais une adhésion spéciale travailleurs indépendants pour leur offrir des services en matière de formation, de droit social, mais aussi des tarifs préférentiels sur le matériel.

Le boom prévisible du personal training en France

Une étude récente d'EuropeActive a permis de mettre en exergues quelques chiffres. Le plus frappant est certainement celui du nombre de coachs personnels ramené au nombre d'habitants. Alors qu'en Grande-Bretagne ce chiffre est de 2485 et en Italie de 4288, la France est bonne dernière de la classe en Europe avec un personal trainer pour 53 044 habitants. Sans forcément atteindre les chiffres des pays voisins, le potentiel de business et donc d'emploi en France laisse augurer un développement soutenu de cette activité. Nul doute que le nombre d'auto-entrepreneurs continuera à augmenter significativement dans le secteur du fitness pour la décennie à venir.

Sources : EuropeActive, FranceActive et MJS

Par Pascal Turbil.

ENQUÊTE

LES TRÈS SAINES RÉOLUTIONS DES FRANÇAIS



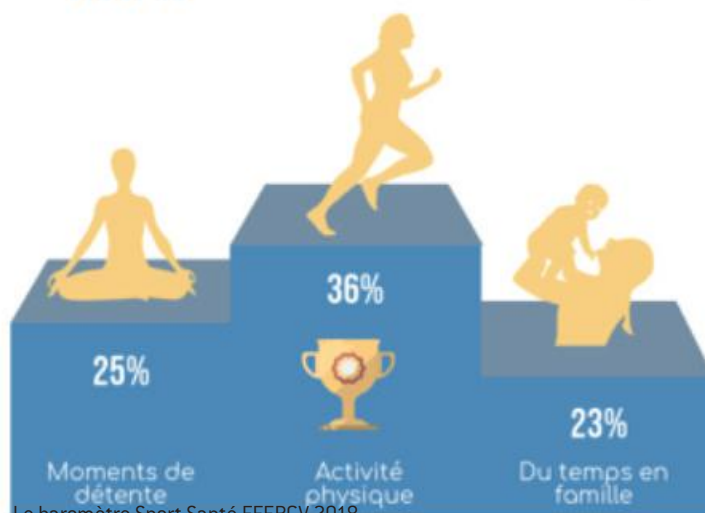
La musculation reste l'un des meilleurs moyens de perdre du poids

Rentrée oblige, Newpharma et la Fédération de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) se sont intéressés aux « bonnes » résolutions des Français. Sans grande surprise, la perte de poids et le sport arrivent en tête du top 5.

Le corps en tête, et l'esprit suit

Deux Français sur trois prennent des bonnes résolutions en début d'année. Et à en croire le top 5, 2019 devrait être une excellente année pour les clubs de fitness. De fait, chacune d'entre elle trouve sa réponse au sein d'un club. La perte de poids, c'est une évidence. La musculation reste le meilleur exercice. Se mettre au sport, encore une évidence. Les salles proposent tous types de disciplines, impossible de ne pas y trouver celle qui convienne. On sait que bouger permet de réduire le stress et de positiver. Enfin le corolaire de la première résolution (perdre du poids) se retrouve dans la 4e (avoir une alimentation plus saine), d'autant que les coachs sont formés à la nutrition du sportif et proposent tous (ou presque) des programmes complets, incluant l'alimentation. Parmi les surprises de cette étude, on ne retrouve les souhaits d'arrêter de fumer (15%) et de diminuer sa consommation d'alcool (7%) qu'en 7e et 13e positions. On retiendra également, l'envie de travailler sa mémoire (13%), ou encore celle de passer moins de temps devant un écran (12%)...

TOP 3 Des résolutions des Français



Le baromètre Sport Santé FFEPGV 2018

Infos

Par **Pascal Turbil**.



Tous les souhaits du Top 5 des bonnes résolutions trouvent leurs solutions dans une salle de fitness.

9% FRANÇAIS
ne respectent jamais
leur bonnes résolutions
sur le long terme

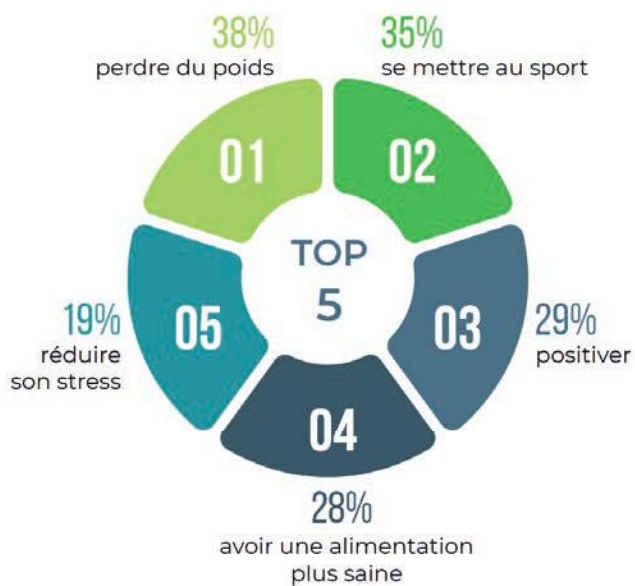
63% FRANÇAIS
respectent parfois leur
bonnes résolutions sur
le long terme

5% FRANÇAIS
respectent toujours leur
bonnes résolutions sur
le long terme

Le baromètre annuel (le 8e) de la FFEPG reprend ces tendances. Pour la 8ème année consécutive, la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) publie son Baromètre Sport-Santé réalisé en collaboration avec l'institut IPSOS. La 1^{ère} vague, dédiée aux bonnes résolutions de début d'année, révèle que la pratique d'une activité physique occupe la 1^{ère} place pour la 2ème année consécutive. 36% des Français se fixent cet objectif pour 2019, un chiffre qui progresse de 4% par rapport à 2017 et qui révèle une prise de conscience du rôle du sport dans la vie de tous les jours.

Au-delà des envies sincères affichées par les Français, ce sont les autres chiffres qui interpellent, dans le bon sens. Car même s'ils ne sont finalement que 5% à respecter sur le long terme leurs bonnes résolutions, seuls 9% ne les respectent pas. Autre chiffre encourageant : 63% des Français tiennent parfois ces mêmes résolutions sur le long terme. Imaginons qu'ils soient encadrés par un coach qui saurait les motiver et toutes ces résolutions seraient tenues, sans aucun doute.

TOP 5 DES BONNES RÉOLUTIONS



Sport en entreprise

LE DIGITAL BOUSCULE LES HABITUDES



Dans la dynamique des JO Paris 2024, Nadjib et Antoine, fondateurs de la plateforme All Sessions s'attaquent au sport en entreprises en leur proposant une marque blanche. Le physique passe décidément de plus en plus par le numérique.

Personne ne conteste plus les bienfaits du sport en général et ceux de l'activité physique au sein d'une entreprise en particulier. Les démonstrations chiffrées sont on ne peut plus parlantes (voir encadrés). Le principe est acquis et c'est désormais sur la manière de pratiquer que la question se pose. Et forcément tout n'est pas simple. Il ne suffirait donc pas de faire financer l'abonnement d'un salarié (via le CE) à une salle de sport pour que tout aille pour le mieux. Il apparaît, selon une enquête que les comités d'entreprise financent près de 2,5 fois la consommation réelle en salle de fitness ! Voici ce qu'il en ressort. Afin de subventionner les activités sportives des salariés, les comités d'entreprise prennent souvent en charge une partie des abonnements en salle de fitness. La majorité de ces clubs offrent des prestations de grande qualité, le problème n'est pas là. Non, le souci est que le business model de ces clubs repose sur les abonnés absents. Ils paient leur abonnement mais ne viennent pas ou peu. Statistiquement, une bonne partie de vos collègues font partie de cette catégorie. Si vous êtes un comité d'entreprise ou un employeur qui rembourse une partie

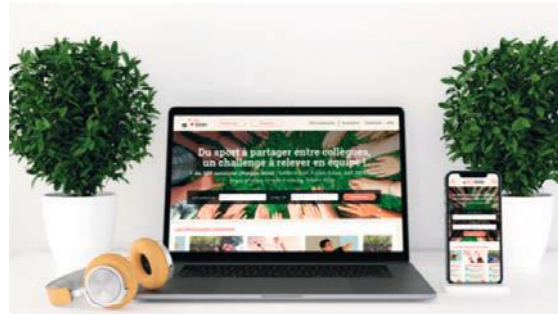
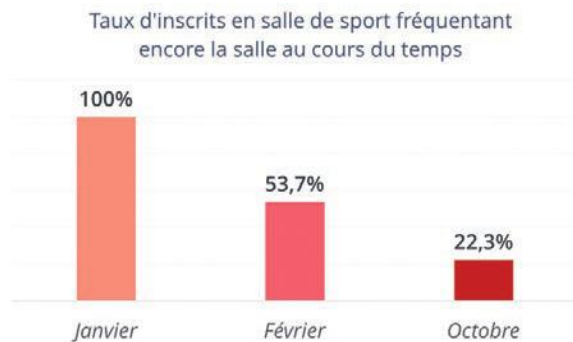
de l'abonnement au club de gym du coin, vous payez donc plus que la "consommation réelle" des salariés. Ce phénomène est bien décrit dans cet article de François Lévêque, Professeur d'économie aux Mines ParisTech – PSL publié sur le site The Conversation. Il est notamment repris par La Tribune qui titre : "Le curieux business model des salles de sport". Un comité d'entreprise paie 245 pour subventionner 100 de consommation effective.

Ce chiffre s'explique par le taux impressionnant d'abandon après une inscription à l'année. Presqu'un abonné sur deux ne vient quasiment plus à la salle de sport dès le mois suivant. Trois trimestres plus tard, plus de trois quarts ont abandonné :

Selon ces données, et en prenant l'hypothèse conservatrice que le taux de fréquentation stagne à 22,3% en novembre et décembre, un abonné en salle de sport vient donc à la salle 4,85 mois par an, ou encore un taux moyen de présence de 40,5%. Ce qui revient à dire que l'abonné moyen paie pour 100€ de consommation effective la somme de 245€ .

Tendances

Par **Pascal Turbil**



Le numérique au service du physique

C'est en partant de ce constat (plus les bénéfices évidents associés à la pratique du sport), que Nadjib et Antoine ont inventé une plateforme digitale (AllSessions) qui accompagne et booste la motivation des salariés. Les entreprises peuvent gérer simplement les activités de sport et de bien-être avec des fonctionnalités comme l'inscription en ligne, la page entreprise, les rappels et notifications ou la clôture automatique des séances. Les collaborateurs peuvent inviter leurs collègues à une séance, discuter d'une session en ligne et remporter des points. La plateforme est dotée de fonctionnalités de reporting : taux de fréquentation par séance, répartition homme/femme... afin d'ajuster les séances à partir du taux de fréquentation.

Lancée il y a 2 ans, la marque blanche de la start-up AllSessions s'est orientée vers deux axes de développement. Le premier, sur le terrain, avec du coaching et des abonnements en salles de sport (ce qui intéresse le secteur du fitness au premier chef). Le second, va le digital, avec un accès à la plateforme en tant qu'outil d'organisation et de convivialité. Concernant le digital, AllSessions propose 3 formules évolutives aux entreprises. Un accès gratuit, un accès intermédiaire et un accès entièrement personnalisé en marque blanche. Ce qui permet de proposer une action « sport en entreprise » à toutes les entreprises, quelle que soit leur taille.

Dans le cadre des J.O. de Paris 2014 et du dispositif « Sport en entreprise », la plateforme est partenaire de la Ville de Paris et dispose ainsi des équipements spécifiques (gymnases,

etc.). Les coaches de sports collectifs sont tous des éducateurs diplômés. Pour Antoine (co-fondateur) : « Le dispositif Sport en entreprise de la ville de Paris est la première application de la plateforme AllSessions. Avec une centaine d'entreprises de toutes tailles qui ont ouvert leur compte. C'est aussi un excellent terrain d'expérimentation afin d'améliorer sans cesse notre solution. » Car les deux fondateurs comptent bien intervenir bien au-delà de la capitale. « Quelle que soit votre localisation en France et en Belgique, des professionnels Sport & Bien-Être de votre ville interviennent directement dans vos locaux ou à proximité. Notre plateforme digitale, développée à Paris et hébergée sur des serveurs français, peut être déployée partout, en France et à l'international ! ».

Dans la pratique

Au sein de l'entreprise ou à l'extérieur. A fréquence régulière ou de manière ponctuelle. Pour les petites entreprises et les grandes...

Quel que soit le besoin (séances, ateliers cohésion & bien-être, etc.)

AllSessions permet d'accéder à des prestations adaptées. Des professionnels labellisés AllSessions, interviennent directement pour coacher les équipes. De nombreuses séances à proximité des bureaux dans des gymnases de la ville ou via le réseau de partenaires sont accessibles à la carte ou sous forme d'abonnement. AllSessions anime également des journées corporate, semaines thématiques, team-building ou séminaires.

Par **Pascal Turbil**



TOP 5 DES SPORTS LES PLUS DEMANDÉS

1 YOGA

2 RENFORCEMENT MUSCULAIRE

3 PILATES

4 CUISSSES ABDOS FESSIERS

5 SELF DEFENSE

LES HORAIRES LES PLUS DEMANDÉS

1 MARDI MIDI

2 LUNDI MIDI

3 JEUDI MIDI

Etude réalisée par AllSessions, de septembre 2017 à janvier 2019, sur un panel de 1024 collaborateurs répartis sur 17 entreprises, représentant des actifs français (Taille des entreprises sondées : 10 à 3000 salariés - Répartition géographique : France - Typologie : secteur tertiaire, startups, co-working, PME, grands groupes).

Pour plus d'information, contactez l'équipe AllSessions : contact@allsessions.club

Salariés sportifs VS salariés sédentaires

Des salariés heureux au travail pour une entreprise en pleine forme ! De plus en plus d'entreprises prennent aujourd'hui la mesure des bénéfices incroyables que le sport peut leur apporter. En plus de constituer une hygiène de vie qui participe efficacement à la santé du pratiquant tant physique que mentale, le sport est un levier de productivité, un véritable outil de management, de gestion des ressources humaines et de performance globale à faible coût. Les chiffres sont éloquentes ! Le coût du désengagement au travail en France, par salarié, par an est de 13340 €. De la même manière les congés maladie sont en recul de 32%. Un employé qui fait du sport régulièrement est moins sujet au stress, aux risques psycho-sociaux, aux congés maladies. Il est plus motivé et même 6 à 9% plus productif qu'un employé sédentaire ! Les entreprises qui favorisent le sport de leurs salariés enregistrent un recul du turnover de 25%. Le sport booste la cohésion d'équipe ainsi que la communication entre équipes et entre niveaux hiérarchiques. Le sport est un avantage compétitif pour les entreprises. En s'engageant dans cette démarche, une entreprise peut gagner 9% de productivité et jusqu'à 14% de rentabilité nette !

[source : Indice de Bien-Etre au Travail © 2018].

Au programme

FITNESS

"Transpirer"

Cardio-boxe
Cardio-training
Cuisses-Abdos-Fessiers
Renforcement musculaire
Cross-training
Zumba
Réveil musculaire

GYM DOUCE

"Se relaxer"

Yoga
Pilates
Stretching
® Stretching postural
Qi Gong
Tai Chi

SPORTS COLLECTIFS

"Partager"

Futsal
Badminton
Volleyball
Basketball
Kinball et autres sports insolites

OUTDOOR

"Respirer"

Bootcamp
Calisthenics / Street workout
Course à pied
Circuit-training

SPORTS DE COMBAT

"Prendre confiance"

Boxe
Karaté-santé
Self Defense

BIEN-ETRE

"Trouver son équilibre"

Massage Assis
Méditation
Sophrologie
Danse
Atelier éco-responsable
Coaching nutrition
Coaching sommei

SPORT AU TRAVAIL

la grande enquête FizzUp



⚡ **62%** ⚡
souffrent physiquement
au travail

Les collaborateurs souffrent

2x plus ⚡⚡

physiquement dans les entreprises **ne proposant aucune activité sportive**



80%
des entreprises ne proposent
aucune activité sportive à
leurs collaborateurs



49%

disent que leur **travail est un frein à leur pratique sportive**

Artisans, commerçants, chefs d'entreprises, étudiants et ouvriers seraient les plus gênés

86% ne pratiquent
pas de sport sur leur lieu de travail

LES RAISONS PRINCIPALES



pas de lieux pour s'entraîner



pas de vestiaires/douches



3,7%

seraient **gênés par le fait de voir ses collègues en tenue de sport**

LE SPORT EN ENTREPRISE SERAIT L'OPPORTUNITÉ DE :



40%

d'être plus **efficace et productif**



41%

de **développer les relations** avec les collègues



40%

gagner du temps dans la journée

17%

disent qu'ils ne seraient **pas détendus à l'idée de faire du sport avec leur supérieur hiérarchique**



Enquête réalisée entre le 12 et 15 avril 2019 sur 1662 utilisateurs

Par **Pascal Turbil**

Application

CLASSPASS, TOUS LES COURS SUR UN SEUL PASS



Accédez aux cours des meilleures salles autour de chez soi. Du vélo, de la musculation, du yoga... Un seul compte suffit pour accéder à n'importe quel cours avec l'application ClassPass.

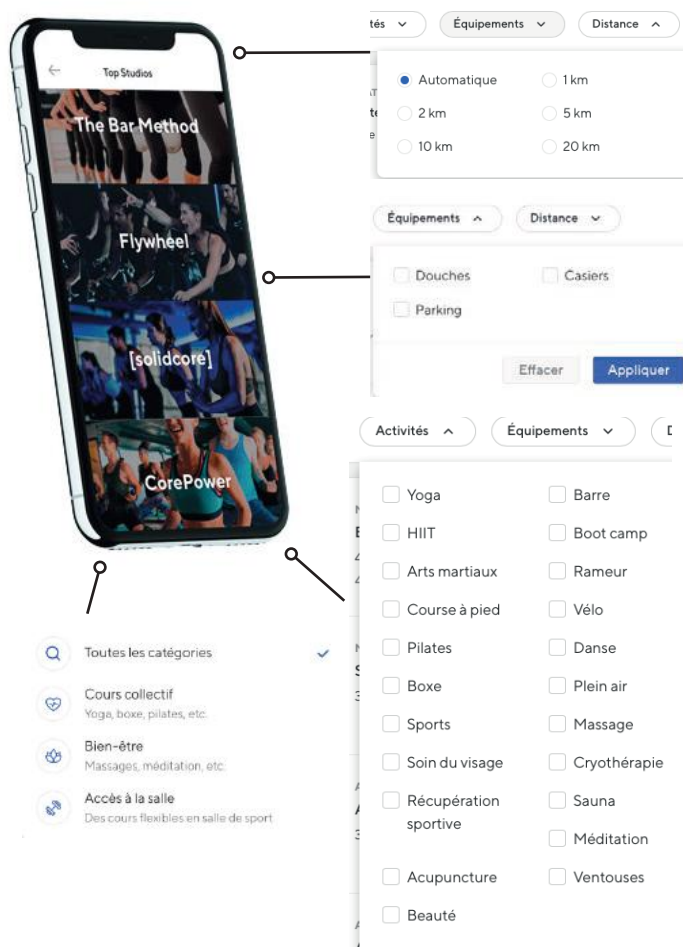
Encore une appli ! Le fitness les attire comme des aimants et les professionnels doivent définitivement compter avec. La plupart des salles, clubs et studios l'ont bien compris puisqu'ils participent (en étant présents et inscrits) sur ces plateformes.

Comme souvent, l'application ClassPass propose des salles ciblées à proximité.

Se dépenser sans trop dépenser

Et selon le principe, la promesse de trouver la salle qui nous convient, est assortie d'une réduction de tarif conséquente. Avec Classpass on parle de 70% d'économie (jusqu'à) par rapport aux tarifs sur place. Le slogan est on ne peut plus explicite : Dépensez-vous sans trop dépenser. Économisez sur chaque cours (dans des salles de sport et bien plus) en réservant avec ClassPass. Et pour enfoncer le clou, l'application propose une première séance offerte. Côté tarifs, l'appli est très flexible. Cela va de 29 à 89 euros. Des sommes qui permettent d'acheter des « crédits », sachant qu'un cours vaut en moyenne 5 crédits, la formule à 29 euros permet de participer à 6 cours. Pas vraiment économique si on le compare à un club low cost classique, mais pratique et surtout futé si l'on prend en compte la volatilité de la fameuse génération « millénial » qui ne souhaite pas être attachée à un club en particulier mais qui veut au contraire aller où elle veut, quand le veut. Plus question de fidélisation avec les 20/30 ans...

Avec ses plus de 250.000 membres dans le monde, l'application joue la carte de la communauté. Mais le cœur de sa proposition tient bien aux multiples salles et activités proposées. A la possibilité de se créer un programme (selon ses crédits), à la possibilité de demeurer actif selon ses déplacements (l'application est présente dans 70 grandes villes du monde) et, bien-sûr de s'entraîner avec ses amis. En résumé de recréer sa propre salle de sport selon ses goûts et ses affinités.



Quelques vérités qui sont bonnes à dire

LE POINT SUR LE « SANS GLUTEN »



Ballonnements, inconfort digestif, maux de tête, déséquilibre hormonaux...
Ce serait donc le gluten le fautif... C'est en fait très rarement le cas !

Le gluten est en réalité l'association de plusieurs protéines naturellement présentes dans la graine de nombreuses céréales telles que le blé, le seigle, l'orge, l'épeautre. Il détient de nombreuses propriétés plus technologiques que nutritionnelles. En effet, ses protéines permettent l'élasticité, la ténacité et l'extensibilité d'une pâte cuite au four notamment dans le cas de la fabrication du pain. On le trouve dans tous produits composés à base de céréales contenant du gluten. Il est donc présent dans de nombreux aliments et préparations alimentaires industriels : les plats cuisinés, les entremets, certains produits sucrés, apéritifs et diverses sauces peuvent également en contenir. Les seules personnes qui n'ont pas

la chance d'avoir le choix entre supprimer ou non les produits à base de gluten sont ceux qui souffrent d'une pathologie auto-immune appelée maladie coeliaque. Elle est caractérisée par une atrophie villositaire prédominant sur l'intestin grêle provoquant ainsi des diarrhées avec amaigrissement brutal, associées à des nausées ou des douleurs abdominales sévères. D'autres symptômes extra-digestifs peuvent se manifester chez certains malades (anémies, ostéoporose, chute de cheveux, etc). Le seul et unique traitement pour ces personnes génétiquement prédisposées à cette intolérance au gluten est donc la suppression totale et définitive de son ingestion.

Attention à l'effet de mode

Une hypersensibilité n'est pas une maladie coeliaque, mais ces personnes ont des réactions lorsqu'ils mangent certaines céréales qui s'avèrent en contenir. De multiples causes sont donc possibles. Est ce le gluten ou bien une autre partie de la céréale en question ? Aujourd'hui nous n'avons pas de critères bien précis à ce sujet là. Il est vrai que beaucoup de personnes souffrent de problèmes digestifs extrêmement inconfortables sans être diagnostiqués malade coeliaque. Ce sont généralement à ces personnes que l'on propose en premier lieu de tester un régime sans gluten car c'est finalement



la solution la plus connue et même « à la mode » aujourd'hui. Il arrive en effet que les résultats soient positifs : la plupart du temps les symptômes s'atténuent fortement voir disparaissent. En réalité rien ne prouve que le gluten en est le seul responsable. Car lorsque l'on choisit de modifier son alimentation, indirectement nous changeons beaucoup plus que simplement un choix d'aliment. Nous devenons beaucoup plus attentifs à ce que nous achetons comme produits, à ce que nous consommons. Certaines personnes découvrent même de nouveaux produits, de nouvelles céréales, des nouvelles manières de cuisiner. Nous devenons plus curieux et créatifs dans notre manière de nous nourrir. Il y a donc une réelle réflexion bienveillante qui se met en place dans l'esprit de la personne. Réduire ou supprimer le gluten en revient également à diminuer la consommation de produits à base de céréales, et de tous produits très industriels et transformés ce qui justifient aussi le bien-être ressenti. Ce n'est peut-être pas la suppression du gluten qui permet ses résultats de confort digestif, de perte de poids pour certains, mais plutôt la démarche de prendre soin de soi par l'alimentation, l'attention portée à soi-même et à ses choix alimentaires.

La poule et l'oeuf

Les bienfaits sont prouvés mais pas la cause. La plupart des personnes (non diagnostiquées malades coeliaques) qui ont entrepris ce régime alimentaire se sont effectivement sentis plus légers, beaucoup moins ballonnés, certains ont même réduits leur surpoids. Est-ce vraiment la disparition du gluten qui en est responsable ? Pas seulement. Car pour la plupart des personnes, manger sans gluten revient à simplement réduire, voire supprimer sa consommation excessive et souvent très automatique de pain, de pâtes, de gâteaux, de pâtisserie, de cuisine à base de farine de blé blanche, de pizza, de burger, de bière, etc. En réalité, il y a une bonne nouvelle à cela, pas besoin de forcément supprimer le gluten pour prendre soin de soi et réaliser que tous ces produits doivent être diminués voir supprimer afin de lutter contre vos problèmes digestifs ou de surpoids. Soyez attentifs à votre alimentation, à votre corps et aux produits que vous consommez.

Il est vrai qu'en parallèle, l'industrie alimentaire autour du sans gluten s'est extrêmement développée car aujourd'hui elle ne concerne plus seulement les malades coeliaques mais une grande majorité de personnes souffrant de maux digestifs ou certains souhaitant perdre du poids.

Si ce développement et cette variété de produits ont des avantages et facilitent la vie alimentaire de certains, il n'en exclu pas de nombreux risques pour la santé. Car oui, un produit industriel, transformé, pré-cuisiné avec ou sans gluten reste un produit dont les composants nutritionnels peuvent avoir un impact néfaste pour la santé. Parfois plus riches en sucre et/ou en graisse ces aliments ou ces recettes sans gluten consommés en trop grande quantité peuvent à terme augmenter vos taux de triglycérides, de cholestérol, de sucre dans le sang. De plus, supprimer totalement le gluten implique un travail au niveau mental (motivation, frustration, organisation, etc) mais aussi un risque de carences nutritionnelles si le régime n'est pas correctement suivi. En définitif, ce n'est pas une décision à prendre à la légère sous prétexte que tout le monde en parle et en dit du bien. Quels que soient vos objectifs, rien ne vaut des plats faits maison pour garantir la qualité nutritionnelle de vos repas et encas. Pour conclure, n'entreprenez rien sans un accompagnement chez un diététicien ou autre professionnel de la santé. Car même si votre voisin ayant eu les mêmes symptômes que vous, vous dit qu'en arrêtant le gluten ses problèmes ont disparu, cela ne veut pas dire que la source de ses douleurs est la même chez vous.

VENDS

MATÉRIEL DE MUSCULATION PANATTA
 +
APPAREILS DE CARDIO
29 MACHINES
 +
12 POSTES
 +
1 SAUNA

12 000 €

06 86 79 64 46

LE MAL DE DOS n'est pas une fatalité !

Adhérer à la franchise avec la création d'un Centre DOS-STRESS
 Méthode gymnique efficace pour les problèmes liés au mal de dos.

Contact : Bernard Lemée
 Tél. : 02 41 60 20 21 • 06 72 46 56 32

www.dos-stress.com

A VENDRE

Club de remise en forme rentable

Eh oui !

Un concept exclusif et duplicable
Où ?

Ouest Parisien (25 min de Paris) dans Zone Attractive

Quelle clientèle ?

CSP + cohérente avec la zone de chalandise

Vous avez dit rentable ?

Et comment !

Un CA en croissance rapide

Et une Marge Brute à 92% du CA

Et encore plein d'axes de développement

Temps de présence hebdomadaire du gérant :
20 heures

Le prix ?

299 000€ à débattre - financement possible

Contact direct :

06 79 06 30 99

clubderemiseenforme@gmail.com



FORMATIONS

Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport (BP JEPS)
 Diplôme d'État d'éducateur sportif délivré par le Ministère chargé des sports

Classe Préparatoire au BP JEPS

Avec ou sans Bac



Formation préparatoire à l'entrée en BP JEPS

3 stages de 3 semaines en immersion pro



BP JEPS AAN

Activités Aquatiques et de la Natation



Maître-nageur sauveteur



BP JEPS AF

Activités de la Forme

Options (A) cours collectifs et (B) musculation / haltérophilie
Coach sportif, préparateur physique, moniteur fitness



BP JEPS APT

Activités Physiques pour Tous



Educateur et animateur multisports



TOURS
02 47 20 86 60 - info@ipms.fr

PARIS-NANTERRE
01 46 95 49 25 - contact@ipms.fr

NANTES
02 40 47 67 28 - nantes@ipms.fr

www.ipms.fr



FORMATION GARUDA 2019

GARUDA Barre Avancée
Du 28 Aout au 1 Septembre à Ramatuelle
GARUDA Fundamental
Du 18 au 22 Septembre à Ramatuelle
Ou du 6 au 10 Novembre à Geneve
 Du 20 au 24 Janvier à Paris
GARUDA Apparatus Foundation A
Du 26 au 30 Septembre à Nice
Octobre Paris complet
GARUDA Seated Standing
Du 2 au 6 Octobre à Paris (reste 2 places)
Ou du 27 Novembre au 1 Décembre à Bordeaux
GARUDA Barre
Du 6 au 10 Novembre à Genève
 Ou du 20 au 24 Novembre à Paris

FORMATION PILATES 2019

PILATES Reformer et Cadillac 1
Du 23 au 25 Aout à Ramatuelle
PILATES Fundamental et Petit Equipement
Du 10 au 13 Octobre à Nice
 Ou du 24 au 27 Octobre à Toulouse
PILATES Répertoire d'origine/One to One
Du 6 au 10 Novembre à Toulouse
PILATES Reformer Cadillac 2 Spine Corrector
Du 1 au 3 Novembre à Toulouse
 Ou du 15 au 17 Novembre à Nice

Visiter notre site www.fitstudio.net pour les dates de GARUDA, PILATES....

-50% si vous voulez refaire une formation de Pilates ou Garuda !

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

MASTERCLASSES GARUDA et PILATES Automne 2019

FIT STUDIO, LE LOFT GARUDA PILATES,
4 rue Massena, 06000 NICE

FITS'PRO à Genève, Suisse inscriptions
Isabelle Gall info@fitspro.com

BODYPILATES, 5 BD Carnot, 31000 Toulouse

INSPIRATION DAY 5 Octobre à Paris avec James

BOOT CAMP du 6 à 8 Décembre à Nice avec Magnus

Nous sommes heureux d'annoncer l'ouverture de notre 2ème Studio Le Loft Garuda Pilates en Septembre.

Le Studio est équipé de deux Reformer Allegro, Cadillac, Barrel de Balanced Body, trois GARUDA Apparatus, quatre GRAVITY Pilates by Efi Sport Médecine. La salle de cours collectifs avec les barres de danse, les GARUDA Slings, les BODHI, GARUDA Foamroller, Chaises, Briques, Gliding...

L'adresse :
FIT STUDIO, LE LOFT GARUDA PILATES,
4 rue Massena, 06000 NICE

Pour plus de renseignements, contacter Eva au 06 08 71 72 81.

[fitstudiodoleftpilates](https://www.facebook.com/fitstudiodoleftpilates) [fitstudiodoleftpilates](https://www.instagram.com/fitstudiodoleftpilates)

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

Pratique

LE YOGA DÉTOX EN 10 POSTURES



Clotilde Swartley

Il s'agit par cet enchaînement de 10 postures de retrouver plus d'espace intervertébrale et finalement, détoxifier l'organisme. Le principe : se recentrer dans son hara, sa douce demeure, son tan tiem.

Auto-masser les organes par les postures des torsions afin de libérer les toxines des excès de fin d'année et libérer l'espace intervertébrale pour créer de l'espace et déployer l'énergie pranique au coeur de l'axe central du corps. Le travail des torsions offre ce double travail très puissant. Il est aussi l'occasion d'alléger les tensions émotionnelles telles que la colère ou le ressentiment...

Cette série est une magnifique opportunité de vous connecter aux différents espaces de votre être. On sait qu'une émotion

trouve ses racines avant tout dans le corps. La pratique du yoga nous fait cheminer vers ces prises de consciences. Apprendre à ressentir cette espace qui d'après l'Asie est notre deuxième cerveau. C'est par cet espace que l'on ressent, éprouve et nous connecte à notre force interne. Je vous propose un enchaînement d'asanas pour vous aider à développer plus de conscience dans cet espace. Renforcer, le centre, détoxifier les organes, se recentrer. Durant toute cette série il faut entrer dans la torsion sur une expiration.



1 • Virasana Modifié

S'asseoir sur les talons genoux joints les yeux clos. Poids du bassin qui se relâche dans les talons.

Si les chevilles ou genoux sont sensibles, rouler une serviette et la placer sous les chevilles ou entre les genoux ou sous les genoux.

Redresser le tronc base du crâne dans l'alignement du coccyx.

Respirer tranquillement.

Bénéfices. Une posture qui tranquillise, ancre et centre. Egalement utilisée pour la méditation.



2 • Pavritta virasana modifié

On retrouve la même mise en place que pour Virasana modifié.

Ici on ajoute une torsion et l'on tourne autour de son central en gardant le même alignement du coccyx à la base du crâne.

La torsion va se mettre en place en pressant la main gauche à l'extérieur du genou droit et fléchissant le coude droit pour tirer le crâne vers l'arrière. On crée ici une force d'opposition.

Rester 5 longues et profondes respirations de chaque côté.

Bénéfices. Une entrée en douceur dans l'univers des torsions. Celles-ci nous permettent de créer de l'espace entre les vertèbres et les disques. Elle stimule les organes de l'abdomen.

Par **Clotilde Swartley**. Photos : **Johann Vayriot**



3 • Bhujangasana

Placez-vous sur l'abdomen, serrez les jambes et engagez les quadriceps, les adducteurs. Presser le bassin au sol ainsi que les métatarses tout en absorbant le nombril vers la colonne.

Placer les deux mains au niveau de la poitrine.

Fléchissez les coudes, les serrer vers les flancs tout en les faisant descendre vers l'arrière pour décompresser la partie cervicale de la colonne.

Le regard sur le bout du nez, éloignez le sommet du crâne des oreilles.

Ouvrez l'espace claviculaire et pectoral.

Rester 5 longues et profondes respirations

Bénéfices. Légère flexion et extension arrière qui ouvre la poitrine et les épaules.



5 • Parivrtta Shalambasana

Encore une fois, les mêmes principes sont mis en place, sauf qu'ici nous allons créer une ouverture de l'épaule du pectoral.

Pressez d'abord le bras droit au sol devant vous et venez étirer, vers l'arrière, le bras gauche en engageant bien le triceps et ainsi créer une force d'opposition entre le bras gauche et le bras droit.

Le bassin et la partie inférieure pressent bien dans la terre.

Rester 5 longues et profondes respirations de chaque côté.

Bénéfices. Ouverture de l'épaule et du pectoral étirés.



4 • Bhujangasana modifié bras en extension vers l'arrière

Les mêmes principes que ceux de la position précédente sont mis en places, sauf que vous venez serrez les doigts ensemble. Engager les triceps pour tendre les bras.

Eloignez les épaules des oreilles.

Rester 5 longues et profondes respirations

Bénéfices. Une plus grande ouverture de la poitrine et des épaules que dans Bhujangasana.



6 • Parivrtta anjaneyasana genou au sol

Le genou avant se place au-dessus du talon. Le tronc se place au-dessus du bassin.

Étirez les bras et tournez le buste dans une torsion.

Le tronc se place au-dessus du bassin amener le regard vers l'arrière.

Créez une force d'opposition entre les deux bras opposés.

Rester 5 longues et profondes respirations de chaque côté.

Bénéfices. On entre doucement dans une torsion douce, qui nous permet de conscientiser l'espace intervertébrale et ressentir la compression légère des organes abdominaux.



7 • **Parivrtta anjaneyasana** jambe arrière en extension

On retrouve le même positionnement de la jambe avant que dans la position précédente. Genou droit devant au dessus du talon main gauche à terre sur la même ligne que les orteils du pied droit. Pousser les orteils du pied gauche au sol et tender la jambe. Etirer le bras supérieur vers le ciel et créer une force d'opposition entre les deux bras.

Ici les sensations deviennent plus fortes. et la jambe arrière engage développe une sensation d'ancrage plus grande.

Rester 5 longues et profondes respirations de chaque côté.

Bénéfices : Torsion associée à un travail de la jambe arrière engagée qui développe une sensation d'ancrage.



9 • **Parivrtta utthita parsvakonasana**

Commencer comme dans pavritta utkatasaan. Et venir étirer la jambe droite, le talon arrière est soulevé et presse vers la terre pour donner un maximum de stabilité à la posture. Et engager les quadriceps de la jambe arrière en extension.

Rester 5 longues et profondes respirations de chaque côté.

Bénéfices : Torsion intense, posture d'ancrage et essorage maximum des organes abdominaux.



8 • **Parivrtta utkatasana**

Les deux pieds, les deux genoux serrés, les genoux en flexion, le bassin descend le plus bas possible et se relâche vers les talons.

Sur une expiration venir placer la main droite à l'extérieur du pied gauche. Il est possible de positionner un bloc à l'extérieur du pied

Etirer le bras supérieur au dessus du bras inférieur. Garder un bon ancrage entre le bras supérieur et le bas de jambe.

Rester 5 longues et profondes respirations de chaque côté.

Bénéfices : Torsion intense et posture d'ancrage, essorage maximum des organes abdominaux.



10 • **Virasana modifiée**

Revenir dans la posture de virasana modifié les yeux fermés, respirer tranquillement et ressentez votre colonne vertébrale et votre abdomen énergie, l'espace intérieur

Librairie

Par Pascal Turbil.

LA MÉTHODE QUI ROULE

Novatrice, la méthode Nadine Garcia révolutionne le sport

santé bien-être en France depuis 2012. Le Postural Ball®, une activité remarquée par les professionnels de la santé. Ce livre propose un descriptif de la méthode ; le retour des pratiquants et d'experts de la santé ; une analyse sur 18 années d'expérience et un exemple illustré des postures pour un dos solide. Le Postural Ball® se pratique en contact permanent avec un gros ballon associant une méthode de musculation profonde à un relâchement et une prise de conscience du corps, rapidement efficace. Une manière de se faire du bien, en renforçant ses muscles, en améliorant la posture, en libérant les tensions et en relaxant son corps et son esprit.

La Méthode Nadine Garcia, par Nadine Garcia et Véronique Fauquet ; éditions Material ; 23 €



CA FAIT DU BIEN PAR OÙ ÇA PASSE !

Le sport agit sur notre santé mentale et physique.

Sa forme, sa santé, son bien-être, Nathalie Simon les doit à une pratique régulière du sport. Elle varie les sports pour garder le plaisir. Elle nage, roule, court et mange sainement. Oui, c'est une ancienne sportive de haut niveau mais, sans devenir des compétiteurs, nous sommes tous capables d'intégrer le sport dans notre vie. C'est le message que Nathalie nous délivre dans ce livre. Bouger un peu tous les jours, c'est aller bien, longtemps. Au fil de son témoignage de vie, complété par des interviews d'experts (gynécologue, cardiologue, psychiatre, médecin du sport nutritionniste, coach...), elle nous donne de nombreux conseils pour agir à la fois sur notre forme physique et sur notre mental. Nathalie est la preuve que la confiance en soi, la concentration et la bonne humeur sont aussi les heureuses conséquences d'une activité physique régulière. Alors, nagez, bougez, vivez, le sport c'est la vie !

Les bienfaits du sport, par Nathalie Simon, éditions Hugo et Compagnie, 16,50 €.

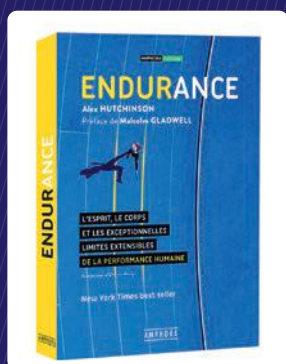


PETIT CAHIER D'EXERCICES

Vous avez essayé tous les régimes, toutes les méthodes, et pourtant votre n'arrivez pas à perdre du poids ? Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul(e) ! Nous constatons tous que, malgré une apparente motivation à perdre du poids, cela reste une difficulté pour nombre de personnes. Et même, depuis l'avènement de la chirurgie bariatrique (chirurgie de l'estomac en vue de maigrir), nous observons des personnes qui, après avoir perdu du poids, vont « s'efforcer » d'en reprendre. Dans ce petit livre (cahier d'exercices), Un médecin psychiatre et une

déticienne, spécialistes des troubles du comportement alimentaire, vous transmettent tous leurs outils pour lever ces résistances qui freinent la perte de poids, ou qui favorisent la reprise de poids et qui reposent sur différentes peurs (peur de la séduction, peur du changement, peur de perdre sa personnalité...), qui témoignent de l'existence de problèmes plus essentiels, masqués par les kilos. Dans ce livre, les auteurs vous proposent des outils (courbe de poids événementielle, mise au jour et travail sur les bénéfices cachés du surpoids...) pour repérer les blocages qui vous empêchent de maigrir, et travaillent avec vous, selon les thérapies comportementales et cognitives, pour briser ces chaînes qui vous empêchent de perdre du poids durablement.

Lever les obstacles de la perte de poids, par le Dr Claude Arnaud et Sandrine Gabet Pujol, éditions Jouvence, 6,90 €



PLUS VITE, PLUS FORT, PLUS HAUT

Avec son tout dernier ouvrage (déjà best-seller), Véritable référence dans le milieu de l'athlétisme aux États-Unis, ce livre de l'auteur à succès Alex Hutchinson vous emmène chapitre après chapitre aux frontières de la performance humaine. En adoptant une démarche résolument scientifique, Endurance démystifie certaines modes et croyances, en quête de vérité sur les limites du corps et de l'esprit. Le fil rouge du livre : l'objectif ultime de réussir l'exploit de courir un marathon en moins de deux heures. Avec un vivier d'anecdotes, d'informations scientifiques et de recherches pour tenter de comprendre comment découpler ses capacités et dépasser le champ du possible, Endurance s'adresse aux pratiquants sportifs comme aux esprits curieux. « Fascinant (et motivant). Hutchinson met en lumière la manière dont les humains accomplissent nos exploits sportifs les plus absurdes. » Esquire. « Si vous voulez avoir un aperçu de l'esprit des grands athlètes, des aventuriers et des artistes les plus performants, alors préparez-vous à être captivé par Endurance d'Alex Hutchinson. » Bear Grylls. « Hutchinson

s'intéresse à l'art et à la science de l'endurance, en mettant l'accent sur la course, mais avec des éléments à retenir pouvant être appliqués à tout projet, mental ou physique. » Globe and Mail.

Endurance, par Alex Hutchinson, éditions Amphora, 24,95 €

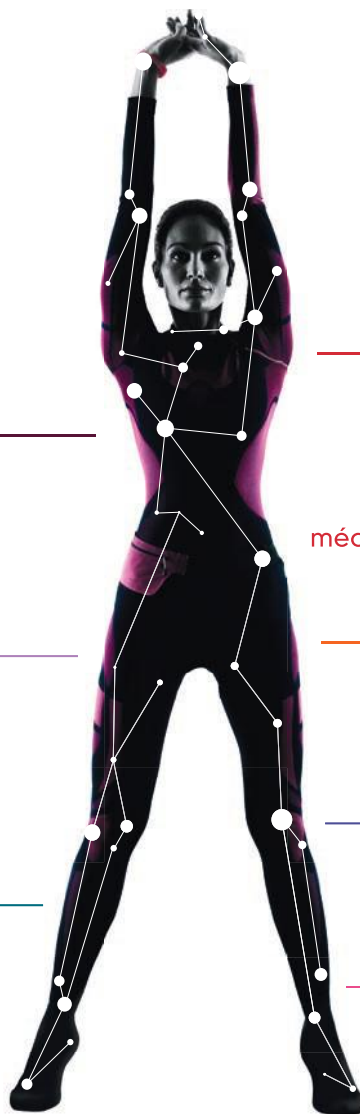
Réduca

PARIS

3.4.5 OCTOBRE 2019

PARIS EXPO PORTE DE VERSAILLES - PAVILLON 4

L'ÉVÈNEMENT DE LA RÉÉDUCATION ET DE LA MASSO-KINÉSITHÉRAPIE



RÉÉDUCA INNOV'

Découvrez les innovations grâce aux pitches des exposants sélectionnés et rappelées sur le Mur des Innovations.

1 JOUR | 1 SPORT | 1 KINÉ

Partagez les secrets des athlètes et de leurs kinés lors de sessions qui allient démos pratiques, analyses du geste et retours d'expérience !

SHOWROOM DES MARQUES

CONVERSATIONS MULTIDISCIPLINAIRES

Assistez à des conversations multidisciplinaires par pathologie entre masseurs-kinésithérapeutes, gériatres, médecins en rééducation, ergothérapeutes...

LES ATELIERS

Formez-vous à de nouvelles techniques.

FORUM | DÉMO EXPOSANTS

Participez au Forum | Démo Exposants pour découvrir de nouvelles offres.

ESPACE START UP

LA RÉÉDUCATION
en
mouvement

VOTRE BADGE
GRATUIT SUR

SALONREEDUCA.COM



FONCTIONNEL
QUALITÉ
DESIGN



Escape France : Valcke Group - 01 82 88 30 50 - fitness@valckegroup.com

