

VIVÉ LA FORME

LE MAGAZINE DES PROFESSIONNELS DU FITNESS



**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 MEMBRES

Apprenez-en plus sur vous
Mesurez vos progrès
Partagez vos résultats
Améliorez votre entraînement

POUR LES COACHS

Suivez les progrès de vos clients
Démontrez-les grâce aux mesures
Prouvez votre valeur ajoutée
Identifiez de nouveaux clients

POUR LES MANAGERS

Récoutez des données sur vos membres
Identifiez les opportunités
Suivez les performances de vos coaches
Intégrez FitQuest à votre système



FITQUEST France - APSARA
01 60 62 23 41 - fitquest@orange.fr

PUBLICITÉ

PERFORMANCE



SKILLRUN™

Boostez votre puissance de course. Avec ses entraînements exclusifs SLED et PARACHUTE, SKILLRUN™ élève votre performance au niveau supérieur. Plus d'infos sur : technogym.com/skillrun

RUNNING



SKILLRUN™
Avec le Kit Parachute Training
(PATENT PENDING)

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

En progrès, mais peut mieux faire

Tout le monde connaît la formule immortalisée sur les bulletins scolaires trimestriels : « En progrès, mais peut mieux faire ! » Une appréciation médiane qui permet aux parents d'insister sur le « peut mieux faire » et aux enfants de capitaliser sur « en progrès ». Sorte de « un partout balle au centre ». C'est exactement la mention que nous pourrions apposer sur le bulletin annuel de notre secteur. En progrès bien sûr, à considérer les regroupements et la professionnalisation. Le développement de nos enseignes nationales, à l'image de Keep Cool (mais pas que). En progrès encore, à constater l'inventivité de nos concepts (salle Handi à Lyon, page 36) ; le développement des matériels (lire Infinity en page 6 ou Yafi Concept en page 40). Voir également les interviews de Stanislas Du Beaudiez (WaterRower) ou Philippe Jochem (Artur'In) qui proposent des solutions d'intelligence artificielle aux clubs de fitness... Comme souvent, cette édition du magazine Vive la Forme fourmille de nouveautés, d'idées et d'exemples de réussites... Et puis on bloque en page 48. Les résultats de l'enquête sur la RSE, développement durable et le fitness. Une enquête qui a failli tourner court faute de combattant. Avec cet enseignement, néanmoins, le développement durable n'intéresse pas le fitness. À moins que ce ne soit le contraire : le fitness n'a cure du développement durable. Ce pan de l'économie que l'on annonce comme le futur de toutes les entreprises n'est pas encore arrivé au cerveau du fitness. Les exemples proposés dans le numéro 97 étaient pourtant là pour indiquer une voie, sinon providentielle, au moins intelligente à suivre... Mais les résultats sont là. Très peu de retours des questionnaires et très peu d'investissement de notre secteur pour les choses du DD. Comme à chaque fois, il faudra certainement en passer par l'obligation, la contrainte et la sanction pour faire bouger les clubs dans le bon sens. Alors qu'en devançant l'appel, ils s'inscriraient non seulement dans une démarche vertueuse, mais ils profiteraient commercialement de ce nouveau positionnement...

Pascal Turbil

Le Fitness, le sport de tous les sports

salon
BODY
FITNESS

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 HÔTEL/SPA Spa thermal ; les thermes Chevalley (Aix-les-Bains)
- 52 Garuda, la nouvelle méthode de Eva Winkkill
- 54 Nyu Ngù, le yoga africain
- 55 ZEN - Clotilde Swartley, itinéraire d'une Yogi

10 Actualités

- 10 L'actualité du fitness
- 16 Matériel : InfinityFit la musculation innovante made in France
- 50 Étude : Activité physique dans le monde, statu quo selon l'OMS
- 58 Librairie, l'actualité des livres

20 Rencontres

- 20 Stanislas du Beaudiez (WaterRower)
- 21 Jean-Luc Dumas (InBody)
- 22 Philippe Jochem présente Artur, le robot community manager

24 Expertise

- 24 Formation, diplômes et compétences
- 26 Comment évaluer son niveau sportif en phase de préparation ?
- 28 Prévention santé
- 30 La chronique de la FFHM
- 32 Le billet de Franck Koutchinsky

34 La Vie Des Clubs

- 34 Montgolfière, concept très parisien
- 36 La première salle « Handi » ouvre à Lyon
- 38 Le nouveau siège social de Récréa à l'image de ces centres
- 40 L'hôtel de luxe Brach (Paris) s'associe à Yafi Bag pour sa salle de fitness

42 Tendances

- 42 Marketing de réseau, une nouvelle voie de fidélisation pour les clubs ?
- 45 Enquête Harris : les Français et le sport
- 48 Enquête RSE, développement durable et fitness

Directeur de la Publication : Michel FILZI

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

Publicité : Léonore DE VIRIEU - leonore.devirieu@reedexpo.fr - Tél. : 01 47 56 51 79

Couverture : Crédit photo © Fit Ouest

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

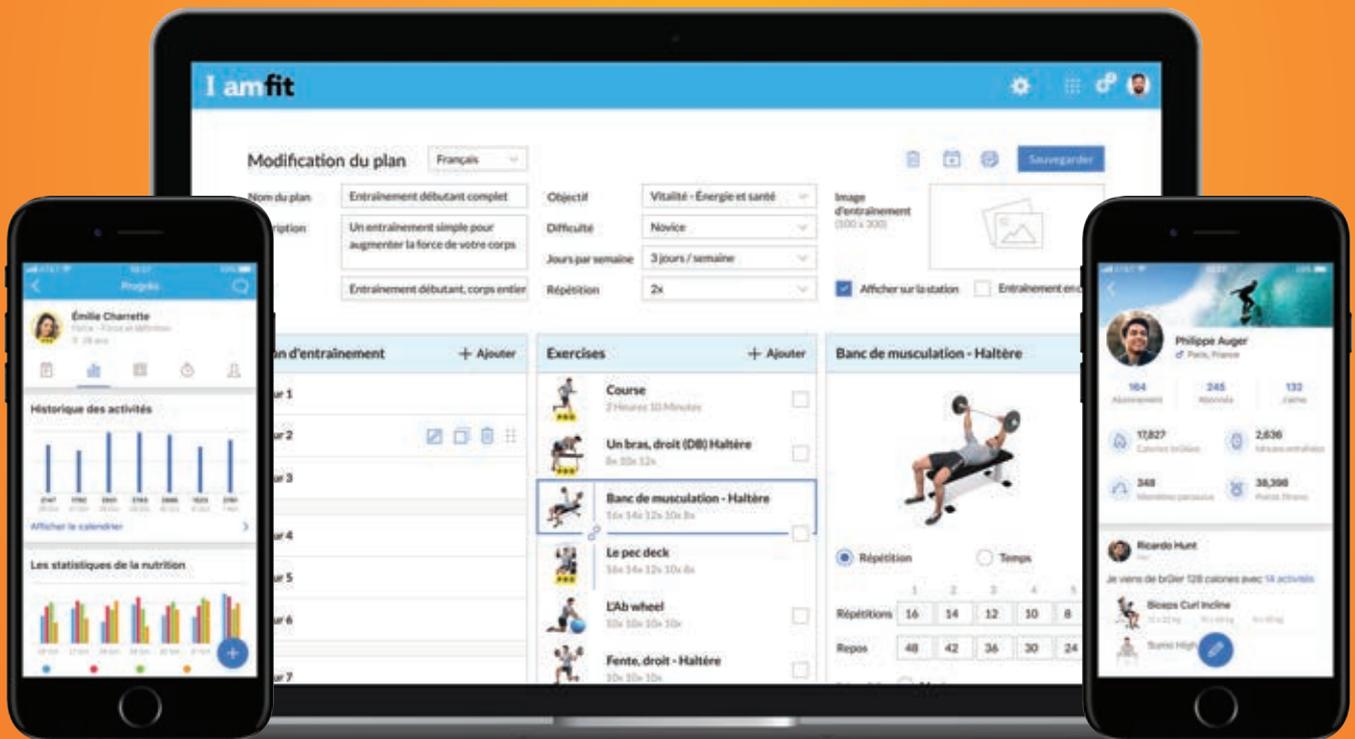
Éditeur : REED EXPOSITIONS FRANCE - 52-54 quai de Dion-Bouton - CS 80001
 92806 Puteaux Cedex

Impression : Imprimé en France par ROTO CHAMPAGNE



Tout ce dont vous avez besoin

Entraînement · Gestion des adhésions · Planification · Facturation
La solution tout-en-un avec applications mobiles customisées



Utilisée par 11 millions de consommateurs,
4 500 clubs et 25 000 coaches à travers le monde, incluant :

BASIC-FIT

HealthCity

Waterform

XERCISE4LESS

 **virtuagym**

En savoir plus

www.virtuagym.com/professional | +33 (0)9 75 18 96 63

Par Pascal Turbil.

• **Spa thermal • Les thermes Chevalley (Aix-les-Bains) •**

RESTER EN BONS THERMES

Sur les hauteurs d'Aix-les-Bains, le Spa thermal offre un panorama grandiose sur le lac du Bourget. Il propose un moment de lâcher-prise absolu !



Les 1 600 m² du rez-de-jardin accueillent piscines chauffées à l'eau thermale, hammams, nouveaux saunas, salle de détente gymnique, solarium où improviser son parcours détente. L'eau du bassin intérieur, invite à la Relaxation. Celle du bassin extérieur, permet d'apprécier l'eau thermale en toutes saisons, même lorsque l'air ambiant fraîchit et vous enveloppe d'une douce vapeur.

Le yoga du son est une alternative originale à un yoga purement physique. Il se définit comme l'ensemble des pratiques qui utilisent la voix, et plus précisément le chant des voyelles, les mantras et le chant harmonique, comme support de méditation. Le yoga du son explore la puissance vibratoire des sons sur l'être tout entier, pour rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit. Les séances permettent de prendre conscience de la posture du corps et d'apprendre à la corriger pour une meilleure assise et de prendre conscience de la respiration. Grâce aux bienfaits des vibrations, cette activité permet de soulager les douleurs et de dénouer certaines tensions et blocages énergétiques. Le yoga du son apporte aussi détente profonde, confiance en soi et redonne de l'énergie.



L'excellence du Hammam



Le parfumeur du Spa

Sauna-Hammam-Balnéo-Massage-Parfums d'ambiance

contact@camylle.com

Les vertus de l'eau

Prélevées à 1 100 mètres et à 2 200 mètres de profondeur, les eaux d'Aix-les-Bains, de type bicarbonaté calcique, sulfatées et sulfurées. Efficacité thérapeutique du mélange reconnue par l'Académie Nationale de Médecine, sur la base d'études validées par les experts de la

Société Française de Rhumatologie. Chaque année, des milliers de curistes viennent bénéficier de leurs bienfaits thérapeutiques : effets décontracturants, antalgique et anti-inflammatoire.



Nouveauté : la cure Vitalité

La nouvelle cure thermique « Vitalité » allie soins thermaux et ateliers d'activité physique pour une remise en forme totale. Entre bains hydromassants, modelages, applications de boue thermale, enveloppements mais aussi gym, yoga, fit step, aquagym, pilâtes... c'est l'occasion de se ressourcer et de prendre soin de soi.

Une parenthèse de 6 jours pour booster tout son corps.



iWall

Votre corps prend le contrôle !

MOTIVANT • STIMULANT • INTERACTIF • IMMERSIF • FUN



équipement innovant

... qui vous permet de vous différencier, de fidéliser vos adhérents et d'acquérir une nouvelle clientèle.



cardio-gaming

parcours d'obstacles, positions d'équilibre et mouvements de coordination, entraînements HIIT et cardios, le fun en plus !



efficace et amusant

sauter, courir, bouger... c'est tout le corps et l'esprit qui entrent en interaction, entre jeu et sport.



PLAISIR ET FUN IMMÉDIATS

avec ce mur interactif, immersif et ludique, pour travailler la coordination, la rapidité, les réflexes et bien sûr le cardio.

Distribué par
HITECH FITNESS

www.hitech-fitness.com



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

Par Pascal Turbil.

> Vers un CQP fitness au sein de la branche sport ?

Le secteur du fitness veut reprendre la main sur ses diplômes ! Le métier d'Éducateur sportif (coach sportif) est une profession réglementée, centrée principalement sur un diplôme d'État, le BP JEPS AGFF. Ce diplôme, enjeu de débats politiques entre le Ministère des Sports et certaines Fédérations Sportives, ne satisfait pas les clubs de sports qui regrettent :

- La lourdeur de la formation initiale et l'absence de formation au cours de la vie professionnelle.
- L'inadéquation avec les besoins actuels des clubs de fitness, dans un marché qui évolue, se spécialise et s'ouvre à des nouveaux publics, notamment au travers du sport santé.
- Le « numerus clausus » de fait en raison de la délivrance au compte-goutte des habilitations.

FranceActive qui regroupe plus de 700 clubs de sports et participe au dialogue social de la Branche grâce à son partenariat avec le CNEA entreprend une grande campagne visant à sensibiliser tous les acteurs de la Branche et à mobiliser les partenaires sociaux autour d'un but simple : se réapproprier les diplômes professionnels du fitness. La démarche est prévue par la législation française. Il suffit que les partenaires sociaux créent ensemble des CQP (Certificat de Qualification Professionnelle). Elle est même souhaitable car le reste de l'Europe s'est depuis longtemps mise d'accord sur des standards appelés EREPS, parmi lesquels on trouve notamment : instructeur fitness ; instructeur de cours collectifs ; coach individuel. FranceActive, avec son partenaire CNEA, se rapproche des autres organisations professionnelles pour créer des CQP adaptés au métier du fitness au sein de la Branche du Sport.



> BH Fitness, fournisseur officiel du gouvernement du Canada

BH

Le Gouvernement canadien vient de sélectionner l'entreprise basque BH Fitness en tant que fournisseur officiel et exclusif pour les futurs achats qui sont centralisés par le gouvernement. L'équipement cardiovasculaire sera fourni en deux plateformes (avec connectivité et avec LED)

tandis que l'équipement de musculation correspond à la gamme TR Séries. Après un examen approfondi des conditions économiques des soumissionnaires, ce fut le rapport technique des produits et services qui a fait basculer la balance du côté de BH Fitness pour la signature du contrat, selon les informations de l'entreprise. Le volume d'affaires de l'opération est estimé entre 15-20 millions.



> Soutien sportif

Créée en 1886, Anita est une marque connue dans le milieu sportif (fitness et running notamment). Anita Active, déjà reconnue dans le sport pour la qualité de ses sous-vêtements, tant sur le maintien de la poitrine et le confort que sur les matériaux utilisés, propose désormais 3 nouveaux coloris : le Extreme Control (« tropical ») ; le Air Control Deltapad (jaune & noir) et le Momentum (rose). Forte du succès de ses soutiens-gorges, la marque a sorti en janvier dernier un leggings massant, gagnant du prix ISPO 2018.



> Un argument de poids

Maisons Pierre signait en septembre dernier un contrat de parrainage sportif avec Teddy Riner, le célèbre judoka français, détenteur d'un record de dix titres de champion du monde, mais aussi quintuple champion d'Europe et double champion olympique à Londres et Rio de Janeiro, dans la catégorie poids lourds des plus de 100 kilos. Cet accord, conclu pour une durée de 6 ans (jusqu'aux J.O. de Tokyo en 2020), offre au leader français de la construction de maisons individuelles la possibilité d'exploiter l'image du sportif, y compris lors des compétitions en équipe et également hors des tatamis. Un argument de poids pour qui veut asseoir sa notoriété et son image de marque.



Resamania
Le logiciel 100% fitness

&



SMART SEPA

Automatisez et Économisez



Resamania intègre SlimPay le leader européen du paiement par prélèvement à des prix avantageux.



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

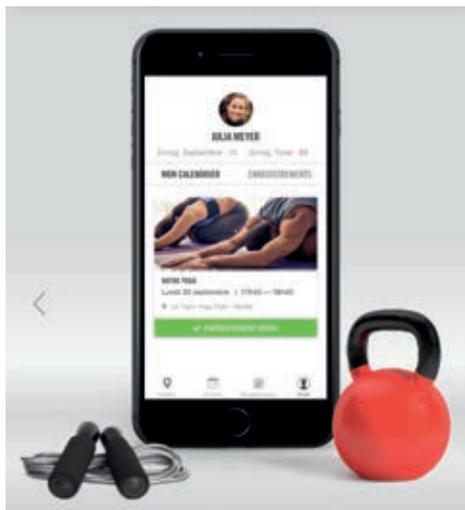


Resamania

www.resamania.fr



Par Pascal Turbil.



> Urban Sports Club lance un abonnement multi-pays

Désormais, les membres Urban Sports Club peuvent faire du sport dans 3000 studios à Paris, Rome, Berlin et 25 autres villes en Allemagne avec le même abonnement. Et bientôt à Lyon et Milan ! 50 disciplines et 300 studios, salles de sport et spas de la région parisienne accessibles avec un seul et unique abonnement, sans engagement. Il y a tout juste un an se lançait à Paris la plateforme Urban Sports Club : un système d'abonnement sportif ultra flexible de 29€ à 129€/mois, qui permet de choisir librement et simplement parmi 50 disciplines dont le yoga, le fitness, le spinning, la boxe, l'escalade... En partant du principe que chacun avait une pratique sportive, des modes de vie et des envies différents qu'un abonnement traditionnel ne pouvait pas combler, Urban Sports Club a rapidement révolutionné la manière dont on fait du sport et entend maintenant devenir le leader européen des abonnements sportifs flexibles avec sa fonctionnalité multi-pays. Disponible via une appli sur iOS et Android, Urban Sports Club donne accès à des centaines de studios en région parisienne et en Europe. Son crédo : la liberté, la diversité et la flexibilité.

Détails des abonnements sur www.urbansportsclub.fr

> La mode et le Wellness s'unissent pour le développement durable

La cérémonie pour la remise du Special Wellness Award, présentée par le fondateur de Technogym, Nerio Alessandri, met à l'honneur la santé et le Wellness pour une société plus durable. Technogym a été mis à l'honneur à l'occasion des



Green Carpet Awards, l'événement incontournable de la Fashion Week de Milan dédié à la promotion du développement durable dans les industries de la mode et de l'art de vivre. Au cours de la cérémonie, Nerio Alessandri, fondateur de Technogym, s'est vu décerner un Special Wellness Award par Elle Macpherson, reconnue comme l'ambassadrice de la santé et du Wellness dans l'univers de la mode. Créé il y a plus de vingt ans, le concept du Wellness Technogym définit la recherche de l'équilibre entre le corps et l'esprit par la pratique régulière d'une activité physique, une alimentation saine et une pensée positive. Ce concept transforme l'image et la vision purement hédonistes du fitness qui prône le « paraître bien », en proposant une approche plus holistique et émotionnelle : « se sentir bien ».

www.technogym.com

> Un test en ligne pour trouver son activité sportive sport

La Fédération Française Sports pour Tous donne les clés pour se concocter une vie sportive pleine de vitalité, placée sous le signe du succès ! L'astuce pour pratiquer sur le long terme est de trouver l'activité physique la plus adaptée à ses envies et à ses capacités. Mais laquelle choisir ? Grâce à la Fédération Française Sports pour Tous, trouver SON activité est un jeu d'enfants ! En effet, elle a créé un test en ligne qui, grâce à 4 questions simples et rapides, vous propose les sports les plus adaptés à vos préférences et à vos objectifs ! Retrouvez ensuite cette activité dans l'un des 3 200 Clubs affiliés à la Fédération ! **Pour en savoir plus :** www.sportspourtous.org



> Nouveau franchisé Keep Cool à Chambéry

Karl Hobelt dernier franchisé en date de l'enseigne Keep Cool. Une ouverture qui vient renforcer la présence de l'enseigne en région Auvergne-Rhône-Alpes avec désormais 34 salles sur les 270 du réseau. Installée dans un quartier en plein renouveau, la nouvelle salle de sport KEEP COOL® dispose de locaux modernes et spacieux. C'est dans un contexte convivial et détendu que les adhérents pourront prendre plaisir à s'entraîner grâce à des activités sportives ludiques, connectées, et variées : un espace cardio high-tech (TV, Web), un espace de renforcement musculaire, six studios avec plus de 300 cours en vidéo à la demande (bika, abdos, gym, fitness, danse, step, trek, elliptique, yoga, étirements...).



NOHrD Bike

Indoor Cycling | When Design Meets Function



Par Pascal Turbil.



> WaterRower et la roue à eau connectée

La SmartRow permet désormais des séances connectées pour augmenter les performances du WaterRower. La roue SmartRow se fixe à la place de la poulie de potence du WaterRower et se connecte via Bluetooth à l'application dédiée SmartRow.

Elle calcule avec précision la puissance, la distance, le nombre

de coups de rame réalisés et retransmet toutes les données via l'application en proposant des statistiques détaillées comme la courbe de force, des graphiques de fréquence cardiaque et des métriques de fitness bien connues comme «Watts-per-Beat» et «Watts-par-Kilogramme». SmartRow est compatible avec toutes les ceintures cardio Bluetooth (vendues séparément). L'accessoire SmartRow est vendu séparément et elle est à installer sur votre WaterRower.

waterrower.fr/waterrower

> Tous au sport en IDF

La Région Ile-de-France veut permettre à tous de faire du sport. La Région Ile-de-France a adopté lors la séance plénière du jeudi 20 septembre un nouveau volet du plan « Sport Oxygène » pour faciliter la pratique sportive pour tous les



Franciliens, en s'assurant notamment de permettre un accès facile aux équipements sportifs. 154 équipements sportifs de proximité ont déjà été financés par la Région en Ile-de-France en 2017 ! Mais face à la faiblesse du taux d'équipement par habitant, la Région a décidé d'accélérer le dispositif en accordant une subvention majorée pour les municipalités qui souhaitent construire un équipement sportif dans les zones carencées. Comme l'a rappelé Patrick Karam, Vice-Président en charge de la vie associative, des sports et de la jeunesse, la Région poursuit également son action pour permettre aux associations sportives de développer leur activité à destination de tous les publics, et notamment des plus éloignés de la pratique sportive. La Région a notamment souhaité coupler sport et culture en lançant un projet d'application mobile qui permettra de découvrir le patrimoine francilien à travers des parcours dédiés (marche, course, vélo, etc...). Doter chaque commune d'un équipement sportif, pour permettre à tous d'adopter une pratique sportive de qualité et nécessaire au bien-être. Voilà un objectif dont le groupe "Les Républicains et Indépendants" ne peut que se féliciter pour les 7 millions de pratiquants que compte l'Ile-de-France.



> Franchise, la vague FitWave

Fitwave la nouvelle génération de salle de fitness qui débarque à La Défense, le quartier des affaires du Grand Paris en Ile-de-France, le premier en Europe. Nouvel appareil de sport qui fait travailler le corps dans sa globalité et en profondeur avec un coach personnalisé, fitwave est une machine dotée d'un plateau d'oscillation intelligent et d'une ossature stabilisante. Une méthode unique et adaptée à chaque personne en fonction de ses objectifs. Equipée de 5 appareils de fullbody coaching Fit Wave, la salle Fit Wave de La Défense est donc parfaitement pensée pour développer rapidement une activité importante et devenir la référence, dans le quartier d'affaires, du fitness. Equipée de 5 appareils de fullbody coaching Fit Wave, la salle Fit Wave de La Défense est donc parfaitement pensée pour développer rapidement une activité importante et devenir la référence, dans le quartier d'affaires, du fitness. Si vous aussi vous souhaitez ouvrir une salle de fitness ciblant plus particulièrement une clientèle exigeante et active, contactez l'enseigne pour devenir concessionnaire Fit Wave !

www.fit-wave.com



> Magic Form, gratuit pour les enfants

Karl Hobelt dernier Subtil ! Le réseau Magic Form invente les cours gratuits pour les enfants des adhérents et pour les enfants des nouveaux inscrits ! Soit, un an d'activités offert pour les enfants (de 6 à 10 ans et de 11 à 14 ans) dans la limite de deux enfants par foyer dans les clubs participants à l'opération pour tout abonnement annuel souscrit. Magic Form propose des cours avec des coaches formés (d'une durée de 1h30 par semaine) ludiques et accessibles à tous. Aujourd'hui en France,

1 enfant sur 5 est en surcharge pondérale. Magic Form a voulu sensibiliser sa clientèle à ce fléau mais pas que : la pratique sportive participe également au développement de l'enfant (augmentation des capacités et performances physiques, sociabilisation...). www.magic-form.fr



17-20 MARS 2019
PARIS - PORTE DE VERSAILLES

Entré au salon
avec des projets

sorti chef
d'entreprise

Christophe
Franchisé
LDLC.com

585
exposants
140
nouveaux
exposants
100
conférences

 @Franchise_Expo  Franchise Expo

Visiter Franchise Expo Paris pour ...

- ✓ Trouver la bonne idée **parmi 495 enseignes** du monde entier
- ✓ Choisir le projet adapté à sa **capacité d'investissement**
- ✓ Être **accompagné** dans son projet de création

Franchise Expo Paris pour créer son entreprise, à tout âge et pour tous les budgets !

Commandez votre badge sur
www.franchiseparis.com

code PRA9RM

Badge **GRATUIT** jusqu'au 14 février 2019.
Tarifs disponibles sur www.franchiseparis.com

Une manifestation :

Organisée par :



CADREMPLOI



franceinfo:

INFINYFIT LA MUSCULATION INNOVANTE MADE IN FRANCE

Compact, polyvalent, pratique, l'appareil de musculation « au poids du corps », InfinyFit 130, s'adresse à tous les sportifs, coachs et salles de fitness. Une innovation 100% Française déjà récompensée au concours Lépine et par Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport.

Au départ de cette aventure sportive, il y a la volonté de Philippe Crevits de concevoir un appareil complet pour l'entretien physique au poids du corps avec comme contrainte d'être utilisable très simplement dans un appartement et sans prendre de place.

Un travail complet

A l'arrivée (en 2016), il y a l'InfinyFIT 130, un appareil innovant et unique pour l'entretien physique. Il permet à tous d'améliorer son bien-être en prenant en charge sa condition physique de façon complète et fonctionnelle en travaillant sur les domaines suivants : la tonicité musculaire, le niveau de performance sportive, la capacité cardio-respiratoire et la souplesse. Parmi les avantages de ce matériel, on retient d'abord la simplicité. L'InfinyFIT 130 est rapide à monter (pliable, compact et ne s'installe qu'en 30 secondes) ; aisé à transporter et facile à utiliser. Autre bienfait, il s'adapte aux différents objectifs et niveaux de chacun.

Un appareil « Made in France »

La société InfinyFit a été créée en mars 2016 afin de commercialiser cet appareil d'entretien physique. Elle est basée près d'Orléans depuis sa création et Philippe Crevits, son dirigeant, est aussi responsable du bureau d'études SBE, qu'il dirige depuis 20 ans. C'est au sein de ce bureau d'étude qu'est né le projet de l'InfinyFit 130, produit 100% français primé au concours Lépine. Les deux structures fonctionnent en synergie pour le développement de l'InfinyFit 130. C'est l'association de professionnels du sport et du design a permis de former une équipe cohérente et efficace. Son créateur remercie, dès qu'il en a l'occasion, ses premiers partenaires qui l'ont soutenu notamment pour la fabrication, tous installés en région Centre Val de Loire et aux alentours immédiats.

Double médaille d'or

Les qualités évoquées ci-dessus et la polyvalence de l'InfinyFIT 130 qui s'adresse aussi bien aux sportifs (polyvalent, compact et simple à utiliser) ; aux coachs (transportable et rapide à installer) ; qu'aux salles de sport (innovant et motivant), lui ont valu d'être récompensé par deux médailles d'or prestigieuses. Celle du célèbre concours Lépine en 2016 ; ainsi que celle de la Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport...

Caractéristiques techniques

Poids utilisateur : 130kg maximum

Poids appareil : 22 kg

Dimensions d'utilisation :

Hauteur barre de traction : 2m ou 2m06

Hauteur barre Dips : 1,1m

Largeur Dips : de 50cm à 68cm

Dimensions déplié :

Hauteur maxi : 2m11

Largeur maxi : 90cm

Profondeur : 1m

Dimensions plié :

Hauteur : 1m13

Largeur : 70cm Profondeur : 20cm

Dimensions colis :

115 x 73 x 20 - 24kg

(livré entièrement assemblé, prêt à être utilisé (sauf accessoires))

Fourni avec :

2 barres de traction (34 mm et 30mm)

1 lexique d'exercices

1 notice d'utilisation et d'entretien

Garantie :

Usage par un particulier : 2 ans pièces ,
sauf revêtement vinyle (garantie 1 ans)

Usage semi-professionnel : 1 an pièces ,
sauf revêtement vinyle (garantie 6 mois)

Matériel

Les exercices

Tous les groupes musculaires peuvent être sollicités...



Tractions



Pompes



Tirage



Dips



Pompes inclinées



Triceps



Trampoline



Élastiques



Jambes

Matériel

Pour les particuliers

Les particuliers vont apprécier son côté modulable et sa variété de positions qui permet une progression évolutive.



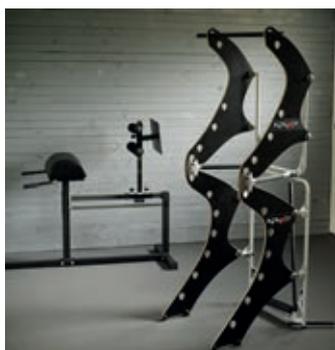
Pour les coaches

Transportable, léger, pliable et Compact, l'InfiFit 130 est le seul appareil de musculation de type chaise romaine ou cage de musculation à pouvoir se plier. Les coaches peuvent se déplacer avec puisqu'il est transportable sans démontage (poids de 22 kg)



Pour les clubs

Les pros des salles de fitness peuvent organiser un circuit, des cours collectifs ou encore gérer comme une cage d'entraînement...



Informations : www.infiyfit.fr
Boutique en ligne : www.infiyfit.com

ENGAGEMENT SUR MESURE



MATRIX

Matrix Fitness France



Interview de **Stanislas du Beaudiez - WaterRower**

TOUT LE MONDE À L'EAU



Stanislas du Beaudiez



Comment est né le concept WaterRower ?

Pour rapidement vous situer le contexte, en 1988, John Duke, (rameur de l'équipe universitaire d'aviron de Yale et de l'équipe nationale des États-Unis), a créé le rameur WaterRower afin de retrouver les réelles sensations de l'aviron sur terre.

Ce rameur unique utilise une technologie basée sur le principe de résistance à eau. Sa particularité est sa roue d'inertie brevetée la « WaterFlyWheel », spécifiquement pensée pour reproduire la dynamique physique d'un aviron qui glisse sur l'eau.

Depuis maintenant 30 ans, sous l'impulsion de Peter King (CEO), WaterRower combine design et technicité avec une fabrication artisanale et éthique pour la conception de son rameur. Tout le bois utilisé dans la fabrication provient des forêts labellisées Appalachian Hardwood de l'est des États-Unis.



Quel a été son accueil en France ?

Le WaterRower est arrivé en France en 2007. Son accueil a été confidentiel jusqu'en 2017.

Comment le présentez-vous, notamment aux visiteurs d'un salon ?

Le WaterRower est un rameur original avec résistance à eau grâce à la WaterFlyWheel brevetée. Celle-ci simule en silence la dynamique d'un aviron glissant sur l'eau et offre une résistance naturelle et autorégulatrice. Cet appareil est silencieux, seul le battement de l'eau est perceptible pour une ambiance 100% bien-être.

Le WaterRower s'adapte automatiquement à chaque utilisateur et ne nécessite pas de réglage de résistance, la résistance est proportionnelle à l'effort et il y a aucun risque de surcharge. Ainsi, les mouvements sont fluides, sans impact ni torsion.

C'est un appareil fitness design : en bois massif et fabriqué artisanalement. Cet appareil de fitness complet permet de travailler plus de 80 % de la masse musculaire.

Compact et mobile, il se range facilement à la verticale et ne prend pas plus de place qu'une chaise contre un mur. Par ailleurs, aucun branchement n'est nécessaire pour son utilisation.

Vous êtes un habitué du Body Fitness Paris, que réservez-vous aux visiteurs de la prochaine édition ?

Une belle nouveauté, la nouvelle version du tapis non motorisé Sprintbok...

Que représente Body Fitness Paris pour vous et pour la marque ?

C'est une très belle vitrine sur le monde du fitness, une belle photographie du marché et aussi la possibilité de montrer nos nouveautés et nos produits et de prospecter de nouveaux clients.



<https://waterrower.fr>

Par Pascal Turbil

Interview de Jean-Luc Dumas - InBody

ON MESURE NOTRE PROGRESSION À LA TAILLE DE NOS STANDS SUR LE BODY FITNESS PARIS D'ANNÉE EN ANNÉE...



Jean-Luc Dumas

La marque InBody participe à de multiples événements (Barefiit ; salons, conférences, etc.), quel est le message que vous souhaitez véhiculer ?

InBody c'est une belle aventure humaine, son Président et fondateur le Dr Cha est un Physicien qui a déposé, lors de ses études à Harvard, les brevets base de la technologie InBody. Après 20 ans, il est toujours aux commandes de cette entreprise désormais présente dans plus de 80 Pays. La société dispose depuis le début 2018 d'un siège européen à Amsterdam. Il est vrai que nous sommes très présents dans le domaine du fitness, mais l'ADN de la société InBody reste le médical et c'est la volonté du fondateur de rester leader chez les professionnels de la santé et du sport. Étant moi-même de ce domaine, c'est la qualité « médicale » de la technologie qui m'a amené à ce choix. En France, nous sommes présents dans de nombreux CHU et hôpitaux de renommée. L'hôpital américain (Neuilly), l'hôpital européen (Marseille), des CHU comme Reims, Clermont-Ferrand, la Fac de Pharma de Marseille au niveau mondial ce sont les plus grands hôpitaux et centres de recherche qui utilisent InBody. Nous sommes effectivement présents sur les salons professionnels dans le domaine du fitness et notamment sur les deux majeurs en France que sont le Body Fitness Paris et Fitness Challenge sur Aix. Nous serons aussi présents cette année sur des salons plus régionaux à Lyon et à Metz. Bien entendu nous sommes présents dans les plus grands salons du Monde comme le FIBO par exemple. Et quand nous sommes invités sur des événements grand public, nous faisons le maximum pour y participer. Barefiit a été une très belle réussite, nous y avons aussi participé avec notre équipe InBody.

Comment InBody se distingue des autres acteurs de l'impédancemétrie ?

InBody est un équipement d'analyse de la composition corporelle qui utilise la technologie de la BIA (Bio-impédancemétrie) et propose une évaluation de la masse grasse

et musculaire par segment. C'est-à-dire que nous sommes capables de donner en moins de 40 secondes en général et en plus des informations de base : poids, volume hydrique, métabolisme de base, une information sur la masse grasse et la masse musculaire des deux bras, des deux jambes et celle du tronc. Et pour cela nous ne prenons pas en compte des données statistiques liées à l'âge, au sexe ou à l'activité physique. Bien entendu en fonction de la gamme nous pouvons proposer des paramètres supplémentaires qui seront utiles aux coachs dans leur programmes. La technologie et la qualité des équipements InBody lui ont permis un déploiement rapide et une dominante chez les professionnels. Peu de marques sont présentes au niveau mondial dans le domaine du fitness, du médical et de la recherche... à contrario nous ne sommes pas présents auprès du grand public. Je profite aussi de cette occasion pour mettre en avant les partenariats industriels que nous avons mis en place avec de belles sociétés comme e-Gym, Technogym et Milon avec lesquelles nous avons travaillé à l'intégration de la prise de mesure InBody dans leur processus de prise en charge et de suivi des adhérents. Nous tout particulièrement une intégration totale avec la société Heitz, en effet l'adhérent badge un lecteur ce qui met en route InBody et permet de recevoir le bilan sur son smartphone. Bilan après bilan il aura l'historique de ses mesures et progrès à portée de main sur son smartphone. Cela permet d'automatiser le processus de mesure et de libérer les coachs pendant les bilans. Cela est sensible dans les clubs de plusieurs milliers d'adhérents. Cette option d'automatisation est désormais autonome et peut être proposée à tous les clubs ou studios avec un lecteur spécial InBody. Ce sera une nouveauté 2019. Ce travail d'équipe est enrichissant et nous oblige à nous remettre en cause très souvent pour continuer à proposer des solutions innovantes. Enfin c'est la qualité et la fiabilité des équipements InBody qui permet aux clubs de rentabiliser leur investissement, pour beaucoup d'entre eux c'est même une source de revenus conséquente en proposant des formules d'abonnement. Je vous invite à lire quelques témoignages sur www.techsolutions.fr

Quel est le bénéfice pour l'adhérent ?

C'est une bonne question et finalement la plus importante. Les bilans InBody permettent à l'adhérent de rester motivé dans sa pratique sportive. Il va pouvoir suivre ses progrès pas à pas, les mesurer, les comparer avec les autres adhérents, ses amis. Ce qui nous fait tous avancer, notre moteur, c'est la motivation, la fierté et le regard des autres. Disons que nous sommes une pierre à cet édifice fragile qu'est la motivation et qui est une préoccupation importante des gérants de salles et des coachs. C'est par ailleurs à l'écoute des centres de remise en forme que nous peaufinons nos supports marketing qui vont maintenant jusqu'à des films que nous proposons pour passer sur les écrans vidéo et motiver les adhérents à venir régulièrement faire un bilan.

Vous êtes un habitué des salons et un fidèle de Body Fitness Paris, quel est votre rapport à ce salon et qu'allez-vous présenter aux visiteurs pour l'édition 2019 ?

Il y a 5 ans, nous relançons InBody en France avec un stand de 9m² au Body Fitness. Puis tous les ans un peu plus et c'est finalement grâce à la confiance de nos clients que nous serons très fiers en 2019 d'accueillir tous ceux qui voudront essayer InBody sur un beau stand spacieux, qui nous permettra de présenter toute notre gamme et de recevoir les professionnels. Notre équipe est fière du chemin parcouru. Ce salon se passe dans une ambiance conviviale nous avons de nombreux contacts et y travaillons beaucoup. Les professionnels côtoient les pratiquants nous leur réservons d'ailleurs un espace sur notre stand pour qu'ils puissent faire un bilan, c'est formidable certains viennent depuis 5 ans faire un bilan sur le salon et voir l'évolution. Cependant, comme de plus en plus de salles sont équipées, la plupart le font maintenant dans les salles. Personnellement j'adore ce salon et les relations avec les organisateurs sont professionnelles et vraiment conviviales « what else ? »

Artur'In

LE DIGITAL À PORTÉE DE CLUB



Nouvel entrant dans l'univers du Fitness, la start-up « Artur'In » propose un service de community management externalisé aux salles de sport. Un service basé essentiellement sur l'intelligence artificielle.

Explications avec son animateur Philippe Jochem.

Les clubs connaissent la problématique de la gestion des réseaux sociaux et plus largement du community management. Qui s'en occupe et comment ? Et si la réponse était Artur, le gentil robot ? C'est en tout cas l'idée de la start-up Artur'In, qui a levé 5,5 millions d'euros pour développer le Community Manager Intelligent Artur'In.

Objectif : accélérer le développement des salles de fitness grâce aux réseaux sociaux. La solution s'adresse essentiellement à des TPE-PME. Elle est basée sur des technologies de « Deep Learning » de pointe. Il s'agit de gérer et animer des réseaux sociaux avec un contenu pertinent et personnalisé, qui favorise le bouche-à-oreille et les demandes de contacts.

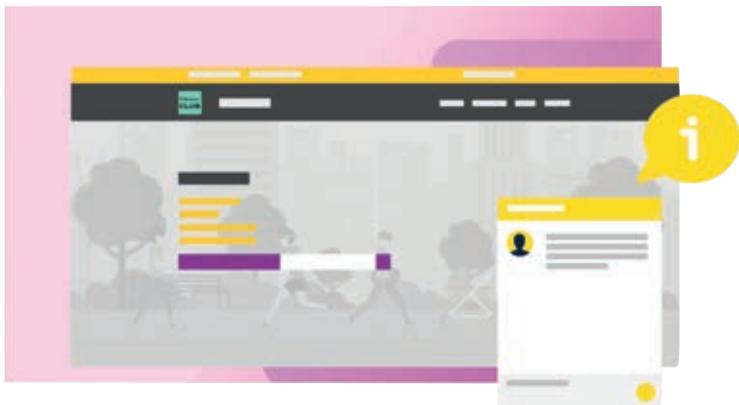
Artur crée aussi des newsletters et des informations à valeur ajoutée. Sur le papier, cette technologie de pointe offrirait un ROI digital 7 fois supérieur à un Community manager traditionnel. C'est le message des 6 co-fondateurs : Dan Serfaty, Melissa Serfaty, Philippe Jochem, Rodolphe Gougoud, Pierre-Emmanuel Servant et Thierry Lunati qui ont créé leur entreprise à Paris en 2016 et réalisé une levée de fonds de 5,5 millions d'euros (Ventech et DN Capital), en 2018, pour développer et commercialiser la solution Artur'In.

De 99 à 189 € par mois

La solution est déjà commercialisée auprès des agents immobiliers, des assureurs ou des cabinets d'expertise comptable. Elle est aujourd'hui proposée aux salles de fitness, Philippe Jochem, ancien de chez Groupon s'en explique : « Il s'agit d'un marché à forte croissance et ultra concurrentiel, la remise en forme a longtemps reposé sur un business model basé sur des abonnements annuels. L'arrivée des franchises low cost et des salles spécialisées proposant des offres plus attractives, a bouleversé le secteur en intensifiant la concurrence et en réduisant la fidélité des adhérents. Pour se différencier et augmenter l'acquisition de nouveaux membres, les salles de fitness ont ainsi besoin d'activer le levier digital et la puissance virale des réseaux sociaux afin de toucher de nouveaux prospects et de fidéliser leur clientèle.



L'équipe des 6 co-fondateurs (Philippe Jochem à gauche)



Le service box et chat



Des posts quotidiens sur les réseaux sociaux



Une newsletter mensuelle incluse dans le pack



Un suivi quotidien des performances

A titre personnel, je suis passionné par le monde des petites entreprises et des indépendants, y compris des franchisés. Les petites entreprises doivent pouvoir rivaliser avec les grands groupes et ce n'est que trop rarement le cas. Avec Artur, nous proposons aux salles de sport de disposer d'un community manager virtuel qui va chercher du contenu et qui le « design » aux couleurs du club. Les gestionnaires de salles disposent ainsi d'une solution clé en main pour 189 euros / mois et capitalisent sur la place importante des réseaux sociaux dans le fitness.»

Le pack de base comprend les posts sur les principaux réseaux sociaux : Facebook, Linked'In et Twitter. Une animation quotidienne « Google Map Business et une news letter mensuelle. Artur'In publie ainsi automatiquement du contenu pertinent et personnalisé sur les sujets qui comptent

pour les membres (tels que la nutrition, les exercices sportifs ou encore le bien-être). La personnalisation peut même aller plus loin avec l'envoi d'un community manager sur place qui réalise des photos et une vidéo pour effectuer un petit reportage local (50€ / mois).

Une offre à tiroirs

D'autres services additionnels peuvent être proposés pour compléter sa stratégie digitale. Artur'In crée et entretient également un blog aux couleurs de la salle, y fédérant toutes les actions de communication et publications générées. Enfin, un tableau de bord intuitif permet d'évaluer en un seul coup d'œil grâce à quelques indicateurs très simples, la performance des campagnes et leur retour sur investissement. Pour Philippe Jochem : « Cette solution libère totalement le patron de club de la contrainte de l'animation des réseaux sociaux et surtout elle

peut démarrer immédiatement. Artur'In est un service d'acquisition de nouveaux clients puissant et inédit qui apporte une vraie valeur aux gestionnaires des salles de fitness. Grâce à l'intelligence artificielle, Artur'In offre de la pertinence et un ROI supérieur vis-à-vis des solutions traditionnelles - outils à utiliser en interne ou recrutement d'un Community manager - le tout pour un coût très compétitif. Il simplifie drastiquement la gestion de la communication digitale des petites entreprises et leur permet de gagner du temps et de l'argent.» L'objectif de la start-up est de travailler avec 15% de la profession d'ici 2 ans. Soit environ 600 clubs si l'on considère que le parc national du fitness représente 4000 clubs. A titre de comparaison, après 2 ans, l'entreprise travaille avec 1.500 des 30.000 agences immobilières françaises.

Plus d'informations sur : www.arturin.com

DIPLÔMES ET COMPÉTENCES

De tout temps, devenir coach sportif, éducateur ou animateur sportif en France dans les métiers de la forme est moins aisé qu'on ne le pense. Les « anciens » diplômés en témoigneront. Pourtant, de prime abord, le cheminement ne semble pas compliqué...

En Europe, la norme s'accorde à avoir en sa possession un diplôme garantissant les compétences requises. Les études sont plutôt courtes. Certaines formations proposent des cycles de quelques mois, des modules à passer, des quiz à remplir, un projet à construire par exemple. Le diplôme s'affiche ensuite dans la salle de sport et le tour est joué : son possesseur peut commencer à travailler contre rémunération... Sauf en France !

En France, tous les diplômes proposés par des centres de formation reconnus ou immatriculés ne sont que qualifiants. En d'autres termes, La France vous autorise à tout faire sauf à en être rémunéré. La rémunération est suspendue à l'obtention d'un diplôme d'État, et pas n'importe lequel : celui délivré par le Ministère des Sports uniquement. Le BPJEPS, véritable passeport à la carte professionnelle. Ainsi, tout se complique fortement à cet instant précis.

Les Tests des Exigences Préalables

Nous ne reviendrons pas sur l'histoire des Diplômes d'État que vous retrouverez dans les numéros précédents. Parlons plutôt du dispositif d'entrée à ces diplômes, les « TEP » ou « Tests des Exigences Préalables », que nous avons évoqué cet été.

Pour entrer en formation, le Ministère des Sports part d'un principe simple : être en forme et détenir un niveau technique et physique minimum. C'est pourquoi plusieurs tests ont été mis en place. Cette approche est d'ailleurs justifiée tant la condition physique est la base de notre métier, et la maîtrise technique celle de la sécurité.

Ces « TEP » sont donc là pour garantir ces conditions avant l'entrée en formation. Ils sont les mêmes sur tout le territoire national.

Quelles sont ces épreuves ?

- Le test de Luc Léger, version 1998 :
« course navette qui se déroule entre deux lignes parallèles distantes de 20 mètres. Réglée par des signaux sonores, la vitesse de course augmente progressivement : elle est de 8 km/h pendant les deux premières minutes, et ensuite elle augmente de 0,5 km/h par minute.

À l'exception du premier palier qui dure deux minutes, chaque palier correspond à une minute de course ». Les femmes doivent atteindre le palier 7 révolu et les hommes le palier 9 révolu.

- La démonstration technique : uniquement pour nos futurs professeurs de fitness, elle consiste à « une épreuve de démonstration technique de 60 minutes au total, comprenant dix minutes d'échauffement collectif, vingt minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme, vingt minutes de passage en renforcement musculaire, 10 minutes de retour au calme sur 5 étirements ».

- Pour nos futurs professeurs de musculation ou coach sportif par exemple, il lui faudra passer une démonstration technique de Squat, traction et développé couché.



Le test de Luc Léger, version 1998 :
« course navette qui se déroule entre deux lignes parallèles distantes de 20 mètres.



La démonstration technique,
à base de step

Analyse : entre Tests et concours

Jusqu'au 31/12/2016, les « TEP » n'affichaient pas un taux de réussite maximal. Sur le terrain, les professionnels constataient que les échecs représentaient entre 20% et 30% des effectifs. Ces taux étaient néanmoins justifiés par des profils de candidats non préparés physiquement, techniquement voire mentalement. Pour raisonner par l'absurde, environ 70% des candidats réussissaient leurs tests. Était-ce trop laxiste ? Les écoles constataient que leurs niveaux étaient en adéquation avec le niveau d'entrée en formation.

À plusieurs titres :

- 1) La formation est dense : 700 heures, laissant le temps aux stagiaires de réaliser leurs apprentissages à partir de ce niveau ;
- 2) La formation est en alternance : le stagiaire réalise 600 heures en structure, d'où un niveau technique et physique garanti en fin de formation ;
- 3) Le diplôme est de niveau IV, tourné vers un public traditionnel, ne demandant aucune exigence particulière sur ces premiers critères ;
- 4) De manière plus générale, rappelons que c'est le client qui pratique le plus, l'éducateur sportif étant voué à la pédagogie et la sécurité ;

Finalement, les « TEP » semblaient être en adéquation avec le niveau d'entrée en formation.

Depuis mi 2016, le Ministère des Sports a décidé de modifier ces Tests à travers la modification de son diplôme : le BPJEPS AGFF est devenu le BPJEPS AF. Les critères des « TEP » ont été revus à la hausse par arrêté du 5 septembre 2016, portant création de la mention « activités de la forme » (AF) du BPJEPS, spécialité « éducateur sportif » en 4 UC, entré en vigueur au 1^{er} janvier 2017.

Le constat est glaçant : les taux de réussite sont passés de 70% environ à 35%. 3 candidats sur 4 ne passent même pas l'épreuve de Luc Léger, rappelant les taux de réussite catastrophiques de nos anciens BEES ! Un vrai retour en arrière de plus de 10 ans. Le bilan est une diminution du nombre de stagiaires en formation, des sessions de formation rabotées et un nombre décroissant de professionnels sur le marché, malgré un nombre toujours très important de clubs de sport sans personnel diplômé.

Pourquoi avoir augmenté le niveau d'exigence de ces « TEP » ? Difficile d'avoir une réponse cohérente... Difficultés organisationnelles sur le plan de l'administration des suivis de formations, réduction de la voilure des Éducateurs sportifs sur le marché, volonté de réduire le nombre de centres de formation... Tout est ouvert. Mais, le paradoxe est criant : ces « TEP » sont devenus un véritable concours d'entrée, avec des exigences dignes d'un Bac+3 pour sportif chevronné.

Conclusion

Le constat est frappant depuis 1 an : le candidat doit être aujourd'hui beaucoup plus préparé qu'il ne l'était auparavant. Les épreuves purement physiques sont plus difficiles et demandent une préparation physique et technique d'au moins 6 mois soutenus. Le Luc Léger est plus difficile et un entraînement spécifique de type « fractionné » est indispensable pour réussir. Un simple footing ne suffit pas. Les femmes rencontrent d'énormes difficultés sur les épreuves de tractions par exemple. Enfin, le jury est plus dur en ce qui concerne l'épreuve de démonstration en cours collectif et musculation.

Certaines écoles comme Le Cesa proposent des journées d'aide à la préparation, voire des préformations permettant de travailler ces épreuves. Renseignez-vous. Ces dispositifs ne doivent pas être négligés si vous n'êtes pas aguerris et prêts. Vous y gagnerez en temps. Enfin, n'oubliez pas que ces « TEP » ne se passent pas tous les jours et que vous devez vous inscrire un mois avant, avec certains justificatifs administratifs comme votre PSC1 en règle et un certificat médical de moins de 3 mois.

Et puis, restez optimiste ! Il existe des élus et la formation reste plus ou moins la même dès votre entrée en formation. Le BPJEPS n'est reconnu qu'en France. Ainsi, complétez votre CV avec des formations qualifiantes détenant des contenus, et de la spécialisation. Tous les autres pays s'attachent plutôt à regarder vos diplômes qualifiants, et à acter de vos compétences, ne connaissant pas le BPJEP... L'important, c'est votre professionnalisme. Cela passe par vos compétences en premier lieu.



BPJEPS

Le BPJEPS est une spécificité
franco-française.

Par **Frédéric Pfeferberg**, coach Sportif diplômé du Cesa , diplômé en nutrition sportive de l'université Paris V

COMMENT ÉVALUER SON NIVEAU SPORTIF EN PHASE DE PRÉPARATION

Le sportif qui est de compétition, a le résultat obtenu, lors de ses matches, et peut se mesurer en permanence à lui-même, mais aussi face à l'adversaire.

Gagner un match, progresser sur un temps donné, tels sont les repères qui permettent à l'athlète de situer sa marge de progression et ses méthodes d'entraînement.

Il existe aussi des tests qui sont des bases très intéressantes. De plus certains tests d'aptitude, sont des outils infailibles utilisés comme à l'accession au métier de pompier, policier, les services spécialisés comme le GIGN, le GIPN, mais aussi pour les brevets sportifs (Bpjeps AGFF).

Nous allons en observer quelques-uns, afin de servir de référence au travail quotidien.

Le test de Luc Léger

C'est un test physique qui permet de déterminer la vitesse maximale aérobie (VMA) et d'estimer d'après celle-ci la consommation maximale d'oxygène (VO2Max).

Il a été créé par le docteur Luc Léger, docteur d'état canadien et enseignant à l'Université de Montréal.

Il est utilisé dans le domaine sportif, scolaire (éducation physique et sportive) et dans les tests de l'armée et autres corporations d'état : sapeurs-pompiers, police, gendarmerie, etc.

Un signal retentit, indiquant à l'impétrant qu'il doit revenir sur ses pas, en sens inverse, effectuant les allers-retours entre les deux plots distants de 20 mètres. Démarrant à 8.5 km/ heure, chaque minute, la vitesse augmente de 0,5 km/heure, jusqu'à ce que celui-ci ne puisse plus continuer. L'épuisement déterminera sa VMA.

Un palier 9 est exigé au BRJEPS AGFF, 12 pour la police et 14 pompiers, ce qui signifie 14' d'effort à 15 km/h. Il est épuisant, car à chaque retour, on repart de zéro et la poussée entraîne une consommation d'oxygène.

Test du Vam Eval

Le VMA est l'acronyme de vitesse maximale aérobie et correspond à la vitesse maximale atteinte par un coureur à pied pour laquelle sa consommation d'oxygène atteint son seuil maximum c'est-à-dire la VO2max.

Plusieurs méthodes existent pour connaître sa VMA : le test de l'effort en laboratoire ou bien le test VAMEVAL sur terrain.

Facile à mettre en œuvre, le test VAMEVAL requiert quelques plots, une piste de course, une bande-son et un double décimètre. Les plots sont à placer tous les 20 mètres. Deux plots sont suffisants pour organiser le test.

Le nombre de paliers atteints correspond à la VMA. Une table de conversion permet de connaître la VMA correspondante à chaque palier. Le tableau ci-dessous fait correspondre les paliers atteints avec la VMA équivalente.

Ce test contrairement au Luc Léger n'a pas d'aller-retour.





Test de Brue

Idem que les précédents, mais sur tapis ou vélo et 0.3km/h toutes les 30" après un échauffement type squats.

Tests de force lors des prérequis à l'entrée en formation aux métiers du sport, c'est-à-dire pour être coach sportif ou préparateur physique.

- Squats

Il s'agit d'un mouvement de flexion de jambes, qui consiste avec une charge sur les épaules à obtenir un maximum de charge sur une à six répétitions. Ramener à un pourcentage du poids de corps, le résultat obtenu sera validé ou non

- Développé couché

Cet exercice allongé sur un banc, consiste en un travail de poussée de la barre chargée, de base en haut soit un mouvement concentrique, de une à six répétitions toujours avec un pourcentage de poids de corps.

- Tractions

Suivant les jurys, la prise sera en pronation ou supination, consistant en un départ jambes et bras tendus à remonter menton au-dessus de la barre, toujours d'une à six répétitions.

Ces exercices servent à un moment donné, à mesurer la qualité de forme du pratiquant. C'est un minimum indispensable pour entrer en formation, mais ce qu'il fera la qualité du coach, c'est sa dimension à retranscrire ce que lui-même a appris, transmettre, et surtout à donner l'envie à chacun de faire de nouveaux progrès, d'atteindre ses objectifs, et surtout de repartir en ayant le sentiment d'avoir passé un bon moment et d'être rempli d'émotions.

Quelques conseils en vue d'une bonne préparation, par exemple le poids de corps peut être important, lors de traction, car le poids à tracter peut être un handicap sérieux en cas

d'échec, aussi lors de développé couché et de squats puisque l'indice sera fonction du poids de corps.

Vous allez-vous demander comment pouvoir être performant sur tous ces tests, par exemple quand vous passez les tests d'entrée en formation pour le BPJEPS AGFF, on vous demande de réussir un palier neuf au test de Luc Léger, ainsi que des squats, développés couchés et tractions en séries?

L'idée, et de travailler sur plusieurs filières énergétiques, par cycles, un peu comme le décathlonien, à savoir qu'il vous faut déterminer un poids de corps donc une alimentation adéquate, pour être capable d'enchaîner des accélérations sur au moins 10 minutes d'efforts, mais aussi d'être capable de soulever des charges avec les jambes et avec les pectoraux, tout ceci au cours de la même demi-journée, sans brûler vos capacités ni respiratoires ni glycolytiques.

Anticiper la préparation

Je vous conseille de vous préparer au moins trois mois à l'avance voir six à neuf mois si vous n'êtes pas habitué à la course à pied et que vos premiers tests ne sont pas concluants, et démontrent que vous avez beaucoup plus de fibres rapides et très peu de fibres lentes ou semi-lentes, pour pouvoir encaisser des chocs à la course à pied. Régime alimentaire restreint en glucides et en protéines, entraînement de type fractionné, pour pouvoir petit à petit se rapprocher du palier neuf. Si l'on considère qu'on a trois à six mois pour se préparer, voir plus l'idée est de privilégier dans un premier temps sur les deux premiers mois de l'endurance fondamentale nécessaire à tous les sports, c'est-à-dire circuit training avec charges lourdes et séries courtes plus récupération et entraînement assez long, et footing minimum de 45 minutes à 1h15, en augmentant progressivement la distance et la cadence.

Dans un deuxième temps, on va garder un footing par semaine en endurance fondamentale, et on va ajouter deux séances de fractionné de type 30 30, 10 fois puis en bloc de deux ou de trois avec trois minutes de récupération entre chaque bloc, et une autre séance en 15 15 toujours avec la même récupération avec musculation en charge à 40%, mais séries de 30-40 répétitions. Puis le dernier mois, je conseillerais de faire un échauffement puis dans la séance deux Luc Léger en essayant de se rapprocher du palier neuf, et pourquoi pas sauter des paliers à l'intérieur, c'est-à-dire démarrer normalement le test puis sauter le palier c'est donc on se repose une minute puis passer au palier huit on se repose au palier neuf et on passe le palier 10, et ainsi de suite, on peut même s'amuser pendant un palier à sauter un retour pour enchaîner les allées.

On alternera aussi avec les séances de musculation si on est dans l'endurance fondamentale, à ce moment-là on travaillera plutôt sur des charges lourdes et courtes pour ne pas brûler son glycogène. Plus on se rapprochera de l'échéance plus on fera de la musculation légère, mais pas trop, en série long minimum 10 jusqu'à 30 répétitions. Cela habituera le corps resynthétiser le glycogène pour obtenir de l'acide lactique, ce fameux acide contre lequel il ne faut pas lutter, mais avec qu'il faut vivre.

Voilà ces quelques conseils, et bien sûr l'entraînement sera adapté en fonction de chaque personne en fonction de ses forces, de ses faiblesses, mais sachez que l'objectif ne peut être atteint qu'avec une préparation précise, en apprenant à vous connaître vous-même, essayez, testez les méthodes, et ne retenez que le simple fait que vous êtes là pour faire de nouveaux progrès chaque jour.

ACTUALITÉ DE LA PRÉVENTION SANTÉ

J'ai évoqué dans un précédent article la stratégie nationale sport santé et les propositions faites par les deux inspections générales chargées de donner des orientations pour définir le contour du partenariat entre le ministère des sports et celui de la santé. Ces propositions serviront, pour celles qui seront reprises, à définir le cadre d'application de la stratégie nationale de santé

Quels sont les axes de réflexion de cette commission je les rappelle :

- Renforcement et diffusion des connaissances
- Protection de la santé des sportifs et sécurité des pratiques
- Promotion de la santé et du bien-être par le sport
- Développement de l'activité physique et sportive en prévention tertiaire

Cette commission notait qu'il y a plusieurs enjeux à relever pour parvenir à définir ce cadre d'application je vais en citer deux :

- L'information et formation des médecins dans le domaine des APS incomplète et unanimement reconnue comme étant un frein à la prescription
- La formation de tous les acteurs dispensant de l'Activité Physique Adaptée (APA) en toute sécurité

Sur ces enjeux deux avancées notoires sont à noter :

La première c'est la sortie d'un guide pour encourager les médecins généralistes Si Depuis 2016, la France a officiellement adopté « le sport sur ordonnance ». On observe sur le terrain que les principaux acteurs les médecins peinent à prescrire l'APS par manque d'adhésion au dispositif.

C'est donc pour les aider que la haute autorité de la santé a publié mercredi 17 octobre 2018 un guide pour faciliter la prescription du sport sur ordonnance pour des patients atteints de maladie chronique.

Cet ouvrage intitulé « guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes » est un outil mis à disposition des

médecins généralistes et spécialistes pour les guider dans leur consultation et dans leur prescription d'activité physique et sportive dans un but de santé.

Dans ce guide sont abordées les recommandations de bonnes pratiques pour 6 pathologies :

- Diabète de type 2
- Surpoids et obésité
- Hypertension artérielle
- Bronchopneumopathie chronique obstructive
- Maladie coronaire stable
- Accidents vasculaires cérébraux

Un questionnaire d'aptitude et une grille d'évaluation des risques et de la condition physique complète ce guide (ce guide est téléchargeable sur : www.has-sante.fr)

Les bénéfices de l'activité physique et sportive ne sont plus à démontrer cependant sa pratique se heurte à la réticence et au doute des patients chez qui bien souvent la pratique du sport fait peur

Le médecin comme le patient craignent en tout premier lieu l'accident cardiaque comme l'a fait remarquer le professeur Carré cardiologue dans un entretien accordé au magazine sciences et avenir

L'activité physique quand elle est prescrite par le médecin présente aux yeux du patient une tout autre importance et crédibilité, lui

conférant ainsi, une dimension plus solennelle. La deuxième c'est la sortie du MEDICOSPORT-SANTE.

Le MEDICOSPORT-SANTE a été réalisé sous l'égide du Comité national olympique et sportif français à l'initiative et avec la participation des membres de la Commission médicale du Comité national olympique et sportif français présidée par le Docteur Alain CALMAT et avec la collaboration de la Société Française de Médecine, de l'exercice et du sport, et le soutien financier de la Fondation du Sport Français – Henri Sérandour.

Cet ouvrage de référence permet à chacun de trouver une activité sportive adaptée à son état de santé, même pour ceux qui souffrent d'une maladie. Rédigé par un collectif de 160 professionnels, médecins, entraîneurs, ce document de 265 pages est disponible gratuitement sur Internet.

Le "Médicosport-santé" aborde 4 grands types de pathologies

- 1. Les maladies métaboliques (diabète, obésité,)**
- 2. Les maladies cardiovasculaires.**
- 3. Les cancers.**
- 4. Les effets du vieillissement.**

Le document est classé par disciplines sportives, par ordre alphabétique. Pour chaque activité, il est indiqué ce qu'elle peut apporter à une maladie en particulier. L'ouvrage donne également des exemples précis de types d'entraînement, ainsi que toutes les contre-indications.





SALON

BODY PARIS **FITNESS**

15_16_17 MARS_2019

PAV. 5.1 / 5.2 / 5.3 / 2.1
PARIS PORTE DE VERSAILLES
9:30_19:00

Par **Ludwig WOLF**, conseiller Technique National FFHM

(BEES 2° degré HACUMESE. Diététicien nutritionniste. Ingénieur Formation)

LA MUSCULATION RÉPOND AU DÉFI DU SPORT-SANTÉ : LE COACH MUSCU SANTÉ



La Fédération française d'Haltérophilie-Musculation lance le 1^{er} mars prochain, une formation fédérale, intitulée « Coach Muscu Santé ». Pour la première fois, le monde de la musculation aura une formation destinée à encadrer des pratiquants atteints d'Affection de Longue Durée. Toute personne pourra encadrer cette activité si elle est titulaire de cette formation fédérale « Coach Muscu Santé ».

En effet, le décret du 30 décembre 2016 précise que le médecin traitant peut prescrire une activité physique et liste les intervenants qualifiés pour l'encadrement de cette pratique :

- « 1° Les masseurs-kinésithérapeutes, ergothérapeutes et psychomotriciens ;
- 2° Les professionnels titulaires d'un diplôme dans le domaine de l'activité physique adaptée : les STAPS APA ;
- 3° Les professionnels et personnes qualifiées titulaires d'un diplôme de type Brevets d'Etats et BPJEPS ou supérieur ;
- 4° Les personnes titulaires d'une certification, délivrée par une fédération sportive agréée, répondant aux compétences précisées dans un cahier des charges rédigés par le CNOSF. Sur sa proposition, la liste de ces certifications est fixée par arrêté conjoint des ministères chargés des sports et de la santé. »

Le Coach Muscu Santé de la FFHM s'inscrit dans ce cadre. Comme vous le savez, les réseaux de santé se multiplient et se développent dans toute la France. La nécessaire clarification pour une prescription médicale a permis la mise en place d'un cahier des charges auquel la fédération délégataire a su répondre.

Car cette formation permet de développer les sept compétences exigées :

- 1- Etre Capable (EC) d'encourager l'adoption de comportements favorables à la santé
- 2- EC d'analyser et de Mettre en œuvre une évaluation fonctionnelle propre à la pratique physique envisagée
- 3- EC de concevoir un programme adapté à la santé du pratiquant
- 4- EC de mettre en œuvre ce programme
- 5- EC d'évaluer les bénéfices attendus de ce programme
- 6- EC de pratiquer en toute sécurité (révision du PSC1)
- 7- EC de connaître les caractéristiques des principales pathologies chroniques

Résolument pragmatique et adaptée aux contraintes des professionnels de la remise en forme, il s'agit d'une formation hybride (blended learning) d'une durée totale de 100 heures :

- 20 heures de formation en distanciel au travers d'une plateforme de e-learning (capsules vidéos, classe virtuelle et forum pédagogique) ;
- 20 heures de formation en présentiel (1^{er}, 2 et 3 mars 2019) avec les experts de la FFHM ;
- 60 heures de stage pratique en salle avec un suivi à distance réalisé par notre équipe pédagogique.

La formation propose des réponses pédagogiques issues de l'Activité Physique Adaptée :

- tests d'évaluation du pratiquant (sédentaire et ALD)
- entretiens de motivation du pratiquant et d'analyse de ses contraintes,
- adaptations des exercices
- fonctionnement du carnet de suivi et de liaison avec le médecin et le réseau de santé.

Les mouvements présentés sont issus de la gestuelle haltérophile et de la musculation fonctionnelle. Les séances abordées en formation comprennent le coaching individuel ainsi que le format cours collectifs (small groups). Dans ce cas, le recours au matériel sera restreint pour une prise en charge plus universelle.

Le Coach Muscu Santé forme à l'encadrement des personnes ayant des limitations fonctionnelles mais également celles, sédentaires, qui cherchent à optimiser leur santé et leur bien-être grâce à une pratique adaptée, progressive et réalisée en toute sécurité.

Pour tout renseignement, veuillez contacter la FFHM à contact@ffhaltero.fr



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



Reeduca

PARIS

3.4.5 OCTOBRE 2019
PARIS EXPO PORTE DE VERSAILLES - PAVILLON 4

Franck Koutchinsky

Président du Club M Paris 13, consultant fitness

CONFIANCE

CONFIANCE : 1) Sentiment de sécurité de celui qui se fie à quelqu'un, à quelque chose... 2) En France, approbation donnée à la politique du gouvernement par la majorité à l'Assemblée Nationale* Avoir confiance en soi : être assuré de ses possibilités* De confiance : en toute sécurité* Personne de confiance : à qui l'on peut se fier* En toute confiance : sans crainte d'être trompé* Faire confiance : se fier à. (Extraits de la définition du Larousse)



CONFIANCE : Vous le remarquez, le mot qui nous sert ici de fil conducteur demeure bien (au) singulier. D'ailleurs, comment peut-on l'imaginer au pluriel ? Pourtant, appliqué à notre activité, la notion de confiance revêt plusieurs aspects aussi indispensables, les uns que les autres.

Le premier d'entre eux doute dans la confiance de nos clients, toujours plus nombreux. C'est d'abord pour eux que nous réalisons notre mission quotidienne : transformer leur vie ! Oui, pour la plupart des pratiquants de fitness, membres de nos clubs, la confiance s'acquiert au fur et à mesure de leur pratique régulière : confiance en eux comme en nous. Pour y parvenir nous devons réussir l'exploit de réunir, en un même lieu, et au même moment : une activité efficace, une bonne ambiance, un encadrement humain dynamisant (pour ceux qui en proposent encore !), et le tout dans un cadre agréable et bien équipé. Notons que l'absence de l'une de ces composantes provoque l'écroulement de ce fragile équilibre qui dose la réussite de nos prestations. Et, pour parfaire le tout, ce cocktail gagnant doit se produire chaque heure, chaque jour, chaque mois ! Dur exercice pour parvenir à la confiance de nos clients, mais je n'en connais pas d'autres. Ou, pour l'écrire autrement : seuls les services vraiment professionnels peuvent satisfaire la demande. Ce n'est qu'à ce prix que l'on peut acquérir la confiance de nos clients. Tout comme nos fournisseurs cherchent à

conquérir la nôtre. Au fil des années, avec l'arrivée de nouveaux prestataires et le développement de notre secteur, chaque fournisseur, cherche à nous faire rentrer dans son univers spécifique. La compétition y devient alors de plus en plus rude pour acquérir nos faveurs, et travailler ensemble en pleine confiance, base d'une relation gagnant-gagnant. Seuls les prestataires et équipementiers qui s'incluent dans ce type de relation construisent un développement dans la durée, gage de confiance réciproque.

Mais cette confiance ne reste plus dans le seul triangle Club – Client – Fournisseur, elle s'étend aussi au secteur bancaire et financier. Il s'agit là d'une grande nouveauté pour les opérateurs existants ; et cette relation de confiance ne se développe qu'avec des chiffres attractifs. Dans un secteur aussi challengé, les banques voient rouge, et le fitness devient difficile à financer, voire parfois considéré comme trop risqué. Qu'en est-il exactement ? Que ce soit pour créer un club, financer du matériel ou des travaux, il faut admettre que les réponses positives deviennent plus rares. En effet, le nombre de clubs reste, en France, supérieur aux réels besoins du marché, d'autant que le développement des chaînes de clubs laisse peu de place aux indépendants.

Pourtant, les gestionnaires de fonds financiers investissent eux, au contraire, de manière très importante dans les clubs afin de créer des groupes et structurer le marché. Ceci leur permet de valoriser leurs placements financiers et, quelques années après, de revendre leur participation avec une plus-value. En parallèle, les opérateurs des clubs se doivent de présenter, à tout prix, de belles marges bénéficiaires et une gestion des plus rigoureuses (parfois au détriment de l'humain). Gestion et marge constituent ainsi les deux piliers de la confiance vis-à-vis des fonds. Il devient impératif de s'y plier pour ceux qui souhaitent un tel soutien au développement.



**Gestion et marge
constituent ainsi
les deux piliers de
la confiance vis-à-vis
des fonds**

Dans un pays développé comme la France, la confiance se décline aussi sur le plan national dans de nombreux indices et statistiques : cote de popularité de l'exécutif, confiance des ménages, indice de la consommation... Tous ces chiffres créent un climat qui influence l'opinion publique en jouant sur le moral des consommateurs. Aucun engagement sur le moyen terme ne peut se faire sans une relative confiance en l'avenir. S'il existait un indice des inscriptions dans notre profession (comme sur le marché automobile), nous percevrions en avance les évolutions macro-économiques nationales ; ce qui démontre une grande dépendance au climat général, tant économique que psychologique.

Avec un univers économique disruptif, la confiance constitue l'une des valeurs refuges du consommateur soumis à tant de stimuli. Nul doute qu'il s'agit là d'un enjeu majeur pour l'année qui vient. Mais pour celle-ci ni Madame Irma, ni Nostradamus, ne peuvent faire, à ce jour, des prévisions réalistes...

Je vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année. Et surtout : tous mes meilleurs vœux pour 2019. Afin qu'elle soit la meilleure possible pour vous, pour nous et pour notre métier, je vous fais toute confiance !

ENERGIES



NUMÉRO
D'AUTOMNE
EN KIOSQUE



LE MAGAZINE DES ARTS ÉNERGÉTIQUES,
DU BIEN-ÊTRE ET DE LA SANTÉ NATURELLE



www.energies-lemag.com

Par Pascal Turbil

La montgolfière (Paris 10^e)

MUSIQUE, DRINKS ET QUADRICEPS



Ce club appartient à un genre nouveau, très parisien, haut de gamme, branché sur le modèle du Blanche présenté dans le numéro précédent de Vive la Forme : le Social Club. Ni restaurant, ni salle de sport, ni bar à geeks, ni lieu de rencontres, mais un peu tout cela à la fois.

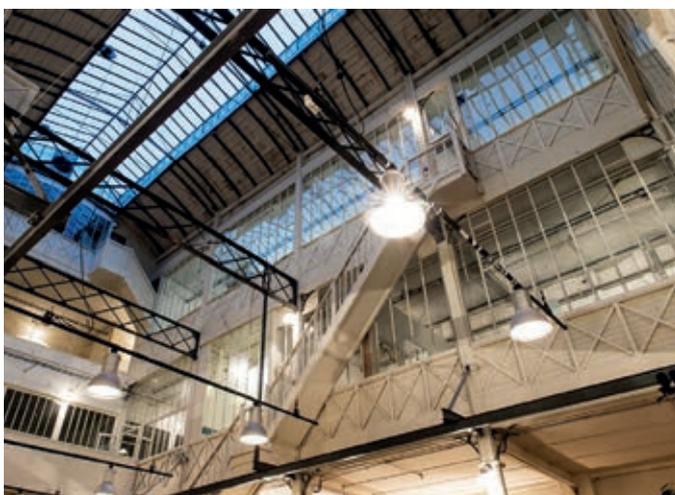
La Montgolfière, près de 2000m², logée dans une ancienne fabrique de toiles de montgolfières dans les années 1850, se définit comme le premier social club parisien, La Montgolfière vous ouvre ses portes dans un lieu unique où le sport s'associe à l'art, la culture et au bien-être. Plus qu'une salle de sport, une seconde maison ou la convivialité et l'hédonisme forment un nouvel art de vivre.

Côté direction, on enfonce le clou : « À défaut d'avoir réinventé la roue, nous prôtons une approche du sport nouvelle où la performance est alliée au plaisir dans des cours ludiques et innovants. Profitez de 2 espaces d'entraînement libre et 3 salles de cours baignés de lumière où la modernité des équipements contraste avec le charme d'une ancienne fabrique de montgolfières. » précisent les fondateurs du lieu, Basile et Ruben.

L'espace musculation se situe au premier étage, dans les coursives lumineuses à 4m de hauteur sous plafond. Le matériel a été confié au soin de TechnoGym. Techno encore, à l'étage du dessus pour pénétrer, cette fois, dans la zone cardio. Là encore, esprit loft et lignes épurées.

Tout le sport est là

mais ce n'est pas tout... On peut jouer la carte parisiano-parisienne et ne pas être en reste avec la carte sportive. Résultats, d'autres espaces dédiés au sport, comme cette zone dédiée au Functional Training et à la Boxe. Toujours dans l'esprit « vintage » qui caractérise le lieu.



La vie des clubs

Au programme : une cage de crossfit et un tapis de sprint sans moteur. Les sacs de boxe en cuir fait sur-mesure et les rameurs en bois respirent l'authenticité et invitent au dépassement de soi. Ou encore La salle de Cyclingéquipée d'un écran géant pour plonger les adeptes dans un univers différent à chaque cours (route de campagne, col de montagne, bord de mer) et un système son Devialet pour accentuer l'impression immersion. Enfin, une de salle Gym douce (150 m², recouverte d'une charpente en bois apparente). Les adeptes y pratiquent : Pilates, yoga, méditation, danse, etc. Détente encore avec la salle de repos : deux saunas et deux hammams, une plage de repos. Toujours plus avec le service de massage et d'ostéopathie, dans une salle dédiée et directement accessibles par les vestiaires.

Des vestiaires comme à la maison (ou mieux) avec des produits signés Dermalogica, des sèche-cheveux, brosses, chouchous, déodorants et serviettes en libre-service. Tout cela, sans compter l'ouverture prochaine d'un spa...

Une succession de services pour un abonnement mensuel de 1550€/an (au lieu de 1800) ou 155€/mois pour les plus de 28 ans ou 1250€ par an (au lieu de 1450), ou 125€/mois.



Entre loft industriel et « vintage »

Et puis il y a tout le reste, qui fait que cette montgolfière n'est pas un club comme les autres. D'abord un espace de coworking, définitivement tendance. Un restaurant qui mise sur le sain, avec des plats équilibrés, des jus de fruits frais et des recettes pour tous les goûts, avec de la viande, comme des plats végétariens. Le bar en marbre complète le tableau, avec ce même esprit de liberté, y compris dans un lieu de sport. De l'alcool ou pas, des bières ou des smoothies et même de l'eau... Et puis il y a la tenue, voire l'organisation d'événements : Halloween, la soirée des botanistes, etc.

« Profitez de 2 espaces d'entraînement libre et 3 salles de cours baignés de lumière où la modernité des équipements contraste avec le charme d'une ancienne fabrique de montgolfières. »



La salle S.P.O.R.T (Stimulating People and Organizing Recreational Therapies)

LA PREMIÈRE SALLE DE SPORT DÉDIÉE AU HANDICAP MOTEUR

L'association ANTS inaugurerait, le 12 octobre dernier à Lyon, la salle S.P.O.R.T. (Stimulating People & Organizing Recreational Therapies). Ce dispositif pionnier en France a pour but de permettre aux personnes en situation de handicap moteur de pratiquer une activité physique quotidienne, et répond ainsi à deux conséquences importantes du handicap moteur : la baisse de la qualité de vie et la marginalisation et l'exclusion de ces personnes.



L'association ANTS a été créée il y a 4 ans par Vance Bergeron, directeur de recherche CNRS au Laboratoire de Physique de l'ENS de Lyon. Sportif passionné, Vance Bergeron est devenu tétraplégique incomplet en 2013 suite à un accident de vélo. Il a dès lors réorienté sa recherche vers la rééducation neurologique, et en particulier la stimulation électrique musculaire. Soutenu par l'ENS de Lyon et en collaboration avec des laboratoires internationaux de pointe, Vance Bergeron a initié, avec son équipe, un centre de recherche transversale autour des thérapies de rééducation neurologique.

Créer du lien

L'association ANTS s'est donnée pour mission de créer un lien manquant entre la recherche et la communauté des personnes en situation de handicap moteur. Son principal objectif est de leur rendre accessible l'activité physique. En effet, il est très difficile pour ces personnes de maintenir une activité physique quotidienne en dehors des milieux hospitaliers. Cet exercice est pourtant indispensable car il permet de réduire l'apparition de maladies secondaires dues à l'immobilité, et ainsi

d'améliorer leurs conditions physique et psychologique. Hébergée à l'ENS de Lyon, dans un espace convivial, la salle S.P.O.R.T. est une opportunité d'accéder aux dernières avancées technologiques, permettant notamment de gagner en autonomie ; mais c'est également la possibilité de fréquenter une salle de sport, comme tout le monde, et de se retrouver entre amis. Les équipements proposés ont notamment recours à la stimulation électrique musculaire : ils permettent, en déclenchant des contractions musculaires, de mettre en mouvement les membres paralysés, favorisant ainsi la

La vie des clubs

circulation sanguine tout en recréant de la masse musculaire. Une première initiative lyonnaise qui pourrait rapidement essaimer dans d'autres villes.

Au chapitre des bienfaits on retient que le maintien d'une activité motrice régulière est recommandé par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) dans la CIF (Classification Internationale de la Fonctionnalité, de l'Incapacité et de la Santé). La stimulation des membres lésés via une activité physique permet de lutter efficacement contre le risque de complications secondaires pouvant apparaître suite à une blessure médullaire (Crane 2015). Et pour être plus précis encore, l'activité physique aide à lutter contre : la formation d'escarre ; la déminéralisation osseuse ; les troubles de la circulation sanguine qui sont responsables d'une augmentation des facteurs de risque cardio-vasculaires ou encore de la spasticité (raideur musculaire persistante).

Côté scientifique

Les études ont, en effet, montré que stimuler les muscles sous-lésionnels permet de maîtriser le risque cardio-vasculaire en modifiant le ratio masse maigre / masse grasse et donc les risques de dysmétabolisme glucidique et lipidique précoce (Evans 2015). Cela permet également de diminuer le risque thromboembolique en chassant le sang veineux grâce à l'action musculaire (Rimaud 2008), ainsi que le risque de fracture des membres concernés. L'exercice physique va stimuler la vascularisation loco-régionale, ce qui active la production ostéocytaire et améliore la dysrégulation du remodelage osseux (Lai 2010). Il permet donc un maintien de la santé physique mais également psychologique des blessés médullaires par une amélioration de leur qualité de vie et un regain de l'estime de soi. En effet, le pratiquant va mieux accepter son image corporelle grâce à la conservation d'un volume musculaire et d'un galbe rendant l'aspect physique plus esthétique. Ces transformations physiques facilitent également les mouvements quotidiens (Guiraud 2014) comme lors de

transferts. De plus la pratique physique entraîne chez les blessés médullaires une diminution des plaintes douloureuses, une amélioration de l'humeur et un bien-être par la prévention de certains troubles tels l'anxiété, la dépression et l'isolement. Ces activités, individuelles ou collectives et souvent ludiques, facilitent le processus de réinsertion sociale. Dans les hôpitaux, des salles de sports adaptées sont déjà mises à la disposition des patients pour leur permettre de maintenir une activité physique régulière. Mais une fois hors des milieux hospitaliers, il est très difficile pour les personnes en situation de handicap moteur de maintenir une activité physique quotidienne, en raison de l'absence de lieu proposant des appareils adaptés.

Un matériel technique et adapté

La salle est dotée de matériel de musculation signé Cybex et d'équipements spécifiques comme Vélo stationnaire à électrostimulation



Ce vélo à SEF (stimulation électrique fonctionnelle) permet la contraction des muscles plégiques par stimulation électrique. Le mouvement de pédalage est recréé via des électrodes de surface non-invasives. Un courant électrique stimule les nerfs moteurs des muscles paralysés afin de déclencher des contractions musculaires, dans un ordre permettant au pratiquant de pédaler à nouveau.

La mobilisation des membres inférieurs via la pratique régulière de vélo à électrostimulation permet d'améliorer la santé des pratiquants. Plus de détails sur les bienfaits.

Autre matériel adapté, le Berkelbike



Le berkelbike est un vélo à électrostimulation permettant de pédaler à la fois avec les jambes et les bras. C'est un vélo qui peut être utilisé à l'extérieur bien sûr, mais nous l'avons installé dans notre salle avec un home-trainer connecté à un logiciel simulant le déplacement sur un vrai parcours avec des images réelles sur grand écran !

De son côté, le Carbon Trike tricycle en fibres de carbone qui équipe la salle de sport, a été réalisé en vue de la participation de l'équipe de l'ENS de Lyon au Cybathlon 2016, à l'épreuve de vélo à stimulation électrique.



Le cadre a été réalisé en collaboration avec l'entreprise suédoise Carbontrikes, qui fabrique les tricycles couchés les plus légers au monde.

Ce modèle spécial a été encore plus allégé, car il est destiné à une utilisation exclusivement sur piste et en intérieur. Il a par la suite donné lieu à un modèle de série commercialisé par l'entreprise CARBONTRIKES. Le cadre a été signé par les célèbres cyclistes Raymond Poulidor, Eddy Merckx et Jean-Christophe Petit.

Récréa, Saint-Contest (14)

RÉCRÉA INAUGURE LE « CUBE »



Le nouveau siège social de Récréa (Normandie) veut porter ses valeurs en son sein en axant l'esprit autant que les bâtiments sur le concept de la « Smiling Community ».



Tout un symbole ! Gilles Sergent, patron de l'enseigne Récréa a choisi la journée Mondiale du sourire (le 5 octobre) pour présenter et inaugurer son tout nouveau tout beau siège social à Saint-Contest près de Caen (Calvados), qui accueille déjà une cinquantaine de collaborateurs depuis le 16 avril 2018. Le « Cube » abrite les services administratifs et financier, les directions des ressources humaines, études et juridiques, le service développement marketing innovation et la direction générale : « Ce centre a pour objectif d'offrir aux salariés un environnement professionnel favorisant le bien-être et la santé au travail. »

L'accent y est mis sur la partie ressources humaines, bien-être en entreprise et le bâtiment reflète cet esprit de la « *Smiling people community* » que Récréa souhaite développer. Des espaces bien-être, des zones de créativité où l'on se croirait à la plage, des salles de réunion qui ressemblent à une salle de sport etc.



La vie des clubs



La formation est également inscrite au registre des priorités pour ce challenger qui continue de progresser avec 7 nouveaux centres ouverts dernièrement et d'autres à venir. Le besoin de talents est crucial et un partenariat a signé avec l'école EM Normandie pour faire progresser le niveau des collaborateurs, un programme UP qui dès l'annonce a fait un carton !

Innover, Progresser et Harmoniser

C'est autour de ces trois piliers « Innover, Progresser et Harmoniser » que récréa a imaginé son centre de ressources, Le Cube. Véritable emblème, ce bâtiment est l'élément visible des valeurs véhiculées par le groupe. Que ce soit sur ses 62 sites aquatiques ou au Cube, le bien-être est l'une des préoccupations majeures de récréa.

Solide comme un... cube

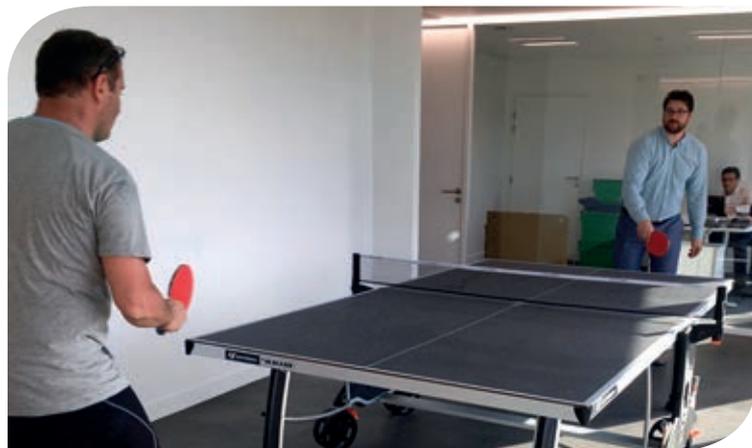
Édifié sur un terrain de 3 535 m² entouré d'espaces verts, le nouveau siège social est situé dans l'Espace Entreprises de Saint-Contest, proche de Caen. Le nom, Le Cube, choisi par les salariés de Récréa, symbolise la forme architecturale de l'édifice. Une figure géométrique qui évoque la stabilité, la sécurité et qui montre une société contemporaine bien ancrée sur le territoire. Ce nouveau lieu a été imaginé pour que les salariés puissent venir travailler et y vivre avec le sourire, un objectif cher à récréa. Considéré comme le cœur de l'entreprise, il abrite tous les services qui structurent et apportent l'énergie positive dont elle a besoin pour fonctionner.

Afin de rythmer la journée par des pauses actives ou de farniente, des équipements ludico-sportifs sont à disposition :

- un espace forme où l'activité physique est accessible facilement,
- un lieu zen propice à la détente avec sauna et espaces de repos,
- des espaces consacrés à la culture et aux loisirs avec une bibliothèque, un baby foot, une table de ping-pong, un espace de jardinage...

Au sein du Cube, chacun bénéficie d'un espace de travail personnalisé grâce à des salles de co-working d'ambiance et de tailles différentes.

Autre lieu pour se retrouver, la cafétéria, dénommée « Apéricube » et sa terrasse attenante !



Récréa aujourd'hui c'est :

**62 établissements dont
10 campings et 2 bases de loisir**

5 010 753 clients accueillis depuis début 2018

813 555 scolaires

**93 % de clients satisfaits
des services proposés**

1 250 collaborateurs

57 millions d'euros de CA au 31/12/17



ESPACE
AQUACUBE



Ouverture • Hôtel Brach

DERNIÈRE FOLIE DE STARK, ACCUEILLE YAFI CONCEPT

Une fois n'est pas coutume, c'est d'une salle de sport d'hôtel qu'il est ici question. Dans le cadre de l'ouverture du nouvel espace entièrement pensé et designé par le célèbre Philippe Starck, Yafi Concept s'est associé à Evok Hotels Collection. L'occasion pour Yafi de faire ses premiers pas dans le monde feutré des hôtels de luxe.

Niché au cœur du 16^e arrondissement à Paris, ce magnifique hôtel compte 52 chambres, 7 suites, un restaurant, un sauna, un hammam, un potager en rooftop et surtout une salle de remise en forme de plus de 1000 m². Les cours de fitness, yoga, boxe, Pilates, gym ou musculation permettent à tous les membres de l'hôtel mais également aux parisiens membres du Club de Sport, d'utiliser les nouvelles tours d'entraînement. Entièrement personnalisées à l'image haut de gamme de cet hôtel, pour répondre aux besoins de ces utilisateurs exigeants. Yafi Concept a ainsi conceptualisé 8 Yafi de 1m75 de hauteur pour 60 cm de diamètre. Avec ses 75 kilogrammes et sa mousse en polyuréthane de 50 kg/m³ cube ces tours d'entraînement correspondent aux personnes n'ayant jamais fait de sport comme aux besoins des athlètes les plus exigeants. Elle possède 4 poignées en haut pour la saisir et 2 sangles en bas pour y fixer ses pieds.



Pour mémoire

Yafi Concept crée et conceptualise des produits innovants en donnant une nouvelle expérience d'entraînement à ses utilisateurs dans le domaine de la santé et du sport. C'est également la première marque française à développer un produit multifonction tout public en y intégrant de l'innovation. YAFI suit un parcours d'excellence d'une start-up française : Deux ans de recherche et développement sur leurs produits qui sont d'ailleurs protégés par des brevets. Une entreprise à qui les organismes d'Etats ont fait confiance, lauréat : Réseau Entreprendre, France Active, Hauts-de-Seine initiative, Cap'tronic, ...

Evok Hôtel Collection, créateur de lieux de vie, est né en 2014 de la volonté de ses 3 co-fondateurs : Propriété de Pierre Bastid, imaginé & développé par Romain Yzerman et Emmanuel Sauvage qui en assure la direction générale. Classique « à la française » au Nolinski, au Restaurant du Palais Royal, exclusif au Hameau de la Volière et à la Cour des Vosges. Décontracté au Brach et décalé au Sinner.



6^e CONGRÈS FITNESS CHALLENGES

13 & 14 juin 2019
Aix-en-Provence

Inscription sur :
fitness-challenges.com

Tarif préférentiel
avant le 28/02/2019



LE RENDEZ-VOUS PROFESSIONNEL DU FITNESS FRANÇAIS !

Une nouvelle édition riche en
surprises pour tous les managers
de tout club de fitness.



En partenariat avec


europe active
MORE PEOPLE MORE ACTIVE


franceactive
FITNESS ACTIVITES DE PLEIN AIR


BODY
FITNESS


VIVE
LA
FORME
LE MAGAZINE DES PROFESSIONNELS DU FITNESS

FITNESS CHALLENGES
MAGAZINE, FORMATIONS & CONGRÈS

Motivation, fidélisation et leviers de croissance

MARKETING : UNE STRATÉGIE TOUT-EN-FITNESS...

Le secteur « santé / bien-être » a le vent en poupe ! Et pour cause... Dans une société soumise à une pression croissante, le retour à soi devient vital. Et le public ne s'y trompe pas. Que ce soit pour s'entretenir, se renforcer, se changer les idées ou simplement voir du monde et « réseauter », la fréquentation des salles de fitness s'élargit et la demande évolue. Le marché se structure avec des initiatives marketing originales autour du concept de « bien-être global ». Gros plan sur l'action Yan Le Tirant, dirigeant de YLT Conseils et de Dominique Saut, fondateur de l'agence marketing Satélis, au sein de la salle Pôle Fitness de Montauban.



Alain Courte, le coach du club de Montauban.

On estime qu'en France le public des salles fitness dépasse les 5 millions d'abonnés pour un peu plus de 4000 salles. Nous avons un retard significatif par rapport à nos partenaires européens, moins de 5% des Français sont membres d'un club contre 13% en Espagne ou en Angleterre et plus de 20% dans les pays nordiques. A cela, plusieurs raisons et notamment une nécessaire évolution des services offerts au sein des salles fitness françaises. Un domaine que nos deux consultants abordent d'une manière totalement inédite.

La salle fitness, le sanctuaire des rencontres « physiques ».

« Nous avons remarqué que la plupart des dirigeants de salle de sport n'ont pas pris conscience de la richesse que constitue leur portefeuille de clientèle. Finalement, la salle est un lieu de vie où les gens se rencontrent et partagent de près ou de loin une sensibilité pour un

mode de vie sain et actif. Il s'agit donc de construire une identité forte dans l'esprit d'un Club avec une offre de services qui rassemble et fédère la clientèle ainsi que les coaches » précise Yan Le Tirant. Et les statistiques le démontrent, la tendance de fond c'est de rehumaniser la salle, en faire un lieu de rencontres, d'échanges et de recommandations qualifiées entre professionnels et passionnés.

A l'heure du co-working, créer une véritable communauté d'intérêts ...

« En tant que spécialistes du marketing relationnel, nous avons mis sur pied une approche professionnelle pour apporter aux dirigeants de salle une stratégie clé en main qui réponde à plusieurs de leurs préoccupations : l'élargissement de la clientèle, la fidélisation des coaches, la visibilité et le positionnement de la salle vis-à-vis de la concurrence locale ou encore la transition digitale... » explique Dominique Saut. Une démarche qui se veut pragmatique, car pour Yan

La vie des clubs

et Dominique, stratégestes économiques, le marketing doit avant tout permettre de diversifier et d'augmenter le chiffre d'affaires de la salle. « En pratique, nous abordons la salle comme un lieu de convivialité qui se prête à l'implantation de partenariats ciblés. Nous collaborons avec une entreprise multinationale qui souhaite s'implanter sur le marché français et qui recherche notamment la clientèle des salles fitness. Notre valeur ajoutée consiste à organiser cette implantation à travers la formation des dirigeants, des coaches, la mise en place d'une stratégie marketing et l'animation du partenariat dans la durée. »

Un cas réel : la salle Pôle Fitness de Montauban

Pour Alice Lantourne et Sylvie Gilbert, co-dirigeantes de Pôle Fitness, « tout s'est fait naturellement, nous connaissons Yan qui est l'un de nos meilleurs joueurs de squash. Il nous a expliqué comment nous pouvons apporter un plus pour notre salle et nos adhérents en développant un partenariat avec une entreprise sérieuse et reconnue à l'international. Nous avons été séduits par la diversité de la gamme : nutrition cellulaire, gestion du poids, détox., énergie ou encore soins du corps. Nous avons vite compris la capacité d'attraction de la marque tant au niveau du goût que du packaging en adéquation avec l'esprit de notre salle ». Les co-dirigeantes se sont étonnées de la simplicité du processus : « en quelques clics nous avons obtenu notre propre licence de distribution en tant que grossistes, un site e-commerce, un bureau virtuel et une application mobile clé en main. Nous avons défini un plan stratégique en coordination avec Yan et Dominique. Objectif : capitaliser sur la puissance de cette marque en offrant à nos membres une véritable expérience santé / bien-être. » L'originalité du concept c'est de sortir de la relation client-fournisseur traditionnelle pour devenir un véritable partenaire de la marque en totale autonomie en offrant aux clients des conditions inédites pour découvrir ces produits haut de gamme.



Pôle Fitness, le premier club à souscrire au marketing de réseau

Quand les coaches salariés s'associent à la croissance

« Le bénéfice principal est venu de la motivation de nos coaches. Grâce à l'expertise de Yan et Dominique, Pôle Fitness a pu exploiter des techniques de rémunération au mérite répandues outre-Atlantique et encore peu maîtrisées en France. Avec un principe de partenariat juste et équitable, nous avons donné la possibilité aux coaches qui le souhaitent de s'associer à la salle et d'apprendre à générer pour lui-même une source de revenus secondaire à son propre rythme. Le Club s'est ainsi doté d'un moteur de croissance exceptionnel en associant son personnel à la croissance d'une part, et en participant au développement des compétences professionnelles d'autre part. Concrètement, tout le monde est gagnant : les coaches développent la gamme au sein de la salle et participent aux bénéfices, la salle apporte des services nouveaux aux abonnés, les abonnés obtiennent des conseils personnalisés et des tarifs privilégiés sur les produits. Enfin, chacun a la possibilité de partager son expérience en tant qu'utilisateur et de bénéficier des avantages du parrainage. »



L'équipe
Pôle Fitness
tout sourire

La vie des clubs

Photos Studio Johanna Cavel & Yan le Tirant



Dominique Saut et Yan le Tirant, les premiers animateurs du marketing de réseau auprès des clubs de fitness

La magie de l'effet de levier

Car le véritable enjeu est là : capitaliser sur le « buzz » et le bouche-à-oreille. Plutôt que de rechercher des bénéficiaires limités à la vente de produits au sein de la salle, il s'agit de faire découvrir aux abonnés des produits d'avant-garde au prix le plus bas, de les éduquer sur la manière d'en retirer le maximum de bienfaits et enfin de leur donner l'occasion de parrainer leurs proches. Le retour sur investissement se déplace alors sur les volumes diffusés non seulement dans la salle et surtout de proche en proche, élargissant la zone d'influence hors de la salle grâce à la puissance des réseaux sociaux et du e-commerce. Ainsi la salle pourra capitaliser sur une clientèle secondaire qu'elle n'aurait jamais pu atteindre sans le digital. « *Chez Satélis et YLT Conseils, nous professionnalisons les méthodes de marketing relationnel. Alors que ce modèle économique explose à l'international et devient une évidence à l'heure des réseaux sociaux, la France reste sur le bord de la route. Il est temps d'implanter chez nous ce formidable levier de croissance qui permet de partager les bénéfices de manière juste et équitable.* »

Une démarche qui mérite d'être rigoureusement encadrée

Pour Alice Lantourne, « *il est clair que nous n'aurions jamais tenté ce partenariat sans l'accompagnement d'une équipe de professionnels spécialisés. Ce n'est pas la première fois que l'on nous sollicite, mais nous avons des réserves.* » En effet, en nouant ce type de partenariat, la salle doit mesurer la solidité et la capacité de l'entreprise à tenir ses engagements dans le temps. « *Notre valeur ajoutée c'est de maîtriser parfaitement les rouages de ce modèle économique de pointe et d'en optimiser les intérêts pour chacun* » rappelle Dominique Saut. Mais ce n'est pas fait pour tout le monde. Ce type d'implantation s'adresse en priorité aux dirigeants de salles qui mesurent les évolutions du marché, la nécessité de s'ouvrir à l'internet, à l'international, de voir leurs coaches et leurs clients comme des partenaires potentiels. Bref, il s'adresse à ceux qui veulent ouvrir les yeux sur de nouvelles alternatives. La mise en place de ce partenariat est quasi indolore sur le plan financier et permet d'envisager un retour sur investissement sans équivalent.



Pour aller plus loin ...

- > Retrouvez toutes nos études de cas du secteur fitness
- > Profitez des vidéos de coaching stratégique avec Yan Le Tirant et Dominique Saut
- > Évaluez votre impact marketing grâce à notre test en ligne sur le site :

www.satelis-transition.fr/strategie-fitness

Enquête

Par l'Institut Harris Interactive



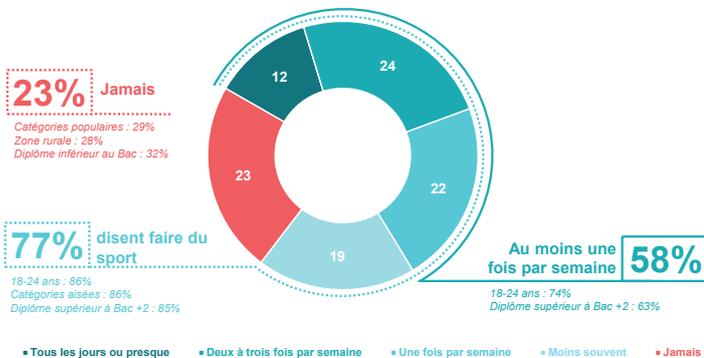
LES FRANÇAIS ET LE SPORT

Les Français résolument sportifs, qui pratiquent plutôt seuls, mais restent attirés par les clubs et surtout les salles de sport

Plus de 3 Français sur 4 disent pratiquer du sport, au moins une fois par semaine pour plus de la moitié d'entre eux...

Pratiquez-vous une activité physique et sportive ?

- À tous, en % -



Pour près de 4 Français sur 5, il est possible de faire su sport partout sur le territoire, à l'image du sport le plus pratiqué : la marche / la randonnée

De manière générale, trouvez-vous qu'en France... ?

- À tous, en % -



Quelle(s) activité(s) physique(s) ou sportive(s) pratiquez-vous régulièrement ?

- À ceux qui déclarent faire du sport, en % -



Cette pratique s'effectue la plupart du temps seul et en extérieur, avec une appétence majeure des jeunes pour les tutoriels

Et plus précisément, concernant vos activités sportives, la plupart du temps vous pratiquez... ?

- À ceux qui déclarent faire du sport, en % -



La plupart du temps, vous pratiquez cette/ces activités physiques et sportives... ?

- À ceux qui déclarent faire du sport, en % -



Néanmoins, plus d'un quart des sportifs affirment pratiquer dans un complexe sportif : en salles de sport, perçues comme plus pratiques, ou au sein de clubs, jugés plus accessibles financièrement et meilleurs pour progresser

- À ceux qui déclarent faire du sport, en % -

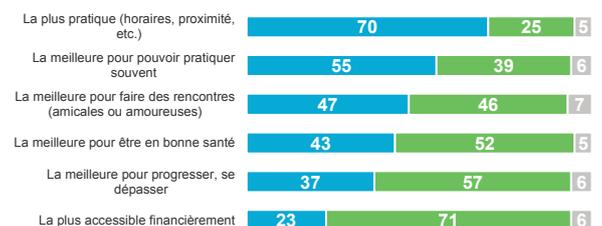
La plupart du temps, vous pratiquez cette/ces activités physiques et sportives... ?

Dans un complexe sportif, une salle



Pour chacune des solutions suivantes pour faire du sport, dites laquelle est selon vous... ?

- À tous, en % -



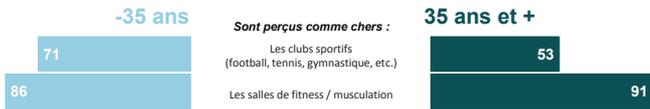
■ Un abonnement dans une salle de fitness / musculation
■ Une licence auprès d'un club sportif (football, tennis, gymnastique)
■ Ne se prononce pas

Enquête

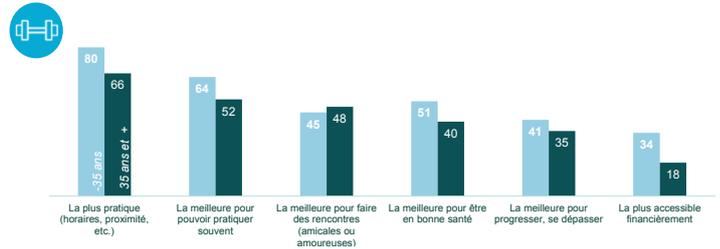
Par l'Institut Harris Interactive

Notons que la salle de sport est perçue plus positivement par les plus jeunes que par leurs aînés

Les moins de 35 ans perçoivent moins de différence que les autres entre le prix des différentes solutions pour faire du sport



Y est corrélée une vision plus positive de la salle de sport (par rapport aux clubs sportifs) que les autres générations



Les Français résolument sportifs, qui pratiquent plutôt seuls, mais restent attirés par les clubs et surtout les salles de sport

Le budget moyen déclaré par les sportifs pour la pratique du sport s'élève à 264€ par an, alors que pour une tenue complète uniquement, ils affirment être prêts à dépenser 103€ en moyenne

Quel budget consacrez-vous en moyenne par an à la pratique d'une activité sportive pour vous personnellement (incluant éventuellement un abonnement, l'équipement...)?

- À ceux qui déclarent faire du sport, en % -



264 €
en moyenne

Si vous deviez acheter une tenue complète de sport (incluant vêtements et chaussures) quel prix seriez-vous prêt à payer ?

- À tous, en % -



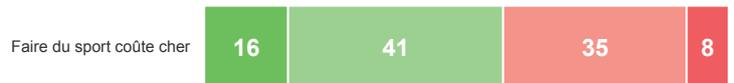
103 €
en moyenne

57% des Français estiment que faire du sport coûte cher, à tel point que près d'1 sur 2 affirment même avoir renoncé à pratiquer en raison du coût

De manière générale, trouvez-vous qu'en France... ?

- À tous, en % -

Oui Non
57% 43%



■ Oui, tout à fait ■ Oui, plutôt ■ Non, plutôt pas ■ Non, pas du tout

48%
des Français indiquent avoir déjà renoncé à pratiquer un sport en raison de son coût

Au-delà des pratiques, le sport peut-être suivi au stade ou dans son canapé, suscitant toujours des émotions et quelques regrets

Une place jugée trop importante de l'argent dans le sport, et notamment le football, alors même qu'il s'agit du sport préféré des Français

Quels sont tous les mots, les représentations qui vous viennent à l'esprit lorsque vous pensez aux événements sportifs que l'on peut suivre à la télévision, à la radio, en se rendant dans un stade ou un lieu de compétition sportive ?

Question ouverte, réponses spontanées



Quel est votre sport préféré ? Question ouverte, réponses spontanées

- À tous, en % -

1er : Football

Hommes : 19%
Catégories populaires : 17%

13%

2ème : Randonnée / Marche

8%

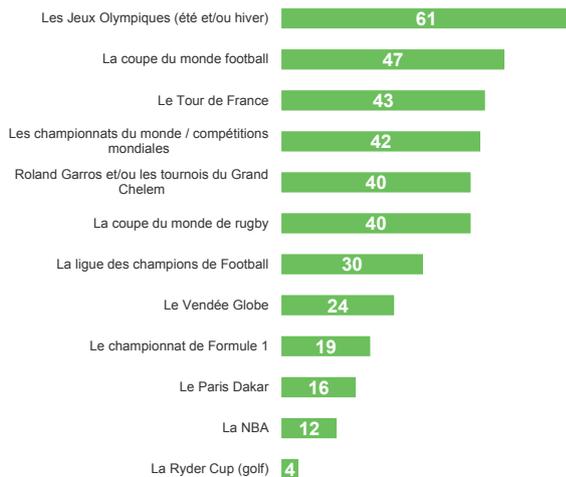
3èmes : Natation / Rugby

7%

Pour autant, un réel engouement des Français pour les compétitions sportives : à commencer par les Jeux Olympiques et la Coupe du monde de football

D'une manière générale, est-ce que vous suivez les grands événements sportifs suivants ?

- À tous, en % de réponses « Oui » -



En moyenne, les Français suivent près de **4 compétitions** parmi les suivantes

*5 chez les hommes
5 chez ceux qui disent regarder des événements sportifs à la télévision*

Les différents événements suivis sont sources de nombreuses émotions, la plupart du temps positives, plus fortement ressenties au stade que devant son poste de télévision

Lorsque vous regardez un événement sportif à la télévision ou en vous rendant sur place, cela vous arrive-t-il de ressentir... ?

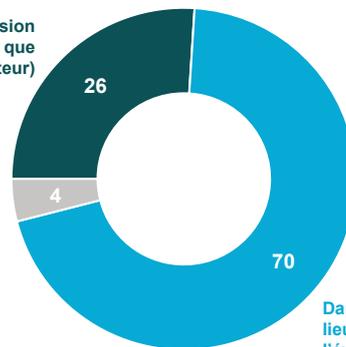
- A ceux qui suivent des événements sportifs, en % de réponses « Oui, le ressent » -



Et diriez-vous que l'on ressent plus d'émotions lorsque l'on regarde un événement sportif... ?

- À tous, en % -

A la télévision (en tant que téléspectateur)



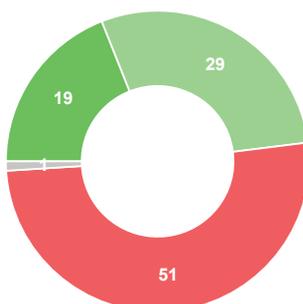
Dans le stade/le lieu où se déroule l'événement (en tant que spectateur)

Quel futur pour les spectateurs de sport ? Près d'un Français sur deux affirme être familier de l'e-sport. Une notoriété et une appétence pour regarder les compétitions particulièrement forte chez les jeunes

On parle parfois de e-sport. Savez-vous ce dont il s'agit ?

- À tous, en % -

48% disent connaître l'e-sport au moins de nom
Moins de 35 ans : 75%



■ Oui, et vous savez précisément ce dont il s'agit
■ Oui, vous en avez entendu parler
■ Non
■ Ne se prononce pas

Le e-sport (ou sport électronique) désigne la pratique sur Internet d'un jeu vidéo seul ou en équipe. Quelle est votre attitude à l'égard de ces pratiques ?

17%

des Français indiquent qu'ils regardent ou pourraient regarder des compétitions de e-sport...

...et même 42% des 18-24 ans et 33% des 25-34 ans

Etude par **Nathalie Durand**

Enquêtes - Résultats

FIṬNESS ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Comme indiqué dans notre numéro 97, voici le retour de l'enquête consacrée au fitness et au développement durable. Il en ressort notamment un profond désintérêt pour le secteur de la RSE et du développement durable en général...

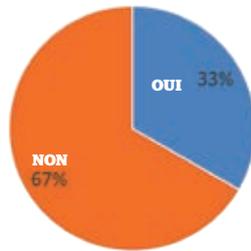
A première vue, la RSE et le développement durable restent une préoccupation mineure des clubs de fitness. Les rares clubs répondants sont souvent déjà engagés dans la démarche, donc concernés (une trentaine).

Un profond désintérêt

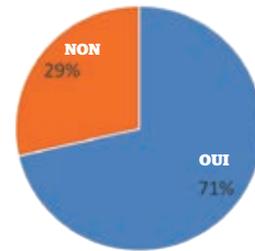
Une misère au regard des 4000 clubs français. Le premier résultat significatif sera donc celui-ci : le fitness ne s'intéresse pas au DD. Néanmoins et parmi les répondants, voici les enseignements que l'on peut en tirer :

- La majorité des répondants favorise la pratique sportive des jeunes et leur implication dans les instances dirigeantes de vos salles de fitness.
- Favorise l'intégration sociale par le sport des personnes en situation de handicap.
- Favorise la lutte contre la discrimination et la violence dans le sport.
- Favorise les relations employeurs-employés équilibrées, basées sur le respect des droits et des devoirs de chacun ; s'efforce de limiter la précarité de chacun.
- Favorise le dialogue social avec ses collaborateurs et l'ensemble des personnes concernées par ses activités.
- Prend toutes les mesures pour garantir la santé et la sécurité des personnes (éléments de protection individuelle et collective, ergonomie des postes de travail, risques psychosociaux).
- Promeut les principes de la consommation durable auprès de ses pratiquants (modes de consommation, recyclage,...).
- A mis en place toutes les mesures pour traiter toutes les demandes des clients ou des pratiquants (réclamations, défaillances, litiges, compensation).
- Soutient la recherche et le développement, et l'éco conception de vos produits et services.
- Incite à acheter et consommer responsable.
- Est bien équipé, mais pas suréquipé.
- Favorise l'emploi local.

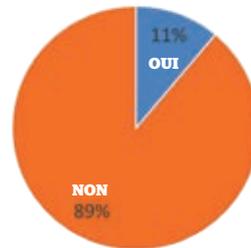
Avez-vous défini vos valeurs en lien avec la RSE (dimension environnementale, sociale et économique) ?



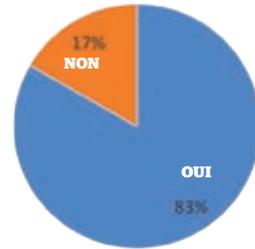
Est-ce que le respect des droits de l'homme intervient dans le choix de vos fournisseurs ?



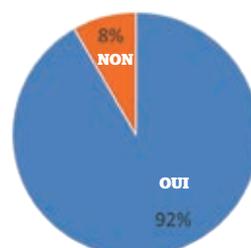
Avez-vous communiqué sur votre stratégie RSE ?



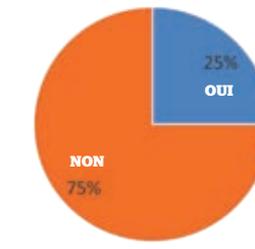
Votre salle de fitness développe-t-elle son capital humain, c'est-à-dire assure-t-elle le développement des compétences et d'employabilité de chaque personne ?



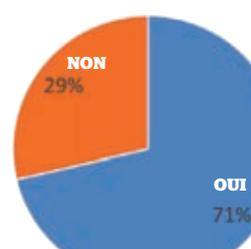
Avez-vous identifié les différentes parties prenantes de votre salle de fitness (employés, clients, fournisseurs, assureurs, médias...)?



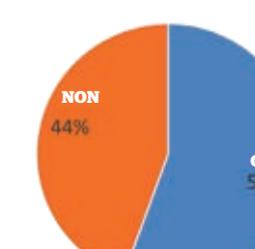
Appliquez-vous des normes sociales (SA8000), des dispositifs de santé et bien-être pour votre personnel ?



Favorisez-vous l'égalité Hommes/ Femmes dans vos salles ?



Formez-vous vos éducateurs à la RSE ?



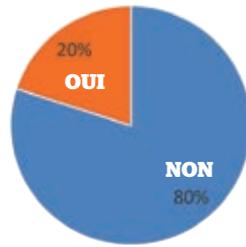
Tendances

Pourquoi vous engager dans la Responsabilité Sociétale de votre salle de fitness ?

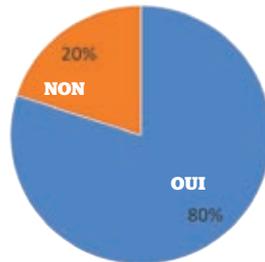
Pour les salles de fitness, voici quelques obligations :

- Depuis 2002, obligation pour toute entreprises quelle que soit sa taille de rédiger le document unique d'évaluation des risques (DUER) pour la Santé et la Sécurité de vos salariés.
- Depuis le 1^{er} janvier 2018, obligation pour les entreprises de fitness de plus de 100 salariés, un plan de mobilité.
- La gestion des déchets (papiers, carton (partir de 20 personnes depuis le 1^{er} janvier 2018) et D3E, déchets d'équipement électriques et électroniques (renforcement des obligations avec la directive de 2016).
- Depuis 2015, obligation d'un diagnostic de performance énergétique, l'affichage du diagnostic de performance énergétique (DPE) est obligatoire dans le hall d'accueil des établissements recevant du public (ERP) de catégorie 1 à 4, dont la surface (SHON) est supérieure à 250 m².

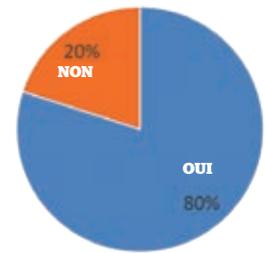
Votre salle de fitness a-t-elle identifié les différentes ressources consommées par ses activités, produits et services (eau, matières premières, énergies)? Met elle en œuvre des actions visant à réduire et optimiser ces consommations ?



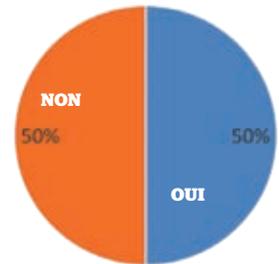
Veillez vous à la qualité environnementale en lien avec vos pratiques sportives (qualité de l'eau, de l'air, des sols, de la prévention des nuisances sonores,...) ?



Appliquez vous des normes environnementales pour votre salle de fitness, votre matériel ?



Votre salle de fitness a-t-elle mise en place un dispositif (charte, formations, contrôles, de lutte contre la corruption sur ses activités (achats, ventes) ?





FORMATION

Devenez instructeur Postural Ball®

L'activité sport santé reconnue par les professionnels de santé

Référencé **DataDock**

Postural Ball®
ECOLE DU BIEN-ÊTRE
Méthode Nadine Garcia
www.posturalball.fr



DATES FORMATION GARUDA 2018 au Mai 2019

GARUDA Foundation du 21 au 25 Novembre à Genève
ou du 16 au 20 Janvier à Paris
GARUDA Foamroller du 30 Novembre au 2 Décembre à Ramatuelle
GARUDA Seated Standing ou du 23 au 27 Janvier à Genève
ou du 15 au 19 Mai à Ramatuelle
GARUDA Barre du 29 Mai au 2 Juin à Ramatuelle
GARUDA Barre Avancée du 28 Aout au 1 Septembre à Ramatuelle
GARUDA Brique du 7 au 9 Mars à Ramatuelle

GARUDA Chaise du 8 au 10 Mars à Ramatuelle
GARUDA Apparatus Foundation B du 20 au 24 Mars 2019 à Ramatuelle
GARUDA Seated Standing Avancée avec James d'Silva du 6 au 10 Juin à Ramatuelle

BOOT CAMP avec Magnus Ringberg du 30 Novembre au 2 Décembre
et du 30 Mai au 1 Juin à Ramatuelle

STAGE YOGA FLOW avec Magnus Ringberg du 22 au 24 Février à Ramatuelle

DATES FORMATION PILATES 2018 au Mai 2019

Reformer Cadillac 1 du 1 au 3 Février à Paris
Reformer Cadillac 2 et Spine Corrector Du 16 au 18 Novembre à Ramatuelle
ou du 2 au 4 Novembre à Toulouse
ou du 7 au 9 Décembre à Paris.
Anatomie et Physiologie 24 et 25 Novembre à Ramatuelle
Pratique, Observation et Enseignement 15, 16 Décembre, 13, 14 Avril à Ramatuelle
ou 12, 13 Janvier, 27, 28 Avril à Paris.
Examen 8 Mai à Ramatuelle

Reformer Cadillac 3 et Wunda Chair du 4 au 6 Janvier à Toulouse
ou du 7 au 10 Février à Ramatuelle
Répertoire d'Origine et One to One ou du 14 au 17 Février à Ramatuelle
ou du 28 Février au 3 Mars à Paris
Pratique, Observation et Enseignement Equipements 16, 17 Mars à Ramatuelle
ou 6, 7 Avril à Paris
Senior et Prénatal 3 Mai à Ramatuelle
Dos et Posture 4, 5 Mai à Ramatuelle

- 50% de réduction pour refaire le même module

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

Etude

Par l'Organisation Mondiale de la Santé

ACTIVITÉ PHYSIQUE

DANS UNE ÉTUDE, L'OMS CONSTATE QUE LA SITUATION N'A PAS PROGRESSÉ EN QUINZE ANS.

Plus d'1,4 milliard d'adultes dans le monde ont une activité physique insuffisante, selon une étude portant sur l'année 2016, publiée mercredi. Ce qui accroît les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète, de démence et de cancers.

Dans le monde, environ une femme sur trois et un homme sur quatre n'ont pas assez d'activité physique pour rester en bonne santé, d'après cette étude réalisée par des chercheurs de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS).



La prescription minimale de l'OMS annonce un minimum de 2,5 heures d'activités physiques par semaine. Un quota que la moyenne mondiale n'atteint pas.

Les auteurs de cette étude relèvent le « peu de progrès » observés entre 2001 et 2016 dans l'amélioration des niveaux d'activité physique. Or, « la sédentarité est l'un des 10 facteurs de risque de mortalité dans le monde », rappelait l'OMS en février.

« Contrairement à d'autres risques majeurs pour la santé mondiale, les niveaux d'activité physique insuffisante ne diminuent pas dans le monde, et plus du quart des adultes n'atteignent pas les niveaux d'activité physique recommandés pour être en bonne santé », prévient la principale auteure de l'étude, la Dr Regina Guthold de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

Deux heures et demie d'activités minimum par semaine

Il s'agit de la première étude visant à estimer les tendances mondiales en matière d'activité physique, souligne la revue *The Lancet Global Health* qui publie ces travaux.

L'étude prend en compte les niveaux d'activité auto-déclarés (au travail, à la maison, lors des déplacements et pendant les loisirs) d'adultes (18 ans et plus) à partir de 358 enquêtes auprès de la population de 168 pays, englobant 1,9 millions de d'individus.

L'OMS recommande aux adultes de faire au moins 150 minutes d'activité physique modérée (marche rapide, nager, jardiner, faire du vélo...) par semaine, ou 75 minutes d'activité d'intensité vigoureuse (courir, sports collectifs comme le football). En dessous de ces niveaux, l'activité physique est qualifiée d'insuffisante.

ET LES FRANÇAIS DANS TOUT CELA ?

Les Français effectuent

7889 pas
par jour en moyenne

La recommandation de santé publique est de 10 000.

3 Français sur 4

font moins de 10 000 pas par jour*.

* Recommandation de santé publique.



51%
des Français

connaissent la recommandation de santé publique de 10 000 pas par jour.

Une connaissance en progression de 15 points en 2 ans.

Plus de **1 Français sur 2**

estime que le temps passé devant les écrans se fait au détriment d'Activités Physiques ou Sportives.

7 enfants sur 10

pratiquent un sport.

8 sur 10 lorsque le parent exerce lui-même une activité physique.

Top 3 des Activités Physiques ou Sportives pratiquées par les Français

38%
la marche

27%
le vélo

24%
le jogging



Bilan des 5 éditions du baromètre Attitude Prévention (2012-2016).

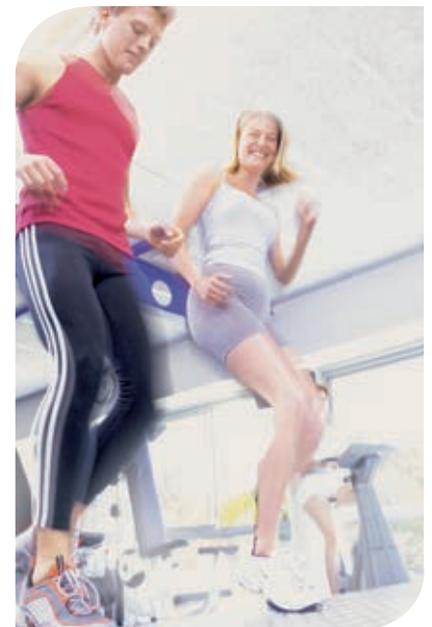
Les femmes moins actives

Dans toutes les régions du monde, à l'exception de l'Asie de l'Est et du Sud-Est, les femmes sont moins actives que les hommes. En 2016, la différence est de dix points ou plus en Asie du Sud (43 % de femmes ayant une activité physique insuffisante contre 24 % chez les hommes) et en Asie centrale, Moyen-Orient et Afrique du Nord (40 % contre 26 %) ainsi que dans les pays occidentaux à revenu élevé (42 % contre 31 %).

Dans toutes les régions du monde, de nombreux pays ont enregistré de grandes différences entre les femmes et les hommes.

Dans le monde, les femmes seraient moins actives que les hommes

Parmi les exemples : l'Inde (44 % contre 25 %), l'Afrique du Sud (47 % contre 29 %), la Turquie (39 % contre 22 %), les États-Unis (48 % contre 32 %) et le Royaume-Uni (40 % contre 32 %). En 2016, les niveaux d'activité insuffisante chez les adultes variaient considérablement entre pays à faible revenu (16 %) et ceux à revenu élevé (37 %). Dans 55 (33 %) des 168 pays, plus d'un tiers de la population n'avait pas suffisamment d'activité physique. Dans quatre pays, plus de la moitié des adultes étaient insuffisamment actifs : le Koweït (67 %), les Samoa américaines (53 %), l'Arabie saoudite (53 %) et l'Irak (52 %).



Garuda

« THE INTELLIGENT WAY TO EXERCISE »

Après Pilates, le yoga, le fitness ou le Mind Body, Eva Winkill propose, développe et forme les praticiens et coachs au Garuda. Une autre manière de travailler en souplesse.



Dans la mythologie indienne, le Garuda est un gros oiseau qui change de forme selon sa fonction, d'où le nom donné à cette méthode qui décrit de façon pertinente notre nouveau système. Unique dans l'acquisition de la souplesse.

Holistique, dynamique, Garuda est une

nouvelle technique révolutionnaire créée par James D'Silva. Cette discipline inspirée du Pilates, de la Danse, du Yoga et du Tai Chi est une philosophie unique et se pratique sur machine (Apparatus) et/ou au sol. Les séances allient un travail dynamique, fluide, rythmé et mental. Elles permettent

d'augmenter la force, la souplesse, la coordination et l'endurance. Eva Winkill, suédoise, créatrice de Fit Studio- Le Loft, passionnée par la santé et le bien-être est connue chez nous pour ses formations Pilates et ses cours tout en douceur depuis les années 90 : « J'ai commencé Pilates en 1981 à New



Frustré d'avoir besoin d'utiliser des machines différentes de Pilates, James D'Silva a inventé : Garuda Apparatus. Il a travaillé avec les ingénieurs pour créer une machine aux multiples fonctionnalités. La plateforme est beaucoup plus large, elle s'ouvre au milieu, la chaise est fixée au bout. Les réglages des poulies, slings, straps qui permettent des exercices et mouvements à l'infini sont facilités.

York avec Romana et après à Londres avec Michael King et Alan Herdman. A cette époque nous pratiquions Pilates uniquement avec les équipements Reformer, Cadillac, Barrel... Quand Michael King m'a demandé d'assurer la formation Pilates en France, je ne connaissais pas le travail Matwork, je n'ai d'ailleurs jamais compris pourquoi les professeurs n'enseignaient qu'avec « Mat »... Quand j'ai rencontré James en 2011, j'ai enfin trouvé la technique qui correspondait parfaitement à mon corps. Depuis que je fais ce travail, je n'ai plus ces tensions cervicales et lombaires qui m'ont fait souffrir avec la déclaration de ma Spondylarthrite ankylosante. Je cours ou je fais du « nordic walking » tous les matins et avec Garuda je me sens tonique, souple, avec une sensation de bien-être. Mes élèves adorent cette technique, y compris les hommes. »

En France, j'ai commencé les formations depuis déjà 4 ans. Elles s'échelonnent selon plusieurs programmes :

Matwork : sans équipement. Travail de la sangle abdominale, de l'amplitude dans les articulations et de la stabilisation avec des mouvements et enchaînements fluides, ludiques, efficaces. Matwork debout c'est un travail complet pour la force, la souplesse, l'équilibre afin d'être en harmonie avec son corps.

Barre : James a créé un travail très actuel avec la barre en utilisant le tirer et le pousser. En pratiquant le travail Garuda Barre, cela assure un travail du haut et du bas du corps fonctionnel, qui augmente la force, la souplesse et l'équilibre.

Foamroller (Chakra) : pour ouvrir, allonger et renforcer le corps. Le chakra est comme une roue énergétique qui permet un travail proprioceptif tout en assurant une conscience mentale.

Chaise (Dhara) : aide à prendre conscience de la méthode Garuda et à comprendre les mouvements dans l'espace. Elle s'adresse également à un public spécifique (séniors, femme enceinte et rééducation).

Brique (Graha) : « Graha » signifie l'architecture du corps pour améliorer le maintien. La brique offre une autre dimension dans le travail musculaire.

Apparatus : le répertoire Apparatus Garuda offre une autre manière de travailler sur les Reformer, Cadillac, Wunda Chair.



Informations complémentaires :
www.fitstudio.net

Par **Pascal Turbil**

Nyu Ngù

LE YOGA AFRICAIN QUI MÈNE À LA DANSE



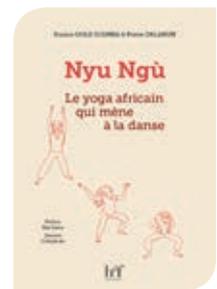
Les créateurs de la discipline Pierre Dalarun et Stanne Gold Djemba

Quelles sont vos motivations à travers cet ouvrage ?

Voici la concrétisation de 20 ans de recherches et d'expériences de terrain à travers cours, stages, ateliers, avec des populations diverses (adultes, enfants, séniors, personnes obèses et en surpoids). Ce qui nous a d'abord sauté aux yeux, c'est la parenté entre la « danse africaine » (qui intègre le chant et la musique de manière indissociable) et la psychomotricité (qui utilise des médiations corporelles afin de soigner les psychismes). Dans les deux disciplines, la relation corps-esprit est renforcée, permettant d'améliorer l'estime de soi, de mieux maîtriser sa gestuelle et sa posture, d'investir l'espace et d'aller à la découverte de l'autre. Utilisée dans les domaines thérapeutique et éducatif, la « danse africaine » s'avère être un outil de choix, à condition qu'elle soit bien respectée tant dans ses formes corporelles que dans son fond spirituel. En effet, le constat que nous avons fait ensuite est que la « danse africaine », dans l'espace européen et français particulièrement, s'était appauvrie, figée par les stéréotypes de l'époque coloniale. Elle s'était ainsi détournée de

Pierre Dalarun est psychomotricien et psychothérapeute. De son côté, Stanne Gold Djemba, danseuse, chanteuse et chorégraphe, a créé sa méthode d'enseignement de la danse, de la musique et du chant, qu'elle applique dans différentes structures éducatives et thérapeutiques auprès d'enfants, d'adolescents et d'adultes.

Ils présentent, ensemble et livre à l'appui, leur création : le Nyu Ngù.



À qui s'adresse le Nyu Ngù ?

Cette pratique corporelle intéresse tous les âges de la vie ainsi que tous les niveaux d'aptitude physique. Outre les effets connus de l'activité physique en général, les cours, ateliers et stages que nous animons nous ont fait observer des effets remarquables chez les enfants comme chez les adultes en ce qui concerne la conscience du corps, la structuration des mouvements et de la posture, la perception du temps, l'organisation spatiale, l'expressivité gestuelle et vocale, ainsi que la relation à autrui. Psychomotriciens, psychologues, danse-thérapeutes, professeurs de danse et professeurs des écoles trouveront des pistes à explorer pour nourrir leur pratique éducative ou thérapeutique. Les élèves des cours de danse africaine trouveront dans cet ouvrage un complément à leur apprentissage. Enfin, ceux qui cherchent une pratique aux bienfaits multiples, physiques, psychiques et spirituels, y découvriront une série d'expériences permettant de faire les premiers pas.

Clotilde Swartley

ITINÉRAIRE D'UNE YOGI



Clotilde Swartley est professeur de yoga, coach depuis 1997 et formatrice en yoga vinyasa depuis 2014. Elle est la conceptrice de l'activité Yog'n Move® et de la formation de professeur Yoga Vinyasa Paris.

Elle intervient régulièrement à Boulogne (92) au Studio Healthy Warriors.

Le yoga, le corps en mouvement et la méditation à la pleine conscience sont pour elle des axes d'ouverture essentiels pour développer son potentiel humain et maintenir un bien-être physique, émotionnel et mental. Ainsi, accéder à un équilibre global et une façon de développer sa vie intérieure. Ses professeurs sur le chemin sont : John Pierrakos, Rodnee, Yee, Shiva Rea, Ganga White, John Scott, Louise Ellis, Charles Bensusen. A l'âge de 18 ans, elle part en Inde, en quête de sagesse orientale pour vivre dans un

ashram pendant 18 mois. Elle découvre le yoga, la méditation, le massage. Elle s'installe ensuite en Californie pendant sept ans, et c'est dans le berceau du New Age qu'elle entérine une approche plus moderne de cette philosophie en mouvement. Clotilde partage sa passion du yoga à travers les cours, les ateliers, les stages et les formations de professeurs qu'elle donne depuis de nombreuses années. Elle anime par ailleurs des cours de yoga en entreprise et organise régulièrement des retraites en France et à l'étranger. Elle transmet avec créativité, pédagogie, passion et authenticité toutes ses connaissances acquises dans les domaines du bien-être et du yoga qui font aujourd'hui la force de son enseignement. Elle est depuis peu aussi certifiée au Yin yoga, une approche différente du yoga tout dans le lâcher-prise, l'introspection et un travail profond sur l'assouplissement des tissus conjonctifs. Elle est l'auteur du livre "les secrets du massage en couple" aux éditions Ellebore. Elle est en écriture de son prochain ouvrage sur "le yoga au travail" à paraître aux Éditions Ellebore.





Conceptrice du Yog'n Move

L'approche Yog'n Move vous aide à aller plus en profondeur et découvrir la prise de conscience de votre corps et comment retrouver l'unité avec vous-même. Aussi étrange que cela puisse paraître le développement de la relation avec soi, passe par un axe essentiel s'établir dans le moment présent. C'est ainsi que le corps devient l'ultime levier qui nous pause ici et maintenant. Non pas une performance sportive, une pratique méditative ou une approche ésotérique du yoga, mais un véritable ancrage pragmatique en lien avec votre quotidien. Yog'n Move c'est un apprentissage accessible qui vous ramène dans l'instant et nous aide à mieux gérer le stress urbain. Avec la méthode et la philosophie Yog'n Move, corps et mental sont reliés le temps d'une parenthèse, d'un lâcher-prise, d'un moment off. C'est un yoga incarné : conscience du corps, relâchement musculaire, libération émotionnelle et énergie positive sont immédiats.

Les cours Yog'n Move vous initient à prendre de la distance avec les difficultés du quotidien, à porter un nouveau regard sur vous-même et à faire face à la dispersion de la vie contemporaine. Le corps et la respiration sont invités à se synchroniser et danser ensemble pour laisser émerger de l'intérieur une sensation de paix et de bien-être. Se recentrer c'est être plus fort, plus solide, plus résistant. La pratique vous aidera à porter un regard nouveau sur ce qui vous entoure. L'alliance de la concentration émotionnelle nécessaire, de la respiration et des bienfaits des postures étudiées vous aideront à changer de perspective et à laisser tomber toutes les pensées perturbatrices qui vous encombreront. Vous développerez alors une présence à vous-même, vous serez dans une nouvelle énergie.

Une séance Yog'n Move Yoga Energy

Un yoga plus traditionnel, incarné, tout en respiration et fluidité.

Il se déroule en 5 étapes.

1. Se recentrer sur soi par la respiration, la maîtrise du mental par la pratique du pranayama (le contrôle du souffle pour mieux cultiver le prana/l'énergie vitale).

2. Réchauffer son corps au travers des salutations au soleil dynamiques que l'on appelle VINYSASA. On travaille son corps tout en fluidité, synchronisant souffle et mouvement.



www.yogmove.com



3. Chercher à harmoniser douceur et force, souplesse et consolidation, en associant salutations au soleil et maintien des postures afin d'atteindre un vrai état de relâchement tant physique que mental.

4. Mettre en pratique l'art de la méditation.

5. Apprendre à savoir détendre son corps et son esprit grâce à la posture de relaxation (shavasana).



FORMATIONS

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

Classe Préparatoire Sport

Avec ou sans Bac



Formation préparatoire à l'entrée en BP JEPS

3 stages de 3 semaines en immersion pro



BP JEPS AAN

Formation en alternance



Activités Aquatiques et de la Natation

Maître-nageur sauveteur



Présent en salons.

Nos journées information sur RDV :

- 02 février 2019
- 02 mars 2019
- 22 mars 2019

BP JEPS AF

Formation en alternance



Activités de la Forme

Options (A) cours collectifs et (B) musculation / haltérophilie

Coach sportif, préparateur physique, moniteur fitness



BP JEPS APT

Formation en alternance



Activités Physiques pour Tous

Educateur et animateur multisports



PARIS-NANTERRE

85 avenue François Arago - 92000 Nanterre
01 46 95 49 25 - contact@ipms.fr

www.ipms.fr



(Siège social) TOURS
238 rue Giraudeau - 37000 Tours
02 47 20 86 60 - info@ipms.fr

LE MAL DE DOS n'est pas une fatalité !

Stages pour l'apprentissage d'une méthode gymnique axée sur les problèmes de dos et de stress avec la possibilité de création d'un Centre de Prévention Dos-Stress

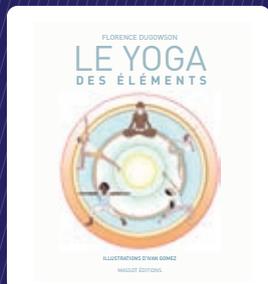
Contact : Bernard Lemée
Tél. : 02 41 60 20 21

www.dos-stress.com



Librairie

Par Pascal Turbil.



LE YOGA PRATIQUE

« Je voudrais pratiquer seul(e) mais une fois sur mon tapis je ne sais pas quoi faire ! » C'est pour répondre à la question de ses élèves que Florence Dugowson a eu l'idée de ce livre. La médecine traditionnelle indienne, l'Ayurveda, considère que nous sommes constitués des mêmes éléments que la Terre : Eau, feu, air, terre et éther. Ce livre nous permet de découvrir la nature de ces éléments en nous, leur fonction et leur influence. Un chapitre est consacré à chaque élément et propose 5 types de pratiques afin d'être accessible à tous (échauffement, séquence de respiration, séquence dynamique, séquence de méditation, relaxation profonde guidée). Avec plus de 220 postures de yoga illustrées...

« *Le yoga des éléments* », par Florence Dugowson, illustrations d'Ivan Gamez-Montero, éditions Massot, 32,00 €

CETTE FOIS JE M'Y TIENS !

Le coach Erwann Menthéour s'attaque à nos corps dans une nouvelle collection "Cette fois je m'y mets et je m'y tiens !", grâce aux conseils des meilleurs experts de chaque discipline ! Faire du sport, c'est bon pour la santé, pour se sentir plus en forme, chasser la fatigue, perdre du poids, etc. Sauf c'est que c'est difficile. Surtout au début. Alors, comment s'y prendre ? Par quel exercice commencer ? Et surtout, comment ne pas lâcher durant les premières semaines ?

Le but de la collection "Cette fois je m'y mets et je m'y tiens !", c'est de guider le débutant pas à pas vers la pratique sportive jusqu'à la maîtriser suffisamment pour y prendre plaisir. Les conseils des meilleurs experts de chaque discipline pour entretenir sa motivation, pour bien (re)commencer le sport et s'y tenir enfin...

« *Mon coach muscu* », par Erwann Menthéour, Editions Solar, 7,90 €€



UN ENTRAÎNEMENT QUI ROULE

Un livre qui propose diverses méthodes d'entraînement et 42 exercices entièrement illustrés pour rester actifs, sans douleur et souples sur le long terme ! Un entraînement 100% axé sur les produits BLACKROLL®, qui ont eu un impact énorme sur le sport et la physiothérapie. Ils sont d'ailleurs énormément utilisés par les sportifs professionnels et les différentes équipes de France, réalisant des « mini-miracles » sur la tension et la douleur. Très peu de personnes savent

que les fascias peuvent être entraînés de la même façon que les muscles afin d'atteindre une meilleure performance sportive et de prévenir les blessures. Trois experts, en médecine du sport, physiologie de l'exercice et thérapie de la douleur, spécialisés dans le fascia, expliquent l'utilisation et les avantages des rouleaux, balles et blocks BLACKROLL® pour une pratique autonome optimale. Ils démontrent également comment effectuer une séance complète avec un BLACKROLL® et son impact sur l'amélioration de l'équilibre, la mobilité, la stabilité et la force.

« *L'entraînement fonctionnel avec Blackroll* », par Lutz Grauman, Marcel Andrä et Torsten Pfitzer, aux Editions Amphora 19,95 €



PLUS D'EXCUSE !

Parmi les excuses « en bois » les plus utilisées, celle du temps arrive régulièrement en première position. Avec le livre de Fabien Leblond, le manque de temps ne pourra plus être utilisé pour zapper le sport. Professeur d'EPS depuis 2004 et préparateur physique depuis 2006, titulaire du CAPEPS, du BPJEPS AGFF et du Diplôme Universitaire de Préparateur Physique de Dijon. Actuellement Directeur de la Ligue des Hauts de France du Sport Universitaire, il est également formateur en STAPS pour les Master et formateur pour le BPJEPS AGFF à Amiens, Fabien Leblond propose aujourd'hui 90 séances selon trois niveaux de difficulté, qui ne prennent pas plus de 10 minutes et se réalisent sans matériel. Impossible de ne pas s'affiner ou se muscler !

« *J'ai pas le temps de faire du sport* », par Fabien Leblond, avec la participation d'Elodie Clouvel et Valentin Belaud. Editions Amphora, 19,95€



SALON

BODY PARIS **FITNESS**

15_16_17 MARS_2019

**PAV. 5.1 / 5.2 / 5.3 / 2.1
PARIS PORTE DE VERSAILLES
9:30_19:00**

UPGRADE
YOUR CLUB

HAMMER STRENGTH®

by VALCKE
GROUP

LA RÉFÉRENCE



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

