

# VIVÉ LA FORME

LE MAGAZINE DES PROFESSIONNELS DU FITNESS

## eGym mène la révolution digitale du fitness



eGYM

PUBLICITÉ

# UNE EXPÉRIENCE DE C



## SKILLBIKE™

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

Intégré à Garmin, Strava et Zwift

# COURSE AUTHENTIQUE



REAL GEAR SHIFT  
BREVET

**TECHNOGYM**<sup>®</sup>

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

### Restons groupés

Le grand rassemblement se poursuit ! Nous l'évoquons il y a déjà 6 mois ici même en rappelant les rachats de l'Appart' Fitness (Amazonia, Gigagym, Wideclub) qui permettait au réseau de Patrick Mazerot d'entrer dans le top 5 des enseignes en France. Le secteur du Fitness insiste sur ce phénomène des regroupements, voire la boulimie des enseignes. Cette nécessité vitale de grossir pour exister, dont Basic-Fit montre encore et toujours le chemin, avec son récent rachat de Gymstreet (lire en page 12). Dans ce registre, le Fitness français vient franchir un nouveau palier en réunissant dans une joint-venture, non seulement des enseignes, mais également un équipementier. De fait, depuis l'été dernier Proxiforme (Eric Kohn) forte de 18 clubs s'est alliée à Planète Fitness et à Easy Fit, pour très vite monter à 40 salles. Une manière de résister aux assauts des enseignes low cost et de se sentir plus forts vis-à-vis des partenaires. Jusque-là rien de réellement nouveau, c'est la tendance. Le changement vient d'Impulse, un équipementier (cardio-training), qui rejoint ce trio d'enseignes. Nul doute que cette arrivée va aider au développement de l'enseigne puisqu'il va permettre de proposer un accompagnement des clubs dans l'acquisition, mais également le SAV du matériel des clubs entrants. Un argument assez séduisant... Si certains s'inquiètent de la nécessité de se regrouper, quitte à nouer des alliances contre nature, d'autres se félicitent de constater que le secteur du fitness emprunte les voies de l'économie mondiale, tous secteurs confondus. Après avoir railler son modèle, Canal Plus a fini par s'allier à Netflix. PSA (Peugeot-Citroën) finalise un rapprochement avec Fiat-Chrysler (Fiat, Ferrari, Alfa Romeo, Lancia, Maserati, Abarth, Jeep, Chrysler, Dodge) ; les 9 marques réunies amèneraient le futur groupe au 4<sup>e</sup> rang mondial]...

Imiter les grands, c'est peut-être le début de la croissance et de la reconnaissance.

**Pascal Turbil**

*Le Fitness, le sport de tous les sports*

Revue éditée par Reed Expositions France. Tous droits de reproduction, textes et illustrations même partiels restent soumis à l'accord préalable de son directeur de publication... Les opinions ou les prises de position exprimées dans les rédactionnels n'engagent que la seule responsabilité des auteurs. Les manuscrits insérés ne sont pas rendus.  
Prix : 8 euros - ISSN : 2265-7576

[www.salonbodyfitness.com](http://www.salonbodyfitness.com)

# SOMMAIRE

## 06 Bien-être

- 06 Thermalisme, spa et balnéo à Balaruc-les-Bains
- 55 La Marche Reflex
- 56 Le yoga qui déstresse

## 10 Actualités

- 10 L'Union Sport & Cycle s'interroge sur les clubs « verts »
- 12 L'actualité du fitness
- 16 Compétition, championnat du monde de rameur « indoor »
- 18 Sondage : le sport et les Français
- 20 Abonnements et réglementation
- 58 Librairie, l'actualité des livres

## 22 La Vie Des Clubs

- 22 « Wheelness », la salle de sport s'invite en entreprise
- 26 Fitwave, la fitness-boutique qui communique
- 28 Olympe Santé pour se préparer « scientifiquement » aux sports d'hiver
- 32 Wake Up Form, le fitness à taille humaine

## 34 Rencontres

- 34 William Salinière, nouveau directeur du Body Fitness Paris
- 36 Pascal Marechal, pionnier du fitness
- 38 Sandrine Retailleau : La Salle.De.Sport Reebok, premier bilan

## 40 Expertise

- 40 L'apport de la musculation dans le squash
- 42 Le syndrome du « c'était mieux avant »
- 44 Formation, présentation du nouveau patron du CESA
- 46 La prescription d'activité physique
- 48 Le billet de Franck Koutchinsky
- 49 Les infos de la FFHM

## 50 Tendances

- 50 Que penser des challenges « Body Bikini »
- 52 Des tee-shirts pour se tenir droit
- 54 Le sport en entreprise

Directeur de la Publication : Michel FILZI

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

Publicité : Marie BERNARD-DOBLER - marie.bernard-dobler@reedexpo.fr

Tél. : 01 47 56 65 44

Couverture : Crédit photo © e-Gym

Crédits Photos : Stéphane de Bourgies - DR

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

Design graphique : Mathilde Delattre | Le pont des artistes pour So Com

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

Impression : Imprimé en France par ROTO CHAMPAGNE

Les informations personnelles recueillies sur ce formulaire sont recueillies sur la base de l'intérêt légitime et sont enregistrées, dans un fichier informatisé, par Reed Expositions France (52 Quai de Dion Bouton, 92800 Puteaux). Elles sont nécessaires à l'envoi de la newsletter du salon et seront traitées conformément à la Politique de Confidentialité de Reed Expositions France.

Les données à caractère personnel à fournir de manière obligatoire sont indiquées comme telle sur le formulaire. Sans ces données, notre société ne sera pas en mesure de satisfaire votre demande.

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

Conformément au Règlement Européen pour la protection des données personnelles (UE) 2016/679 – RGPD et autres loi de protection des données, vous bénéficiez d'un droit d'accès, d'opposition, d'effacement et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en cliquant sur le lien <https://app.onetrust.com/app/#/webform/0c3a1ef7-191f-4781-af27-a22efb1eb768>





# FitQuest

**5 TESTS**  
**4 MINUTES**  
**8 MESURES**  
**1 FQSCORE**



Le seul appareil à mesurer :

- L'équilibre
- La force musculaire
- L'endurance
- La capacité de vitesse
- Les conditions cardiovasculaires



**POUR LES MANAGERS**

*Récolter des données  
&  
Suivre les performances*

**POUR LES COACHS**

*Suivre les progrès de ses clients  
&  
Analyser les mesures*

**POUR LES MEMBRES**

*Mesurer ses progrès  
&  
Partager ses résultats*

## ***Balaruc-les-Bains***

# **LE SPA THERMAL O'BALIA**

Comme toutes les grandes stations thermales, Balaruc-les-Bains (première destination de France) dispose également de son pendant « spa ». Ici, nul besoin d'une cure de trois semaines, les soins sont à la carte et complètent subtilement le « grand frère », le centre thermal.



Situation privilégiée de l'institut thermal, avec vue splendide sur l'étang de Thau. Depuis sa réfection, il est devenu la première destination thermale de France.

**O'**Balía, premier spa thermal de la Méditerranée, complète offre thermale de Balaruc-les-Bains, qui en plus d'une destination santé (indications pour la rhumatologie et la phlébologie), devient également une destination "bien-être". Le Spa Thermal O'Balía est un lieu de plaisir et de détente, qui met à profit les bienfaits de l'eau thermale dans deux espaces complémentaires : "l'espace bassins" et "l'espace Spa".

## **L'espace bassins**

Dans un décor de verdure et de bois naturels méditerranéen, l'espace bassins du centre de bien-être O'balía décline l'eau dans tous ses états avec :

- L'oasis : un grand bassin sensoriel avec banquettes hydromassantes et canapés bouillonnants occupent la partie ouest. Nage à contre-courant et chemin de marche hydromassant, sur la partie sud. Bains bouillonnants, cols de cygne et geyser au centre du bassin.
- L'onsen : bain bouillonnant d'inspiration japonaise, blotti dans un écrin de verdure et baigné par une cascade. Ce lieu intimiste est un endroit propice à la détente et à la contemplation.
- Le hammam : un espace chaud et couvert où l'on pourra se reposer en profitant d'une douce chaleur, d'arômes et de couleurs.
- Le sauna : vitré avec son seau cascade d'eau fraîche, surprise rafraîchissante dans un parcours sensoriel





## L'espace Spa



Un espace dédié aux soins à base d'eau et de techniques thermales. Au programme de la pressothérapie avec le Bodysculptor, un soin drainant pour des jambes plus légères. Les bottes de pressothérapie font des merveilles aux jambes oppressées par les problèmes veineux. Elles agissent aussi contre la cellulite aqueuse, en chassant la rétention d'eau.

Les soins du visage y sont très prisés, notamment le Kobido, un massage Facial Japonais, véritable lifting naturel du visage par technique d'acupression ou digipuncture, sa pratique régulière permet de prolonger ou de retrouver la jeunesse du visage, des muscles souples et toniques, une peau purifiée au teint éclatant. Il libère votre visage des tensions favorisant la formation des rides.

Le Bloomea® visage, qui atténue cicatrices et séquelles d'acné, estompe les taches de soleil (liées à la grossesse ou à la pilule), affine le grain et les ridules, resserre les pores, tonifie et adoucit la peau. Tandis que le Bloomea corps estompe petit à petit les vergetures, affine et lisse l'épiderme du cou et du décolleté et rajeunit le dos des mains.

Des modelages drainants, aminçissants, détentes ou encore le modelage Deep Tissue, particulièrement indiqué pour les sportifs. Un modelage de récupération musculaire, qui permet d'éliminer les toxines présentes dans le corps après l'effort. Ce massage est idéal pour les athlètes et les personnes souffrant de douleurs chroniques, ce dernier permet de diminuer les tensions et raideurs musculaires. Modelage profond et stimulant.



L'extrême modernité du centre n'empêche pas la pratique de soins « à l'ancienne », notamment les enveloppements de froid (phlébologie)

# IMMOTRANSAC

**SPÉCIALISTE IMMOBILIER COMMERCIAL DANS TOUTE LA FRANCE**  
LOCATION - CESSION DE BAIL OU DE FONDS DE COMMERCE  
MURS - TERRAINS

## CLUBS DE FITNESS

- Vous êtes Succursaliste - Franchiseur ou Franchisé
  - Vous recherchez un ou de nombreux locaux
  - Vous cédez un ou plusieurs clubs de fitness
- En centre ville - ZAC - retail park ou centre commercial

Contactez : Gilbert ORENSTAIN 06 61 14 83 33  
Email : [gilbert.orenstain@immotransac.fr](mailto:gilbert.orenstain@immotransac.fr)

### Pour les sportifs

Investis dans les enjeux de santé publique, la lutte contre le développement des pathologies chroniques, l'obésité, la santé pour tous, le bien-être du sportif, les thermes valorisent les initiatives sportives par l'accompagnement d'évènement locaux et le sponsoring de clubs dans divers sports tels que le triathlon, la boxe, le football, le handball, le volley, la boule lyonnaise mais également le rugby. Depuis cette année les thermes sont le partenaire officiel bien-être Santé du Montpellier Hérault Rugby, finaliste du TOP 14 2018. Ils sont ainsi nombreux à fréquenter les Thermes et/ou le Spa O'Balía : Montpellier Hérault Rugby, 2e du championnat - Top 14 ; ARAGO Volley Ball (Ligue A – Sète) ; Sofiane Takoucht, dit «Baby face» [Champion du monde IBF 2017 et Champion d'Europe poids plumes EBU (2010-2011, 2012-2013) ; Faustine Robert (Footballeuse, internationale) ; Emmie Charayron (Triathlète française Championne de France 2015 en préparation olympique) ou le Sète Thau Triathlon...



### Exclusivité : le lit de diffusion

**Unique en France, un nouveau procédé d'application de boue thermale. L'innovation est au service du soin traditionnel dans les nouveaux Thermes de Balaruc-Les-Bains : toutes les baignoires individuelles d'hydromassages et d'aérobains bénéficient de programmes de soins conçus en collaboration avec les médecins thermaux.**

Chaque baignoire est équipée de 152 buses de massages réparties sur l'ensemble du corps et des zones à traiter, pour une efficacité thérapeutique optimale et personnalisée. Après 5 ans de recherches, les Thermes de Balaruc-les-Bains ont développé un nouveau procédé d'application de boue : le lit de diffusion de boue thermale. Récompensé au congrès de l'ESPA (European Spas Association), le 21 mai 2015 en Pologne, dans la catégorie "innovative thermale water spa", ce procédé est breveté par la Ville de Balaruc-les-Bains et utilisé exclusivement par la SPLE des Thermes de Balaruc-les-Bains. Chaque lit de diffusion, sur lequel le curiste est installé, dispose de buses de distribution, en forme de petites cornes, qui versent la boue sur les articulations à traiter en fonction de la prescription médicale. L'argile naturelle sélectionnée est stockée aux

thermes dans deux silos. Elle est ensuite mélangée à l'eau thermale suivant les proportions définies. La composition de la boue a été améliorée avec une proportion plus importante en eau thermale (72,8%), améliorant de fait l'apport bénéfique de l'eau sur les zones traitées. Une fois le mélange eau thermale et argile réalisé, la boue thermale est envoyée dans des cuves de distribution où elle est maintenue à 42°C jusqu'au démarrage du soin : *«L'efficacité thérapeutique de l'application de boue de Balaruc-les-Bains a été améliorée, assure le Dr Desfour, président des médecins thermaux de Balaruc-les-Bains, car la température est maintenue à 42°C durant les 13 minutes de soin, alors qu'elle pouvait retomber à 30°C au cours de l'enveloppement pratiqué traditionnellement dans nos anciens thermes.»*





### Les Thermes en chiffres

**5 bassins** sur 1 000 m<sup>2</sup> dont : piscine libre, hydrojets des jambes (phlébologie), hydrojets du dos (rhumatologie), couloir de marche, bassin de mobilisation (cours effectué par MKDE).

**4 étages** dont 3 de soins (319 postes individuels)

**Espace santé** : salles de conférence/atelier et bureau de consultations.

**Plus de 53 000 curistes** en 2018.

**Mutation technologique** avec évolution des équipements de soins, renforcement de la sécurité sanitaire et du confort d'accueil.

**Investissement : 60 M€** (subvention 10 M€ Thau Agglo, 11 M€ Région Occitanie Pyrénées-Méditerranée, 5 M€ CG 34)

**Statut** : **SPLE** société publique locale d'exploitation, SCE anonyme à capitaux publics (85% commune, 14% Thau agglo, 1% CG34), 1<sup>er</sup> employeur privé du bassin de Thau.



La salle de repos du centre thermal de Balaruc-les-Bains

**414 emplois directs** (établissement).

En termes d'emplois, le thermalisme à Balaruc fait vivre plus de **1 031 emplois directs**, soit plus du triple du nombre de personnes employés dans l'établissement et 2 000 estimés en induit sur le bassin de l'agglomération.

Les curistes et accompagnants séjournant représentent 54% de l'occupation des logements de Balaruc, soit **904 000 nuitées** avec **près de 15 000 lits disponibles**.

**PRINX**  
**ANNIVERSAIRE**  
**2010 - 2020**

**OCCASION-FITNESS.fr**

Appel gratuit 0805 13 00 47

**10<sup>ANS</sup> = -10%**  
**sur tout le site**  
**www.occasion-fitness.fr**

avec le code **VLF10** jusqu'au 22/02/2020



**CERTIFIÉ RECONDITIONNÉ**  
★★★★★

Tapis de course  
**excite+ visioweb Technogym**

Prix neuf : ~~13 575 € ht~~

Prix Anniversaire : **4 495 € ht**

Par **Michel Rota**, administrateur de l'Union Sport et Cycle ; Directeur Général de Wellness Training

# L'UNION SPORT & CYCLE

## ANTICIPER LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

### DES CLUBS DE FITNESS



L'organisation professionnelle L'Union Sport et Cycle s'est interrogée, lors de son récent colloque, sur le rôle écologique des clubs de fitness, notamment en vertu des lois à venir. Les clubs de plus de 1000m<sup>2</sup> semblent être les premiers concernés.

Nos clients tendent aujourd'hui vers une consommation et un comportement « Responsable ». A ce titre, ils regardent la traçabilité des produits alimentaires pour choisir judicieusement, ou modifient leur utilisation des transports au quotidien. Demain, ils regarderont l'impact écologique de leur salle de Fitness.

La Loi anti-gaspillage pour une économie circulaire, actuellement en discussion au Parlement, est un enjeu pour la fidélisation de nos clients. Le secteur du Fitness est pleinement concerné comme le sont globalement les acteurs de l'univers des loisirs sportifs. Cette loi, dont le Gouvernement souhaite qu'elle soit applicable dès 2021 (La loi sera votée au cours du premier trimestre 2020 pour une mise en application au 1<sup>er</sup> janvier 2021. Mais nous avons demandé un report au 1<sup>er</sup> janvier 2022 sans certitude de l'obtenir), imposera notamment une éco-contribution sur l'ensemble des produits achetés pour nos exploitations (machines cardio-training, musculation et le petit matériel fitness).

#### ENTRE CONTRAINTES ET OPPORTUNITÉS

Ces nouvelles réglementations vers la transition écologique apportent de réelles contraintes qu'il va falloir gérer, et l'Union Sport et Cycle sera aux côtés des acteurs du secteur Fitness pour les accompagner. Mais elles représentent aussi une formidable opportunité d'impliquer le

secteur Fitness dans un mouvement de responsabilité citoyenne et de protection de l'environnement pour en faire un avantage concurrentiel.

Mais réduire la volonté de transition écologique du gouvernement à la Loi LEC serait une erreur : « Nous avons également la loi ELAN et le décret tertiaire qui aura également un impact direct sur nos entreprises. L'Union Sport et Cycle est déjà intervenue avec succès pour défendre les intérêts de ses adhérents sur ce sujet. Le décret tertiaire implique une mise à niveau de la consommation d'énergie sur les bâtiments du secteur tertiaire. » déclare Virgile Caillet, délégué général de l'Union Sport et Cycle.

Pour les bâtiments de plus de 1 000 m<sup>2</sup>, il s'agira de diminuer leur consommation d'énergie finale, sans dégrader l'empreinte carbone, de 40% en 2030, 50% en 2040 et 60% en 2050 (l'année de référence est 2010, ou plus récemment si l'obligé le souhaite).

Tous les clubs de fitness d'une superficie de 1 000 m<sup>2</sup> sont donc concernés !

C'est une évolution souhaitable et souhaitée par les acteurs, qui peut s'avérer source d'opportunités en termes d'image, de service vis-à-vis de nos clients et de moyen de promotion d'un fitness responsable.

En France, les clubs de plus de 1.000 m<sup>2</sup>, devront diminuer leur consommation d'énergie finale, sans dégrader l'empreinte carbone, de 40% en 2030, 50% en 2040 et 60% en 2050.





Statistic Graph

Mon  
Tue  
Wed

April May June July August September

100

60

40

20

0

**SALON**

# BODY FITNESS

Musclez votre business - Boostez votre quotidien

**13.14.15**  
**MARS 2020**  
PARIS EXPO - PORTE DE VERSAILLES

**OBTENEZ VOTRE BADGE**

avec le code **APG3** sur

**salonbodyfitness.com**



Par **Pascal Turbil**

### > **Faire entrer l'élégance dans les vestiaires**

France Equipement, spécialiste de l'équipement vestiaire et sanitaire, propose des produits spécialement adaptés aux clubs de fitness : cabines pour douches et toilettes, casiers pour vestiaires, bancs et portemanteaux. Forte de son expérience dans ce milieu l'enseigne développe une nouvelle gamme plus design, avec des produits en verre. La gamme CRYSTAL emporte les cabines, les armoires et les casiers vers une autre dimension. Le verre n'est pas seulement design, il est aussi lumière, élégance et raffinement. En harmonie avec ces qualités, il est parfaitement adapté aux milieux humides et d'un entretien facile.

[www.franceequipement.fr](http://www.franceequipement.fr)



### > **Basic Fit s'offre Gymstreet**

L'enseigne du Nord et ses 4 clubs viennent de passer sous le pavillon orange de « Basic Fit ». Les clubs de Lille, Roncq, Villeneuve d'Asq et Gambetta, vont donc changer de physionomie et permettre à Basic Fit d'augmenter son influence dans les Hauts de France et en Europe avec plus 750 clubs répartis en France, en Hollande, au Luxembourg, en Espagne et en Belgique.

### > **Immo Fitness**

IMMOTRANSAC est une agence immobilière qui réalise des transactions commerciales, dans toute la France et le marché du Fitness est une de ses spécialités : cessions de Baux ou de fonds de Commerce avec des enseignes nationales, et des commerçants locaux. L'enseigne gère également les ventes de murs ou de terrains, avec Foncières institutionnelles ou familiales. Ses secteurs d'activité sont éclectiques : fitness et autres sports, équipement de la personne, de la maison, supermarché, bricolage, restauration, automobile, commerce de proximité (coiffeur, optique, etc.). Vous recherchez un ou des club(s) IMMOTRANSAC peut vous proposer des locaux dans toute la France. De la même manière si vous cédez un ou des club(s), IMMOTRANSAC, peut vous présenter des acquéreurs, que ce soit dans la même activité, ou dans une activité différente, ce qui facilite la transaction, quand un marché local est saturé en clubs de fitness.

[www.imo-transac.com](http://www.imo-transac.com)





**Resamania**  
Le logiciel 100% fitness

## LA SEULE EMPREINTE LAISSÉE PAR VOTRE CLUB 0 papier - 100% digitalisé



La signature de vos contrats d'abonnement se fait désormais de manière 100% dématérialisée, avec le pavé numérique de signature électronique.



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](mailto:contact@resamania.fr)

☎ 01 84 17 33 70



**Resamania**

[www.resamania.fr](http://www.resamania.fr)





Par **Pascal Turbil**

### > Pour les Bootcampeuses



Le 1<sup>er</sup> décembre 2019, sort le tout nouveau programme fitness de Valérie Orsoni : Happy Few Fit. L'hiver s'installe tout doucement et l'on a plus tendance à penser au veau marenge et au feu de cheminée qu'à se sculpter un corps de déesse. Mais, comme d'habitude, Valérie Orsoni dit non ! En effet, c'est en hiver que l'on construit

son corps de l'été prochain et un corps sain se maintient toute l'année dans tous les cas. Elle profite donc de l'approche des fêtes pour sortir un tout nouveau programme de fitness, Happy Few Fit, qui, comme un calendrier de l'Avent, propose 31 fenêtres de fitness : 31 séances de fitness de 20 min. Il s'agit d'un programme d'un programme fitness intense quotidien de 20 minutes, avec une nouvelle technologie appliquée pendant les séances pour zoomer sur les zones qui travaillent. Un mix de mouvements composites venus de nombreuses disciplines : Hiit, Yoga, Pilates, aérobic, Zumba, Body Combat, etc... Un groupe secret pour se retrouver. Un coaching illimité par Valérie Orsoni et son équipe. Toutes les vidéos sont disponibles en replay illimité et visionnables sur toutes plateformes : mobiles, TV, chromecast, etc. Egalement au programme, 30 pistes de musiques exclusives téléchargeables. Et enfin un e-book de support avec votre blog pour rester motivé.e à fond ! Et par-dessus tout c'est accessible à tous les niveaux.

### > RunBeat le tapis s'ouvre aux groupes



RunBeat (distribué par Hitech Fitness) révolutionne la course sur tapis en permettant de faire une course en groupe. Le système permet de connecter jusqu'à 8 tapis et un kiosque de contrôle permet de sélectionner la distance de la course, 100, 200, 400 ou 800 mètres. Au Top départ, les participants courent sur leur tapis et voient leur avatar courir sur la piste d'athlétisme au même rythme. Un système innovant qui permet de renouveler l'intérêt et la motivation des adhérents, de se différencier des concurrents et d'acquiescer une nouvelle clientèle en leur montrant que le cardio peut être fun. RunBeat permet par ailleurs de dynamiser sa zone de tapis de course, courir en groupe crée de la compétition et de l'émulation. Idéal également pour inclure dans un circuit de small group training pour l'échauffement, le fractionné ou créer un challenge. Il offre aussi la possibilité d'organiser des événements dans son club comme par exemple une soirée athlétisme, course en groupe, relais...

[www.hitech-fitness.com](http://www.hitech-fitness.com)

### > Du Break-dance au J.O 2024 ?

La Commission exécutive du CIO a validé la liste des quatre sports additionnels pour les Jeux olympiques de Paris 2024, à savoir : le break-dance, l'escalade, le skateboard et le surf. La présence de ces sports est toutefois soumise à un dernier examen de la part de la commission exécutive en décembre 2020. Le CIO pourrait en théorie encore retirer l'un d'entre eux. Ces quatre nouveaux sports représentent 248 athlètes supplémentaires. 32 pour le break-dance, 72 pour l'escalade, 96 en skateboard et 48 en surf : « Seize chez les hommes comme les femmes en break-dance, c'est peu, mais c'est comme dans ma discipline en canoë slalom ». » a reconnu Tony Estanguet, président de Paris 2024, sur France Bleu. En plus de ces quatre nouveaux sports, les JO de Paris pourraient aussi voir arriver de nouvelles disciplines comme le Parkour, né en France dans les années 1990.





# CXP

## TARGET TRAINING CYCLE

**194**  
WATTS

**93**  
RPM

**6**  
LEVEL

**157**  
BPM

**12:14**



## Compétition

Par **Pascal Turbil**

# CHAMPIONNAT DU MONDE D'AVIRON INDOOR À PARIS DÉFIER LES MEILLEURS RAMEURS

De l'élite, aux crossfitters en passant par les sportifs à la recherche d'un challenge à relever, les prochains championnats du monde d'aviron indoor rassembleront les 7 et 8 février 2020, à Paris les passionnés d'ergomètre du monde entier. Une compétition ouverte à tous.



50 courses en 2 jours, toutes catégories confondues

Déjà organisés à 2 reprises aux États-Unis, les championnats du monde d'aviron indoor arrivent pour la 1<sup>ère</sup> fois en Europe. Et c'est la Fédération Française d'Aviron qui a été choisie pour organiser cette 3<sup>ème</sup> édition, en partenariat avec la Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron (FISA) et Concept2. Une belle reconnaissance de la qualité de l'organisation française pour les 7 championnats de France indoor organisés depuis 2013 avec la société INCEPT et, depuis cette année, en partenariat avec la MAIF lors du MAIF Aviron Indoor - championnats de France. Les 7 et 8 février 2020, au stade Pierre de Coubertin à Paris, les meilleurs athlètes se donnent rendez-vous pour se défier sur les ergomètres.

### 50 COURSES EN 2 JOURS

Plus de 3.000 participants du monde entier, répartis dans une centaine de catégories, sont attendus pour ces 2 journées durant lesquelles plus de 50 courses vont se dérouler. Les compétitions s'enchaînent sur un plateau équipé de 96 ergomètres alignés les uns à côté des autres, reliés entre eux grâce à un logiciel connecté qui retransmet la progression de chaque concurrent sur un écran géant. Le public peut ainsi vivre la course en direct dans une ambiance survoltée. Particularité de ces championnats du monde : ils sont ouverts à tous ! Rameurs licenciés en club, crossfitters, fans de rameur à la maison, sportifs à la recherche d'un défi à relever... tout le monde peut s'inscrire et tenter de remporter un titre.



Sur 500 m, 2000 m ou en relais, venez défier les meilleurs rameurs mondiaux.



## Programme

### Vendredi

13H30 > 16H : Compétitions UNSS

Pour les collégiens et lycéens qualifiés lors des championnats d'Académie dans toute la France

17H : Challenge Avirose

Un relais 4 X 500 m en équipe de 4 femmes, dont au moins 2 ont été suivies pour un cancer du sein

18H > 21H30 : Épreuves sur 500 m

Épreuves Masters, U23, Open, Handi-aviron et Juniors

### Samedi

Épreuves sur 2000 m

9H : Masters

11H30 : Juniors (moins de 19 ans)

13H30 : U23 (moins de 23 ans)

15H : Open (toutes catégories)

16H30 : Handi-aviron

18H45 : Relais

Les inscriptions en ligne sont ouvertes sur le site [www.wrichparis2020.com](http://www.wrichparis2020.com)



# AVIRON

## Qui ramera le plus fort !

LUDIQUE • IMMERSIF • STIMULANT • FÉDÉRATEUR • FIDÉLISATEUR



### Un système innovant

Permet de renouveler l'intérêt et la motivation des adhérents, de vous différencier et d'acquérir une nouvelle clientèle en créant un espace cardio interactif et fun.



### Un outil de cardio-gaming

Six programmes d'entraînement et de divertissement pour s'évader, se challenger, défier des athlètes de tous horizons dans des univers variés.



### Une programmation personnalisée

Accessible à tous, que ce soit aux débutants ou aux sportifs confirmés grâce aux tutoriels et à la possibilité de programmer des entraînements spécifiques.



### Un entraînement fédérateur

Jusqu'à dix machines connectées pour inclure un circuit de small group training, organiser des compétitions et créer une émulation\*.

\* Le score en ligne augmente à mesure et le déplacement de son



## FINI LES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT FASTIDIEUSES !

Aviron révolutionne le rameur en ajoutant l'interactivité et la versatilité.



Distribué par  
**HITECH FITNESS**

  
**hitech**  
FITNESS

[www.hitech-fitness.com](http://www.hitech-fitness.com)

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



# LES FRANÇAIS VEULENT DAVANTAGE DE SPORT



Selon le baromètre Sport-Santé FFEPGV-IPSOS 84% des Français désireux de vouloir pratiquer une activité physique ou sportive plus souvent.

La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) révèle les résultats de la vague 4 de son baromètre Sport Santé réalisé avec Ipsos (8<sup>ème</sup> édition) consacrée aux freins et leviers à la pratique sportive. Parmi les français désireux de pratiquer une activité physique plus souvent, 58% déclarent vouloir pratiquer une activité « beaucoup plus souvent », dont 33% de femmes et 25% d'hommes. Même s'ils en manifestent le désir, ils expriment aussi de nombreux freins à la pratique et révèlent les leviers qui pourraient les inciter à faire plus de sport.

### TOP 3 DES FREINS À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE



Parmi les français qui déclarent vouloir faire plus de sport, il reste quand même de nombreux freins à lever.

- 61% déclarent manquer de temps, en particulier chez les moins de 35 ans à 81%
- 54% déclarent avoir peur de ne pas suivre physiquement, en particulier chez les séniors à 62%
- 51% des français qui déclarent avoir une mauvaise image de leur corps et n'aiment pas le montrer, en particulier chez les femmes à 58%.

Selon Patricia Morel, Présidente de la FFEPGV : « Même si les Français sont conscients des bénéfices de l'activité physique sur leur bien-être et leur santé, il subsiste des freins qu'il est urgent de lever. La FFEPGV, leader sur le sport santé, propose plus de 30 activités afin que chacun quel que soit son âge, sa condition physique puisse s'épanouir sur le plan physique, social et mental. Nous sommes une Fédération non compétitive et nos cours sont encadrés par des animateurs diplômés, le seul objectif est d'aider les Français à prendre soin de leur santé et de leur bien-être ! »

### TOP 3 DES ARGUMENTS À LA REPRISE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE OU SPORTIVE



Pour les français qui ont décidé de se remettre au sport certains arguments permettraient une reprise plus rapide :

- 71% souhaitent avoir des cours adaptés à leur condition physique, en particulier chez les femmes et les moins de 35 ans à 35%
- 67% plébiscitent une activité physique avec des personnes qui leur ressemblent, notamment chez les moins de 35 ans à 74%
- 66% ont besoin de dégager plus de temps durant la journée / semaine (sport en entreprise, activités calquées sur les loisirs de leurs proches, etc), principalement chez les moins de 35 ans à 77%.

Pour Patricia Morel : « Le choix de son activité physique et du lieu où l'on va pratiquer est déterminant. C'est pourquoi à la FFEPGV, nos licenciés ont accès à une grande diversité d'activités, dans l'un des 6 000 clubs répartis sur l'ensemble du territoire français. Plus qu'un lieu de pratique nous leur offrons une séance encadrée dans une ambiance conviviale. La séance que nous proposons est empreinte d'un ensemble de valeurs propres à la FFEPGV telles que le respect de l'individu dans sa globalité, la recherche de son autonomie, son engagement durable dans le quotidien et sa santé (physique, mentale et sociale). »

# NOHrDBike Pro

Indoor Cycling | When Design Meets Function\*



## Le NOHrDBike et son écran intégré.

Le moniteur est une tablette avec l'application NOHrDBike incluse. Connectez-vous et suivez les données de vos séances, améliorez vos performances ou faites une balade virtuelle !



Toute notre gamme fitness sur:  
[www.waterrower.fr](http://www.waterrower.fr)



\* Vélo d'appartement - Quand design rime avec fonctionnalité



# ABONNEMENT À UNE SALLE DE SPORT LES PRÉREQUIS POUR LES ADHÉRENTS

La nouvelle année est également celles des bonnes résolutions. Au premier titre on retrouve desquelles l'arrêt de la cigarette et la remise au sport. Voici les informations que diffuse « Bercy infos » concernant les abonnements à un club de fitness. Tout le monde est-il bien en adéquation avec ces recommandations ?

En 2016, une enquête de la direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) pointait un certain nombre d'anomalies sur les offres commerciales proposées par certaines salles de sport :

- des omissions des frais d'inscription ou de dossier dans les annonces de prix
- la dissimulation de l'augmentation de prix entre le premier mois et les mois suivants
- la mise en avant d'activités non dispensées
- des anomalies concernant la validité d'une « promotion » tout au long de l'année
- la présence de clauses abusives notamment sur les règles de résiliation de l'abonnement
- la fausse allégation de diplôme.

Il est ainsi recommandé au public de rester donc vigilant et de se renseigner avant de signer le contrat concernant l'ensemble des points cités ci-dessus, notamment sur les tarifs de l'abonnement.



### La sécurité des équipements

Dans une enquête de 2015 relative à la sécurité des équipements sportifs dans la salle de sport, la DGCCRF notait que le matériel des salles de sport était dans l'ensemble plutôt sûr. Quelques anomalies sont cependant parfois constatées, notamment :

- l'absence de fixation d'un agrès de traction
- l'installation de tapis de course sans surface suffisante de sécurité en cas de chute.
- le non respect de certaines consignes d'utilisation des machines et consignes non rédigées en français, ce qui n'est pas conforme à la réglementation.

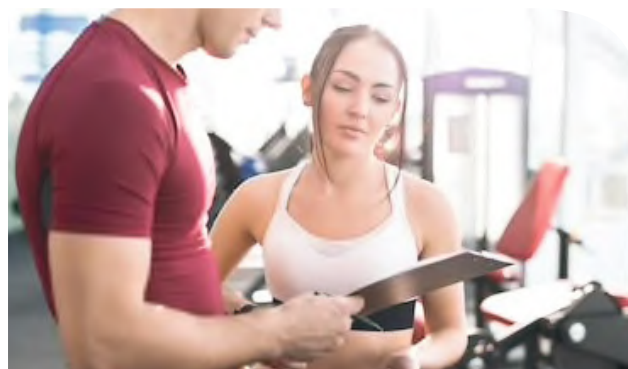
De la même manière les instances responsables recommandent de ne pas hésiter à visiter la salle ou même à prendre un cours d'essai (ce qui est souvent proposé par les salles de sport), afin de se rendre compte, notamment, de l'état du matériel.

### Et pour l'assurance ?

Comme toute association ou club de sport, la salle de sport est obligée de souscrire à une assurance couvrant la responsabilité civile de tous les sportifs, dans le cas d'une blessure d'un sportif causé par un autre sportif.

L'abonné n'a donc aucune obligation de souscription d'une assurance.

Cependant, il est possible de souscrire à une assurance personnelle permettant de couvrir les soins et secours dans le cas d'une blessure causée à soi-même.



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



**Carla**

Franchisée  
d'une enseigne  
de fitness

**Un maximum  
d'idées et  
de conseils  
pour créer  
mon  
entreprise**



**22-25 MARS 2020**  
PARIS - PORTE DE VERSAILLES

**C'est là que votre avenir se décide !**

Le salon avec le plus large choix : 500 enseignes // 140 nouveaux concepts chaque année // 100 conférences et ateliers gratuits  
Des professionnels du financement et des conseils d'experts pour faire avancer votre projet

Commandez votre badge sur [www.franchiseparis.com](http://www.franchiseparis.com) avec le code PRA2RM

**Badge GRATUIT jusqu'au 16 février 2020**  
Tarifs disponibles sur [franchiseparis.com](http://franchiseparis.com)

Une manifestation :



Organisée par :



CADREMPLOI



LE FIGARO



## Wheelness

# LA SOLUTION MOBILE POUR LE SPORT EN ENTREPRISE



Wheelness est la première salle de sport mobile destinée aux entreprises. Il s'agit d'un « fit-truck » qui se déplace en entreprise pour rendre enfin le sport accessible à tous types de sociétés et à tous types d'activités physiques. Le détail avec Pierre Finot, co-fondateur de l'activité.

Après « Village en Forme » qui amène, depuis 2014, le sport au sein des contrées les plus reculées et qui s'adresse essentiellement aux seniors, voici désormais la version « club mobile » avec Wheelness. Le principe reste le même et il rappelle la maxime de Lagardère : « Si tu ne vas pas à la salle de sport, la salle de sport viendra à toi... » A cette différence près insiste Pierre Finot, co-fondateur de l'activité, que la cible reste les salariés : « Notre idée majeure est de démocratiser le sport en entreprise. Le rendre accessible à tous, notamment ceux qui ne disposent pas de salle intégrée dans leurs murs, ou même d'avantages pour se rendre à la salle voisine. » Et c'est le cas...

# FRANCE ÉQUIPEMENT

CABINES | CASIERS | BANCS & PORTEMANTEAUX

## ENVIE DE VESTIAIRES DE COMPÉTITION ?

### **Performants, solides, adaptables et résistants :**

les produits standard ou sur-mesure  
de France Équipement battent tous les records.  
Choisissez-les pour vos vestiaires et sanitaires  
et profitez d'aménagements à la hauteur  
de vos attentes, et de celles de vos clients.

Retrouvez-nous sur   

Retrouvez-nous au  
**Salon  
Body Fitness**  
du 13 au 15  
mars 2020



## La vie des clubs

Par Pascal Turbil



**« Si tu ne vas pas à la salle de sport, la salle de sport viendra à toi... »**

**Notre idée majeure est de démocratiser le sport en entreprise.**

**Le rendre accessible à tous, notamment ceux qui ne disposent pas de salle intégrée dans leurs murs, ou même d'avantages pour se rendre à la salle voisine. »**

### **« Pas question de me mettre en short devant les collègues »**

Les deux compères aiment rappeler les vertus de l'activité physique en entreprise, car même si la tendance porte le principe, notamment avec la lutte contre l'absentéisme ou les TMS, pour Pierre, il reste encore bien du travail à accomplir dans le domaine : « Il faut encore évangéliser les entreprises, c'est certainement une question de génération, car si celle que l'on appelle X ou Y est prête pour le concept, la précédente est encore très réticente. Nous entendons trop souvent des réflexions du type : pas question que je me mette en short devant les collègues ; ou encore que je pratique une activité avec mes salariés. Pourtant les arguments sont là. En dehors de ceux déjà cités, on peut mentionner l'augmentation de la productivité de 6% à 9%, diminution des congés maladies de 37% ; booster ses équipes ou encore valoriser sa marque employeur. » Et les statistiques leur donnent raison : 78% des salariés français pratiqueraient du sport sur leur lieu de travail si les conditions étaient réunies (Enquête décathlon). Et les problèmes rencontrés sont très clairement identifiés : le type et la variété des activités proposées (36%) ; des activités proposées trop éloignées du lieu de travail (17%), ou encore des équipements et des locaux pas adaptés (14%)...



### **La solution mobile**

« C'est notamment via mon blog que j'ai compris l'intérêt d'une solution mobile.

A force d'échanger avec les marques et les internautes, nous avons fini par inventer ce concept Wheelness. Je savais qu'il y avait une place pour ce genre d'activité. »

Il restait à la mettre en œuvre : « Nous avons investi des fonds personnels auxquels s'ajoutent un prêt bancaire. « Nous sommes soutenus par la BPI et nous bénéficions d'un prêt d'honneur grâce à notre sélection le Tremplin. » Un investissement de 100 K, environ à commencer par le camion (95.000 € TTC). Un camion signé Gruau (leader européen de la customisation d'utilitaires) qui permet, selon le duo d'entrepreneurs, la meilleure adaptabilité au projet. Et Pierre ajoute, qu'ils ont la chance de ne pas être soumis à la réglementation des food trucks : « Nous pouvons nous poser n'importe où, comme un camping-car, cela rend notre activité beaucoup plus souple. C'est important, notamment dans notre phase de démarrage, où il est important d'explorer les meilleures rentabilités entre la solution sport en entreprise à laquelle nous croyons beaucoup et celle, qui fonctionne également, de la partie événementielle. Notre solution en totale autonomie d'énergie (eau, électricité) permet par exemple de séduire des marques qui souhaitent présenter en formule test, une nouvelle chaussure ou une nouvelle brassière. Nous proposons des douches pour un retour en entreprise sans problème (deux espaces vestiaires et douches faciles d'accès homme et femme), et les entreprises partenaires peuvent présenter de manière

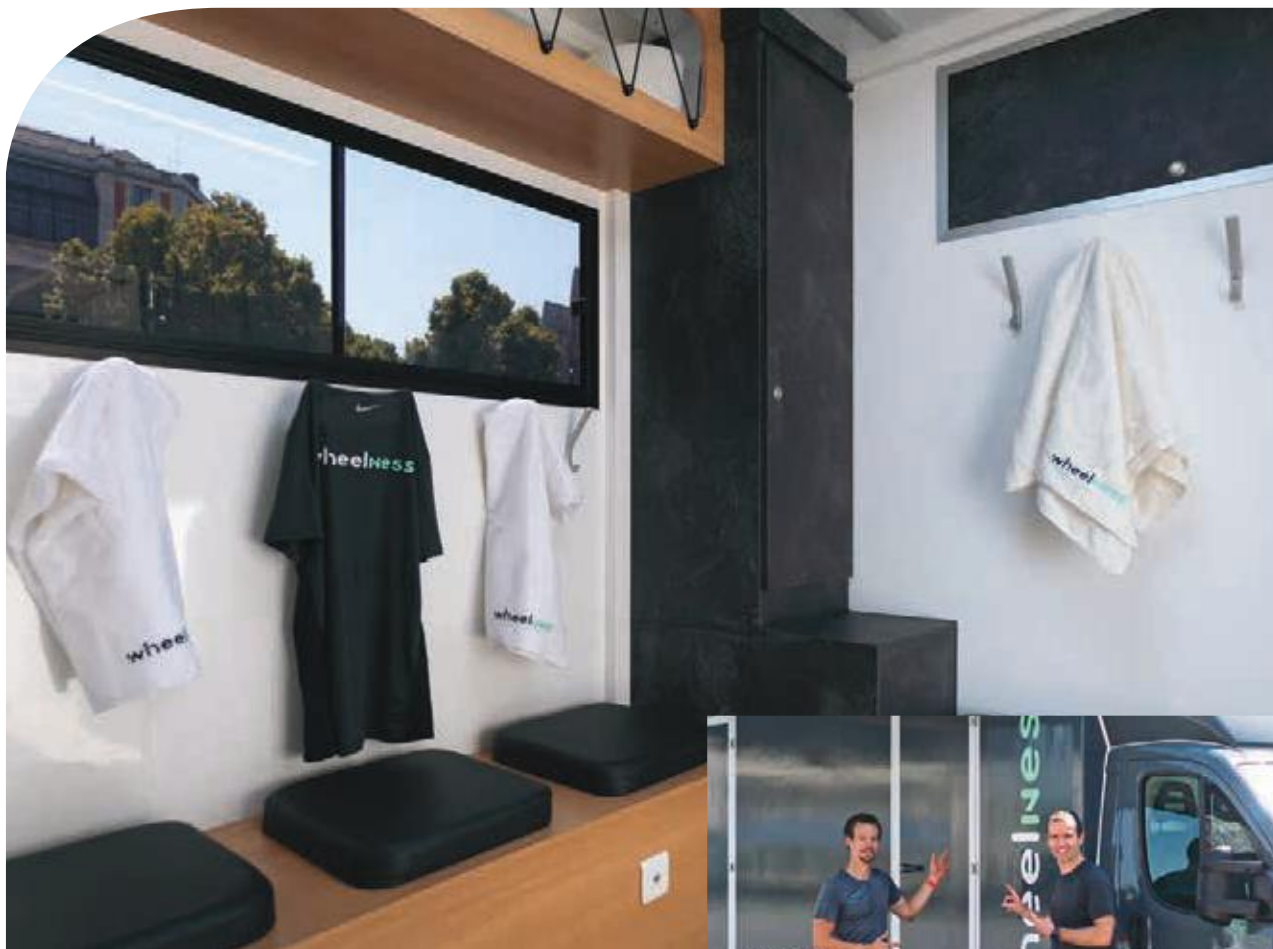
professionnelle leur produit en projetant leur présentation sur écran. »

### **Tout équipé**

Côté matériel, la customisation et l'équipement permettent une grande variété d'activités sportives. On y retrouve des tapis ; kettlebell ; TRX ; hometrainers et des rameurs ; cordes à sauter ; Jump box... De quoi créer une salle de sport éphémère. Sachant que les intervenants sont tous des coaches, titulaires de brevets d'état et experts dans leurs disciplines, disposant des assurances nécessaires à l'encadrement de cours collectifs. Ils sont titulaires du PSC1 (formation de premier secours). Les hubs sportifs sont climatisés et parfaitement ventilés. Des rampes de sécurité permettent un accès aisé à tous. Les sols installés dans les 2 douches sont anti-dérapant et des serviettes à disposition des sportifs.

Fort de cet équipement, les co-fondateurs se disent « raisonnablement confiants » en l'avenir de leur solution mobile : « Notre activité est plutôt bien partie, nous avons débuté au mois de juin 2019. Pour l'instant nous disposons d'un camion et nous rayonnons à une cinquantaine de kilomètres autour de notre camp de base à Antony (92), soit dans l'Ile-de-France. Mais notre intention est de multiplier le nombre de nos camions et élargir le champ d'action. »

Un optimisme qui ne semble pas démesuré, puisqu'Alexis et Pierre déclarent se déplacer en entreprise pour des sommes qui semblent très raisonnables : « A partir de 550 euros, nous déplaçons avec tout le barnum. »



Vestiaires, douches, équipement haut de gamme et coachs grâce à ses hub sportifs, Wheelness apporte des services équivalents à celle d'une salle de sport où vous le souhaitez et quand vous le voulez. Une solution innovante et pratique que l'on doit donc au duo Alexis Cavalier et Pierre Finot qui partagent une vision commune : apporter du bien-être en entreprise par la pratique du sport. Les valeurs que véhiculent le sport et surtout ses bienfaits sont au cœur de leur engagement. Leurs parcours professionnels et personnels respectifs constituent un atout majeur dans le développement de Wheelness. La rigueur d'un chef de projet international expérimenté alliée à l'expertise d'un ancien sportif de haut niveau et actuel coach sportif constitue le socle d'une équipe complémentaire et expérimentée.

Pierre Finot (à gauche) et Alexis Cavalier, co-fondateurs de Wheelness



Au-delà du discours déjà rôdé, Pierre revient sur leurs motivations : « Nous sommes amis et sensiblement du même âge, j'ai 38 ans et Alexis 36. Lui est un ancien sportif de haut niveau (rugby) et coach sportif depuis 15 ans pour plusieurs grands établissements et palaces parisiens. Ambassadeur Polar, il est aussi fondateur et gérant de sa propre société "Alexis Cavalier". De mon côté, je suis un globe-trotter, j'ai exercé

mon métier (responsable en gestion de projets industriels) sur tous les continents. Et je considère que le sport m'a sauvé. C'est grâce à l'activité physique sur mes différents lieux de travail, notamment la course à pied, que j'ai pu supporter et gérer l'extrême pression de mon métier. J'ai également à mon actif de nombreux marathons et ultra marathons et j'ai animé un blog sportif qui m'a aussi permis de partager encore plus loin sa passion avec ma communauté. »



## FitWave

# LA PETITE ENSEIGNE QUI A DE GRANDES AMBITIONS

Avec 4 salles en France, la nouvelle fitness-boutique FitWave ne croque pas encore le marché. Mais son président Nicolas Videau ne compte pas en rester là. Avec des têtes d'affiches pour relai de communication et surtout l'assurance de proposer un excellent produit, il compte se développer lentement, mais sûrement. Il est actuellement en plein recrutement de franchisés pour faire évoluer son enseigne.



Fitwave est un appareil de sport fitness utilisant l'oscillation sphérique qui permet à tous, débutants et sportifs confirmés, de travailler tout le corps dans le respect des articulations, en un temps record.



Cédric Doumbé, 8 fois champion du monde de kick-boxing est ambassadeur de la marque FitWave. Il s'entraîne depuis le mois de mars 2019 chez FitWave (La Défense), conseillé par son préparateur physique.

L'idée semble futée. Quand le fitness traditionnel est bousculé et perd en rentabilité via les clubs traditionnels, le patron de l'enseigne FitWave mise sur le concept des fitness-boutiques, fort d'une machine qui a fait ses preuves dans le secteur de la kinésithérapie : « FitWave était au départ conçu pour les kinésithérapeutes et il a été détourné pour en faire un appareil de fitness et de sport. Le concept de salle a été créé à partir de l'appareil avec l'idée de se développer autour de petites salles à partir de 50 mètres carrés, 5 appareils et un coach. »

Le profil des candidats est double d'un côté les coachs qui souhaitent s'installer et de l'autre des investisseurs.

Il existe aujourd'hui 4 salles en activité. A Paris 15, la Défense, Aix-en-Provence et récemment à Bordeaux, un studio qui a pris ses quartiers au cœur du centre-ville avec 3 appareils Fitwave sur un espace de 70 m<sup>2</sup>, le tout dans un décor moderne et une ambiance intimiste orchestré par un coach personnel à chaque séance. Au total ce ne sont pas moins d'une dizaine d'ouvertures déjà programmées d'ici juin 2020.

## La vie des clubs

Par Pascal Turbil



### Des arguments de poids

Les arguments du franchiseur semblent intéressants. Un studio de ville, qui propose du fitness high tech sans concurrence directe et protégé par un brevet mondial déposé pour l'appareil Fitwave. Des séances qui n'excèdent pas 25 minutes et qui promettent d'être aussi efficace qu'une heure trente de sport. Une machine qui utilise l'oscillation sphérique et qui préserve le corps des impacts et des faux mouvements et pas moins de 700 programmes avec 5 niveaux de difficulté. Au final, des salles de sport et fitness intimistes, dans lesquelles tout le monde peut s'entraîner, y compris les débutants où ceux qui veulent se remettre au sport. 5 personnes maximum par session, avec l'accompagnement d'un coach à chaque séance. Et enfin une communication de marque portée par deux ambassadeurs vedettes : Malika Menard, Miss France 2010, qui porte l'image d'une femme moderne et en forme. Et Cédric Doumbé, numéro 1 mondial de kick-boxing, qui renforce la crédibilité de l'appareil auprès du public masculin sportif et professionnel. Le message est clair : ce nouveau concept de remise en forme permet à Cédric Doumbé, multiple champion du monde de kick-boxing, d'optimiser sa préparation physique sur des mouvements proches de ceux sur le ring. Un entraînement adapté à son niveau tant en préparation qu'en récupération. Quant à Malika, l'ex miss France, elle trouve son terrain sportif avec un concept efficace : 1 studio, 1 appareil, 1 coach.



L'atout glamour de la marque avec Malika Ménard.

## 3 questions à Malika Ménard



### Etes-vous sportive ?

Depuis que j'ai été élue miss France (2010), je fais du sport pour m'entretenir. J'essaye d'aller à la salle deux fois par semaine. J'ai commencé seule, mais je préfère vraiment être accompagnée par un coach (comme c'est le cas avec FitWave). Cela m'aide à me motiver. J'en ai besoin parce que je suis une bonne vivante, j'aime bien manger... C'est en m'entraînant que le sport est finalement devenu un besoin. Ça permet de se vider la tête de se défouler.

### Qu'est-ce qui vous plaît chez FitWave ?

C'est ludique et efficace. Au début j'étais surprise par ce drôle d'appareil. Je ne voyais pas comment faire du sport avec. Puis très rapidement j'ai vu que c'était adapté à tous les niveaux. J'y vois essentiellement 3 avantages : je travaille l'intégralité du corps et cela dure que 25 minutes, où je fais l'équivalent d'une heure et demi de sport. C'est facile à caler dans son agenda. Et puis il y a un coach...

### Comment travaillez-vous sur cette machine ?

D'abord, cela permet de travailler tous les muscles en profondeur, les abdos, les fessiers, les bras... C'est l'instabilité qui permet ça, et même travailler des muscles qu'on n'a pas l'habitude de travailler.



**Olympe Santé**

# GÉNÉRATION SPORT-SANTÉ



Dans la mouvance des clubs hyper spécialisés, Olympe Santé à Antony [92] donne le « la » du sport-santé. Un établissement destiné aux sportifs, qui mêle le sport et le médical, avec l'intervention de coachs sportifs, mais aussi des kinésithérapeutes, d'ostéopathes ou de nutritionnistes. Pour la saison d'hiver, il propose de préparer ses adhérents aux sports de montagne.

Le centre de performance Olympe Santé accueille les futurs vacanciers d'hiver dans le cadre de leur préparation à l'effort et à l'acclimatation aux conditions de la haute montagne. Chacun sait que les sports de montagne (ski, alpinisme, trekking, etc.) peuvent être à risques : entorses, fractures, traumatisme crânien, mal aigu des montagnes, etc. Avant de chausser les skis et de dévaler les sentiers, mieux vaut soigner sa condition physique dans le cadre d'un entraînement préventif. Grâce au nouveau centre de performance Olympe Santé, il est désormais possible de préparer son séjour à la montagne depuis Paris.

En plus des équipements classiques pour parfaire sa condition physique et son cardio, Olympe Santé donne accès au grand public à des technologies de pointe :

**Chambre à Hypoxie :** pour un entraînement en altitude simulée. Cet espace reproduit les conditions de haute altitude pour préparer un effort jusqu'à 6.000 mètres. Il favorise l'acclimatation en montagne et optimise le développement des qualités « aérobie » et/ou « anaérobie ».

**Plateforme de mobilisation Imoove :** pour un entraînement en proprioception. Cet équipement a pour but de contrôler l'équilibre, car il coordonne et tonifie en dynamique l'ensemble des chaînes musculaires.

**Isocinétisme :** pour prévenir des blessures.

Cet outil a pour but de tester les déséquilibres musculaires afin de prévenir le risque d'entorses ligamentaires du genou et de luxation des épaules.

Le club propose également des tests pour mesurer les aptitudes et capacités physiques de chaque sportif, afin de définir un programme d'entraînement sur mesure (ex. test effort, etc.). L'objectif d'Olympe Santé est d'entraîner les sportifs pour qu'ils atteignent leur potentiel physique optimal et d'accompagner ceux en phase de réathlétisation.



## La vie des clubs

Par Pascal Turbil



### Des équipements high-tech

Au chapitre des équipements, le club dispose également d'une **Thermo Training Room**, pour un entraînement à 40° qui aide à l'acclimatation à un effort par fortes chaleurs. Cet espace contribue aussi à une meilleure récupération et une rééducation fonctionnelle, augmente la détoxification, favorise la perte de poids et perfectionne la préparation physique.

Une cabine de **Cryothérapie** corps entier, pour un entraînement froid, intense et sec à moins 110 °C pendant 3 minutes. Cet équipement a des effets : antalgiques, anti-inflammatoires locaux, sur la récupération musculaire, mais aussi contre le stress, l'anxiété, les troubles du sommeil...

Un **Tapis anti-gravité Alter G**, pour un entraînement en apesanteur. Il permet de courir en supprimant jusqu'à 80% de son poids corporel. Issu d'une technologie de la NASA, cet équipement permet une rééducation et un entraînement sans douleur et en toute sécurité.

## Des entraînements personnalisés

Afin de personnaliser et d'optimiser leur programme d'entraînement, plusieurs tests sont à disposition des sportifs : VMA, fréquence cardiaque, V02 max, analyse de la foulée, analyse physique, hypoxie, O de pré-saison, etc.

Ils sont Encadrés par des spécialistes, des programmes d'entraînement sont proposés quel que soit l'âge, le niveau de pratique et la motivation. Entraînement individuel ou en groupe (4 personnes max) ; programmes d'entraînement sur mesure définis en fonction d'un objectif fixé ; programmes d'entraînement pré définis ; training camp...

Olympe Santé propose aussi toute la chaîne médicale liée au sport : l'examen clinique par des médecins généralistes, l'imagerie (radios, IRM...), un espace de rééducation et tous les praticiens possibles du chirurgien au kinésithérapeute, en passant par le coach mental...

Des prestations qui ont un coût, à partir de 100€/mois.

Équipements à partir de 20€. Séance découverte.

Test sur-mesure : à partir de 80€. Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 19h30, le samedi de 8h à 13h30.

Côté préparation aux sports d'hiver : Pack Testing Ski = 200€ (test isocinétique genoux, tests postural, tests proprioceptifs)

Stage de 12 séances = 500€ / 18 séances = 700 €

\* 1 séance = 1 heure de travail

\* Testing = 2h sur place





Hightech Concept  
la technologie à portée de main

# SOLUTIONS DE GESTION ET DE SÉCURITÉ DÉDIÉES AUX CENTRES SPORTIFS ET DE BIEN-ÊTRE

LOGICIEL DE GESTION



LOGICIEL DE VENTE



ET UNE GAMME DE MATÉRIEL



ALARME ANTI-INTRUSION



VIDEOSURVEILLANCE



CONTRÔLE D'ACCÈS



TRIPODE



DÉFIBRILLATEUR

Déjà plus de 500 structures nous font confiance...

Pourquoi pas vous ?



WWW.HIGHTECHCONCEPT.COM



06 69 66 14 09



info-contact@hightechconcept.com





# easymembers®

## OUBLIEZ LE PAPIER VENDEZ SUR IPAD

Un prospect entre dans votre club, vous le renseignez sur une tablette avec EasyMembers, et place à la vente digitale !

Après un ciblage des objectifs et des intérêts de vos prospects, EasyMembers propose des abonnements personnalisés et adaptés ainsi que de la vente additionnelle.

Votre client se sent unique, son choix est simplifié et la vente réussie !



## VOUS ALLEZ GAGNER DU TEMPS ET DE L'ARGENT

### ♥ | SIMPLE D'UTILISATION

Moins de formules à apprendre. Une trame commerciale simple et efficace. Un outil qui devient indispensable au quotidien.

### ● | GAIN DE TEMPS

Plus de saisies à répétition. Les fiches prospects et clients sont automatiquement transférées dans les logiciels d'accès.

### 📊 | CONTRÔLE ET SUIVI

Mesurez les performances commerciales de votre club. Retrouvez en temps réel le nombre de devis et de contrats réalisés. Soyez assurés du respect du processus de vente.

### 🏠 | RENTABILITÉ

Des performances commerciales améliorées et du temps de gagné c'est la clé du succès.

*Présentez, vendez et signez vos contrats sur la tablette.*



Application française connectée avec Deciplus, Resamania et Heitz. Comme vous, nous sommes propriétaires de clubs. Nous avons donc les mêmes problématiques. Chaque outil que nous développons est pensé dans le but d'optimiser la rentabilité des salles de fitness.

06 59 09 14 11

🌐 [www.easy-members.com](http://www.easy-members.com)  
✉ [contact@easy-members.com](mailto:contact@easy-members.com)



Par Pascal Turbil

### Wake Up Form

# L'ENSEIGNE QUI MÉLANGE LES CODES



Etienne Jamin et Emilie Legros

Qui va piano va sano ! Cela pourrait être la devise d'Etienne Jamin, patron de l'enseigne Wake Up Form, qui ne veut surtout pas faire la course au volume : « *Le réseau compte 40 clubs et il vit très bien comme cela. Ouvrir des salles pour ouvrir des salles ne m'intéresse pas. Quitte à paraître désuet, je m'intéresse d'abord aux adhérents et je conseille les franchisés partenaires dans ce sens.* » Un rapport humain qui prime sur le reste : « *Je reste persuadé que nous pouvons encore aujourd'hui, faire des affaires sans penser à manger l'autre. Je crois encore à la parole donnée. Une relation peut encore se nouer autour d'une poignée de main...* » Un discours d'un autre temps pour un jeune homme d'à peine 40 ans qui a ouvert son premier club en 2009 à Saumur, un deuxième l'année suivante à Poitiers, un troisième à Niort en 2012 et un quatrième à Tours en 2014. L'enseigne se développe aujourd'hui, essentiellement dans l'ouest de la France, avec sa partenaire, Emilie Legros (DG), sous licence de marque.

Le pdg de Wake Up Form, Etienne Jamin, souhaite s'adresser au plus grand nombre. Il a donc construit un groupe à son image. Pas de mono-produit, mais un mélange des genres qui emprunte ce qu'il a de bon partout. Des horaires du low cost à la technologie digitale des circuits e-Gym. Explications...



### Le meilleur des 2 mondes

La philosophie commerciale des compères, tous deux issus d'écoles de commerce, ne se limite pas à un état d'esprit « bon enfant » et de confiance. Pour Etienne Jamin, il est vain d'opposer les secteurs entre eux : « *Mon principe est de faire venir des gens au sport. Soit parce qu'ils sont déjà pratiquants et qu'ils vont s'y retrouver chez nous. Soit parce qu'ils sont débutants et que nos infrastructures vont leur permettre d'évoluer.* » Ce principe lui est venu durant sa « première carrière » : « *J'ai toujours évolué dans l'univers sportif. J'ai commencé très tôt, à 17 ans, chez Intersport, j'ai réalisé toutes mes études en alternance. Puis je suis entré chez Matrix, où j'ai terminé en tant que responsable grand ouest. Mon idée n'était pas de vendre du matériel mais de conseiller au mieux les responsables de clubs. A force de prodiguer des conseils, j'ai fini par me lancer et ouvrir mon, puis mes propres clubs.* »

## La vie des clubs

Par Pascal Turbil



C'est toujours avec cet état d'esprit qu'Etienne Jamin mène ses affaires. Dans la pratique, cela revient à mixer les codes du low cost et du haut de gamme : « J'ai décidé de prendre le meilleur chez chacun. Du low cost, j'ai surtout retenu l'amplitude horaire. Nos clubs sont ouverts de 6 heures à 23 heures 7j/7, 365 j/an. Côté haut de gamme, je mise sur l'accompagnement. Nos clubs disposent de coachs en salle et de cours en live. La recette de la formule tient aux horaires. Nous ne proposons des cours que durant les pics de fréquentation... L'autre atout de notre enseigne tient à la clarté et à la simplicité de notre offre. La mentalité française n'aime pas les choses compliquées. Un prix d'appel et une quantité d'offres qui

font invariablement gonfler les prix ne rendent pas les choses lisibles. Chez Wake Up Form, nous proposons trois prix, point. L'offre de base (mensualisée) à 29,95€, qui permet à l'adhérent de profiter de toutes les installations et de tous les cours sans limitation. Un prix à 34,95€ (sans engagement de durée) et un carnet de 10 séances à 90€. Ils s'agit de bons prix, qui me font dire que nous sommes davantage dans le « good cost » que dans le « low cost ». » Une opinion que partage Capital qui a élu Wake Up Form, n°1 des enseignes recommandées par le magazine.

### Réveiller le marché

L'objectif d'Etienne Jamin, en toute modestie, est de réveiller le marché du fitness, d'où le choix du nom de son enseigne. La philosophie et les idées mises en place en attestent, mais il pousse le bouchon encore plus loin en travaillant désormais avec la marque e-Gym : « Cela fait déjà un moment que j'observe la proposition de e-Gym et cette année j'ai sauté le pas. Travailler ensemble va assurément conforter notre monté en gamme, donc l'étendue de notre offre, mais ce ne sont pas les seules raisons. J'apprécie leur démarche commerciale. Ils ne veulent pas vendre du matériel à tous prix. Je retrouve l'état d'esprit de chez Matrix, insufflé par Denis Daon, dont je n'ai pas honte de dire qu'il a été mon mentor. Il faut savoir se souvenir d'où l'on vient. Sur le plan technique, c'est parfait, le circuit e-Gym assure

une réelle différenciation. Nous sommes à l'air du digital (sans poids apparents) et surtout des analyses de données, de suivi de travail et d'effort. Avec les circuits e-Gym, nous dépassons le seul cadre du matériel. L'offre assure une formation en amont, un matériel et une technologie du futur et un SAV parfait. Nous allons au-delà du produit. »

Avec ce nouveau partenariat Wake Up Form peut désormais

compléter et repenser son offre : « L'idée est double. Travailler avec des clubs traditionnels en incluant un espace dédié au circuit e-Gym. C'est ce que nous appelons le « remodeling » de club. Mais également créer des plus petites unités (350 m<sup>2</sup> maximum) entièrement dédiées au coaching autour des circuits e-Gym, avec les matériels connectés de Matrix, des small group training et la technologie inBody, avec un seul bracelet pour tous les appareils. C'est ce que nous appelons les « e-Clubs », notre toute nouvelle enseigne. Là encore, il faut être pragmatique et apporter de la nouveauté. Il serait illusoire de se confronter à des enseignes purement low-cost, dont le modèle économique est bien en place. Wake Up Form, n'a pas vocation à s'installer dans les grandes villes avec des loyers qui feraient



exploser notre rentabilité.

En revanche, proposer du réel coaching sur une plus petite surface avec des tarifs adaptés est tout à fait réaliste. Nous venons d'ailleurs d'ouvrir notre premier e-Club à Monte Carlo et nous répondons actuellement à plusieurs demandes d'ouvertures. » Côté tarifs le même principe de lisibilité et de simplicité est appliqué chez e-Club : « Nous proposons trois offres : 59€ mensualisés, avec un accès à tous les matériels, 69€/mois sans engagement et 89€ qui inclus un bilan mensuel d'impédancemétrie. »



### Intégrer le réseau Wake Up Form

Implantation : zone de + 10.000 habitants

Local : à partir de 500 m<sup>2</sup>

Nature du contrat : Licence de marque

Durée du contrat : 7 ans

Droit d'entrée : 20.000 €

Apport personnel disponible : à partir de 25.000 HT €

Investissements : à partir 110.000 € HT

Location de matériel : à partir de 130.000 € HT

Redevance : 5% du CA HT/mois (mini : 650 € HT/mois ; maxi : 1250 € HT/mois)

CA prévisionnel annuel : à partir de 240.000 € HT

L'équipe type minimum : un manager à temps complet (tns ou salarié) + un animateur sportif (DE) à temps complet pour le coaching et les cours collectifs.

wake  
up form

Par **Pascal Turbil**

Interview de **William Salinière**



William Salinière

# NOUVEAU DIRECTEUR DU SALON BODY FITNESS PARIS

Reed Expositions, 1<sup>er</sup> organisateur mondial de salons professionnels internationaux annonce l'arrivée de William Salinière comme Directeur du Salon Body Fitness sous la responsabilité de Thomas Desplanques, Directeur de la Division Transport-Logistique-Sport et celle d'Alain Bagnaud, Directeur général du Pôle Transport-Logistique-Sport & Tourisme.

Diplômé d'une maîtrise en Science de Gestion, mention Finance, il est détenteur d'un BTS en Mercatique et Hôtellerie. Il a suivi également une formation pour être certifié coach professionnel par International Mozaik.

De décembre 2013 à février 2017, William Salinière avait déjà travaillé pour Reed Expositions France en créant et en coachant la Sales Academy, service interne de formation des futurs responsables commerciaux Reed France.

Entre temps, William a rejoint le groupe Carrefour au sein de la direction des services marchands en tant que directeur des ventes et du réseau Carrefour Voyages. Il a géré 150 agences de voyages intégrées et franchisées avec pour objectif et résultat l'amélioration du ROC fort d'un travail sur les items qualitatifs et quantitatifs de ses forces de ventes.

Côté personnel, William Salinière est un sportif aguerri. C'est un pratiquant passionné de Fitness, qu'il a épousé au sens propre comme au sens figuré.

Sa mission sera d'organiser et de piloter le plus grand rassemblement de professionnels et pratiquants de sport et de fitness à Paris lors du prochain Salon Body Fitness qui aura lieu les 13, 14 et 15 mars 2020 à Paris Expo Porte de Versailles.

Dans sa mission, il aura à ses côtés Hélène Salaün, directrice de clientèle, Anne-Laure Perrin et Violaine Henno, responsables marketing et communication.

« Je mettrai toute mon énergie, mon expérience professionnelle et ma passion de ce domaine pour accompagner le développement du salon Body Fitness et faire de ce grand rendez-vous professionnel & grand public, l'évènement de référence sur ce marché en pleine expansion. »

**INTERVIEW >**

## L'accueil et l'expérience de visite sont au cœur de mes priorités

### Quel est votre rapport au sport ?

Je suis un sportif addicté aux sports. Je pratique quotidiennement du Crossfit®. Je boxe tous les lundis et vendredis soirs. Je cours les week-ends en forêt ou avec ma raquette après une balle de tennis. Je fais du Kite Surf et je plonge en été (ma grande passion). Je joue au golf quand ce n'est pas le golf qui joue avec moi.

Je suis un touche-à-tout : wake board, haltérophilie, musculation, les cours chorégraphiés comme le Body Pump que j'adore, le squash, le handball plus jeune...

Le sport est ma soupape de décompression, c'est un moment de rencontre avec des passionnés, dont certains sont devenus de formidables amis, qui partageant les mêmes valeurs et courbatures ! Et surtout des coaches qui mettent tout en œuvre pour nous faire progresser ou tout simplement nous faire savourer ces moments intenses.

### Avant de prendre les rênes du Body Fitness, quelle était votre idée de ce secteur ?

Plus qu'une idée... J'ai épousé le Fitness au sens propre comme au sens figuré... Mon épouse est responsable fitness chez Cap Tonic à Verrières le Buisson.

Le fitness est pour nous le socle de tous les sports car il regroupe de nombreuses disciplines nous permettant d'améliorer et/ou préparer



Par **Pascal Turbil**

Interview de **William Salinière**



notre condition physique. C'est également un art de vivre ou un mode de vie... que nous avons adopté.

À la maison, avec mon épouse et notre fille, nos valeurs et nos envies sont essentiellement tournées vers le bien-être et le bien vivre... pilier du fitness.

### Comment s'annonce l'édition 2020 ?

L'édition 2020 qui se tiendra du 13 au 15 mars à la porte de Versailles s'annonce dynamique, fort d'une toute nouvelle équipe ! En plus du travail réalisé par Philippe Goethals (qui m'épaule dans mes nouvelles fonctions) et celui de Richard Martin (mon prédécesseur), nous allons re-professionnaliser le salon Body Fitness.

Pour la 1<sup>ère</sup> fois nous avons créé et réuni un comité stratégique constitué d'experts du secteur pour nous coacher à améliorer le Body Fitness !

Notre salon est plébiscité par les pratiquants, c'est un événement « BtoC » très attendu. Dans le même temps, c'est surtout un rendez-vous « BtoB » où tous les acteurs professionnels se rencontrent, découvrent de nouveaux concepts, nouvelles tendances et les dernières innovations en équipements, en technologie et bien sûr en digital. Les retours des dernières éditions de la part de nos experts pro, et d'un micro sondage réalisé sur Facebook auprès des professionnels de la forme indiquent que nous devons muscler la partie « BtoB ».

Le tout nouveau Hall 6 de la porte de Versailles nous aidera à cela et sera l'espace principalement dédié aux acteurs économiques du fitness et de la préparation physique avec de nombreuses nouveautés dédiées pour nos visiteurs professionnels.

Les Hall 5.2 et 5.3 accueilleront les conventions, le sportswear et la nutrition fort de nombreuses surprises également...

### Y aura-t-il une « touche Salinière » ?

Avant la touche Salinière, Nous allons avec l'équipe pérenniser tout ce qui marche très bien, comme les animations plébiscitées par nos visiteurs, les studios tendances, garder une sectorisation pour une lisibilité claire du salon, la dynamique...

Je viens de l'univers de l'hôtellerie, de la restauration et du tourisme. L'adage de ces professions est « le client, le client et surtout le client » pour Body Fitness cela sera « le visiteur, le visiteur et surtout le visiteur ».

L'accueil plus l'expérience de visite sont au cœur de mes priorités. Très concrètement avec l'équipe nous travaillons à proposer un parcours de visite riche fort d'une programmation de conférences pointues grâce à des experts sélectionnés et une expertise Reed Expositions comme l'intervention de notre salon de la Franchise, un espace « Solution coach » qui fournira des informations « extra métier » comme le RGPD, la fidélisation client, le community management...

Je suis un épicurien et surtout gourmand... donc nous travaillons actuellement sur une zone de Nutrition sportive et festive ! L'accueil de nos visiteurs, comme l'accueil dans un hôtel de qualité sera travaillé : avec une nouvelle entrée pour les pratiquants plus fluide et une entrée dédiée pour nos visiteurs professionnels en plus d'un programme VIP pour les acheteurs reconnus de la profession. Le salon sera plus « classieux » dans le bon sens du terme avec des propositions disruptives...

### Comment voyez l'avenir proche du salon ?

Le salon est à la fois le miroir et la longue vue de l'éco-système de la profession.

Il se développera à l'image du développement du secteur et proposera également les futures tendances et innovations où celles venues d'autres pays.

Nous souhaitons également qu'il s'ouvre à d'autres professionnels du sport.

Comme j'aime à le répéter, le fitness est le socle de tous les sports donc un préparateur physique d'autres disciplines que le fitness pourra s'y reconnaître.

Dès 2020, l'expérience de notre salon Body Fitness se fera avant, pendant et après l'évènement. Nous allons multiplier les rendez-vous tout au long de l'année pour être toujours plus proche du secteur et des professionnels.

Par **Pascal Turbil**

Interview de **Pascal Maréchal**



Pascal Maréchal

# LE PATRON DE GYMWORKS DÉTAILLE LE MARCHÉ DE L'OCCASION ET DU RECONDITIONNEMENT

## Quel votre parcours dans le secteur du reconditionnement de matériel de fitness ?

Je commercialise des équipements reconditionnés de grandes marques via le site occasion-fitness.fr et nous sommes heureux de fêter nos 10 ans cette année.

Passionné de fitness depuis 40 ans, J'ai lancé commercialement dès les années 80 de grandes marques d'équipements en France comme Technogym, j'ai contribué à la création du Salon Body Fitness avec Philippe Goethals. J'ai également lancé l'édition française de Muscle & Fitness en collaboration avec Joe et Ben Weider, les pionniers du fitness et du bodybuilding aux US. En 2000, le Club Med Gym devait renouveler entièrement leur parc de machines issues de différentes marques et de différentes générations, la question se posait de recycler tous ces appareils et de leur trouver une seconde vie, CMG a fait appel à moi pour revendre ces 3000 appareils en un temps record, j'ai alors réalisé qu'il y avait un défi à organiser une distribution adéquate indépendante des réseaux commerciaux du neuf. En 2010, la société Gymworks a lancé le premier site de reconditionné en France [www.occasion-fitness.fr](http://www.occasion-fitness.fr)

## Que représente le marché du reconditionné en France ?

Le marché du reconditionné représente une part minoritaire du marché des équipements, mais il tend à se développer car les équipements deviennent de plus en plus technologiques. Il y a 20-30 ans on gardait son parc tant qu'il était opérationnel en apportant un peu de nouveauté chaque année. Aujourd'hui, le parc machines devient un des premiers critères de choix des pratiquants. Le marché de renouvellement s'accélère et il faut donc pouvoir revendre son ancien parc pour en acquérir un nouveau pour s'adapter à une demande en mouvement. Le parc ne doit plus être statique. Les fabricants de neuf sont aussi confrontés à cette accélération, pour vendre du neuf encore faut-il proposer une solution à son client pour lui faire reprendre son ancien matériel.

D'où l'intérêt de faire appel à des sociétés qui puissent reprendre rapidement des lots importants d'anciens matériels la veille de la livraison du nouveau parc.

Les équipements ne sont plus seulement des investissements à amortir mais des acteurs qu'il faut remettre en question pour anticiper les aspirations de nouveaux adhérents. De ce fait, ces appareils dont la durée de vie est toujours de 20 ans minimum doivent être rénovés afin de servir sur des marchés secondaires.

Notre société Gymworks reprend régulièrement des parcs de grandes marques auprès des indépendants ou des chaînes pour leur permettre de renouveler leur matériel plus facilement.

## A qui s'adresse ce marché ?

Le marché reconditionné s'adresse à tous les clubs qui souhaitent équiper ou compléter leur parc sans se ruiner, de nombreux hôtels ou centres de bien-être peuvent aussi accéder à du haut-de-gamme récent à des prix défiant toute concurrence. Les centres « corporate » et clubs ou collectivités à but non lucratif sont très friands du reconditionné de grandes marques. Pour un budget équivalent doit-on acquérir de l'entrée de gamme en neuf ou est-il préférable d'offrir à ses clients une grande marque connue en reconditionné ? Certaines franchises ont d'ailleurs choisi maintenant le reconditionné pour se démarquer mais avec des investissements plus faciles à amortir. C'est pour certains le moyen de créer une salle avec des investissements limités, avec des mensualités à rembourser plus raisonnables et pouvoir, dans un deuxième temps, basculer sur du neuf quand la rentabilité est atteinte.





### La multiplication des clubs et le développement des chaînes de fitness est-il un accélérateur de ce marché ?

Il est certain que le low cost a mis les équipements en avant, du coup le renouvellement du matériel accélère le marché de l'occasion.

### Reconditionner, donner une deuxième vie... Ce marché de l'occasion peut-il s'appuyer sur l'argument « écologique » ?

Honnêtement il y a encore 10 ans, on n'avait pas conscience de donner une seconde vie aux équipements et ainsi contribuer à l'anti-gaspillage. Ce qui est sûr, c'est que par exemple, une grande partie des clubs en Afrique du Nord sont équipés en occasion en provenance d'Europe, c'est toujours des importations en moins d'Asie pour ces pays.

### Quelle est la tendance actuelle du reconditionné : musculation, cardio-training...

Le marché du reconditionné a actuellement 4 à 5 ans en retard pour les nouveautés. Ce qui est logique puisque nous récupérons les appareils sortant des contrats de leasing principalement. Nous avons une demande importante sur le cardio qui reste un coût certain en neuf pour les clubs.

### Comment voyez-vous l'avenir de l'équipement des clubs ?

Nous savons tous que les écrans envahissent le monde du fitness, les équipements continueront à suivre ce mouvement. Pourtant d'un autre côté, des équipements basiques comme le rameur, le biking, le vélo à bras, etc. gagnent du terrain.

Je suis convaincu que les appareils qui seront dans les salles dans 10-20 ans ne sont pas encore inventés et c'est très excitant !

### Quel accueil recevez-vous lors de vos participations au salon Body Fitness ?

Les visiteurs du Salon il y a 10 ans ne comprenaient pas toujours la différence entre l'occasion et le reconditionné, il fallait expliquer que reconditionner un appareil qui a passé entre 3 et 5 ans dans un club n'était pas un simple embellissement esthétique, mais véritablement repartir du châssis et remplacer les pièces usées, le rénover entièrement avec un contrôle qualité et une garantie. Aujourd'hui peu de visiteurs sont surpris de voir un stand de reconditionné au Salon, même si certains sont étonnés de voir les mêmes modèles que certains grands stands à des prix 2 à 3 fois moins chers ! Le marché du fitness se rapproche des marchés matures comme l'automobile par exemple, on aura toujours des clients qui voudront faire de bonnes affaires avec des équipements de grandes marques, certes qui ne sortent pas du carton mais c'est le pratiquant au bout du compte qui doit être satisfait. C'est lui notre patron à tous. J'ai remarqué que beaucoup d'adhérents de salles équipés en reconditionné ne savent même pas qu'ils utilisent un matériel reconditionné.





### Sandrine Retailleau

# NOUS PARIONS SUR L'HUMAIN



Reebok ouvrait son concept « store/sport/event » S.D.S. à La Madeleine (Paris) il y a maintenant 2 ans. Le bon moment pour dresser un premier bilan avec sa directrice et co-fondatrice, Sandrine Retailleau, qui détaille ses recettes d'un succès.

Le pari était osé, mais après tout ne sommes-nous pas à Paris, ville de toutes les folies ? Installer une salle de sport, mais pas que, dans un bâtiment classé au cœur de la capitale, dans un quartier d'affaires pouvait sembler risqué. D'autant que le concept apportait une bonne dose de nouveautés. Le lieu voulu par Reebok est, en effet, à la fois un Concept Store, un Social Club et un lieu de vie et d'événements... Parfois trop d'infos tuent l'info. Mais pas ici, visiblement : « *Nous avons souhaité créer un hub sportif. Une entreprise hybride et nous avons vu juste !* » confirme Sandrine Retailleau, qui enfonce le clou : « *Nos adhérents s'y sentent bien. Ils apprécient nos cours 100% coachés. Ils aiment être appelés par leurs prénoms. Nous entretenons une réelle relation avec chacun d'entre eux.* »

Sandrine Retailleau CEO et co-founder de La.Salle.De.Sport.Paris

#### Un taux de fidélisation de 70%

L'espace « sport » divisé en 4 studios étaient lui aussi novateur : « *Nos 4 studios sont finalement très équilibrés en termes de fréquentation. Qu'il s'agisse du Crossfit® ; du Boxing ; du Cycling ou du Yoga/Pilates nous n'enregistrons pas de disparité. Mais la bonne surprise, tient aux passerelles qui se sont organisées entre ces différentes activités. 80% des adhérents passent d'un pôle à l'autre. Les nombreuses présentations d'activités autant que les initiations s'avèrent être efficaces. Résultat, nous enregistrons un taux de fidélisation assez rare de 70%.* » La Salle.De.Sport.Paris a ainsi trouvé son public, mais également son point d'équilibre.

Même méthode pour la boutique : « *Les membres sont heureux de participer aux événements de marque. Ils rencontrent des gens connus dans leurs univers sportifs. Ils peuvent tester les produits en direct et lorsque les gens de Boston leur demandent un feedback, ils sont très fiers.* »

#### Les nouveautés

Et la satisfaction de Sandrine Retailleau ne se limite pas aux seules activités sportives : « *Nous avons conçu S.D.S. comme un lieu de vie avec un Social Club pour créer du lien extra-sportif, favoriser les rencontres, permettre aux membres et aux entreprises de vivre autrement leur passion du sport au cours d'événements exclusifs mêlant Sport, Mode, Art et Culture. Un lieu polyvalent qui accueille des conférences et ateliers, team building sur-mesure, expositions, avant-premières, lancements et présentations, shootings et tournages.. C'est dans cet esprit que nous proposons toujours plus de nouveautés et d'activités. C'est le cas avec le partenariat noué avec le restaurant Life, acteur clé de l'univers healthy spécialisé dans la nutrition adaptée aux besoins des sportifs. Une cuisine saine et éco-responsable, végan, bio et gluten free, en parfait accord avec les valeurs chères à*

*S.D.S. Les membres y concoctent leurs menus en fonction de leurs activités du moment : plats Detox riches en fibres et en fer adaptés aux activités modérées telles que le yoga et le Pilates ; des mets « Energy », excellents compléments aux disciplines d'endurance telle que le Cycling ; ou encore des recettes gourmandes « High Protein » concoctées pour accompagner l'effort physique intense, en Boxe ou en Crossfit®.* »

Nouveautés encore avec la cabine de massages détente animée par un ostéopathe. Sandrine Retailleau ne s'en tient pas là : « *En plus de nos 190 heures de cours coachés hebdomadaires, nous ajoutons des masters classes, comme « boxe et sophrologie. Nous prévoyons des ateliers nutrition. Nos membres nous soufflent parfois des idées, c'est dire s'il se sont appropriés le lieu. J'ajoute que ces événements sont également ouverts aux extérieurs. Enfin, nous développons des partenariats avec les entreprises alentours Estée Lauder, ChanelE pour des lancements presse, team-building, etc.* »



Avec l'ancienne ministre des Sports, Laura Flessel

**7 ANS, L'ÂGE DE RAISON...**  
**RAISON DE PLUS DE NE PAS LE MANQUER !**

**+300  
MANAGERS  
DE CLUBS  
CONVAINCUS !**



**7<sup>e</sup> CONGRÈS FITNESS CHALLENGES**

**➔ 2020 | 11 & 12 juin**  
**Aix-en-Provence**

**FITNESS CHALLENGES**



rencontres



analyses



tendances



business



Par **Frédéric Pfeferberg**, préparateur physique équipe de France féminine de squash ; diplômé du CESA et en nutrition de l'université Paris V

# CAMILLE SERME LE SQUASH FRANÇAIS TIENT SA CHAMPIONNE

Le squash est un sport du XIX<sup>e</sup> siècle inventé par les Anglais, qui s'est développé dans le monde entier, et en fonction des pays.

À la base il s'agit d'une discipline confidentielle, mais qui a été promu en de nombreux endroits, et est devenue accessible à tous. C'est un sport particulier, puisqu'il se pratique dans un endroit clos, où les adversaires s'affrontent face à un mur. Ils se partagent le terrain pour récupérer une balle après un rebond maximum. Il nécessite des qualités athlétiques à savoir explosivité, vitesse, endurance, résistance, mais surtout une intelligence de jeu pour comprendre où la balle va rebondir et où il va falloir la renvoyer pour faire mal à l'adversaire.

L'équipe de France féminine s'est dotée d'un préparateur physique, Frédéric Pfeferberg, afin d'aller vers un jeu axé sur la vitesse, sur la force, et d'associer ses compétences en musculation, connaissance des sports de force, mais aussi de son expérience sportive et de la nutrition.



Le staff autour de Camille : Philippe SIGNORET entraîneur équipe de France féminine ; Florent Ehrstein Kiné ; Frédéric Pfeferberg Préparateur physique

### **Camille, peux-tu nous évoquer ton parcours, et comment tu as démarré le squash ?**

J'ai démarré le squash à l'âge de 7 ans. Ma meilleure amie (Coline Aumard, qui est numéro 2 française maintenant) a voulu essayer et je l'ai suivi. Et on y est toutes les 2 restées. J'ai ensuite remporté le championnat de France dans toutes les catégories juniors, 3 fois championne d'Europe junior, puis je suis rentrée dans le top 10 mondial à 21 ans.

### **Quel a été le moment le plus important de ta carrière ?**

C'est difficile de choisir, il y a eu beaucoup d'émotions, que ce soit dans la victoire mais aussi dans la défaite. En tout cas avec Philippe, mon entraîneur de toujours, nous nous remettons souvent en question pour continuer d'avancer !



## Expertise

Par **Frédéric Pfeferberg**, préparateur physique équipe de France féminine de squash ; diplômé du CESA et en nutrition de l'université Paris V

Camille Serme lors  
de sa victoire à  
l'Open de Nantes



### **La musculation est une nouveauté chez toi, depuis que tu as connu la salle de sport, peux-tu nous donner tes impressions ?**

J'aime bien les séances de musculation maintenant, alors qu'au début j'étais un peu réticente, j'avais peur de prendre en volume.

### **Qu'est-ce que cela a changé dans ton jeu ?**

Je suis devenue plus rapide, plus explosive, plus puissante et endurante aussi, j'ai progressé dans de nombreux domaines !

### **As-tu senti une modification physique ?**

Nous avons suivi un régime assez strict cet été en même temps que le nouveau programme de musculation donc je me suis affûtée et même affinée des jambes. Je contrôle désormais mon alimentation en termes d'apport glucidique, pour éviter le rebond et l'hypertrophie sarcoplasmique.

### **Que penses-tu du fitness de la musculation en général, avais-tu un a priori ?**

Oui j'avais un a priori. Je pensais que j'allais forcément prendre en masse, en volume. Alors que mon préparateur physique (c'est-à-dire toi) m'a tout de suite rassuré, il m'a expliqué que cela dépendait de la manière de faire et aussi de se nourrir après les séances. C'est très intéressant en fait. Le nombre de répétitions, l'intensité de la charge, et aussi le temps de récupération vont faire que le muscle va se développer d'une façon ou d'une autre

### **Y trouves-tu du plaisir ?**

Oui j'y trouve le plaisir de transpirer, de progresser et de faire des choses nouvelles.

### **Comment ressens-tu la préparation physique par rapport à celle de tes adversaires ?**

Je ne sais pas trop comment mes adversaires travaillent, mais je sais qu'elles sont étonnées quand je leur dis que je vais faire une séance à la salle de gym la veille d'un match ou le jour même ! C'est nouveau chez les femmes, alors que je vois certains hommes le faire depuis un moment.

L'idée c'est de garder une intensité de travail malgré la compétition, pour garder une charge au quotidien, et rester en forme, faire participer les groupes musculaires.

### **Quelle est pour toi la place du préparateur physique par rapport aux autres membres du staff ? Qu'attends-tu d'un préparateur physique ?**

Pour moi le préparateur physique a toujours eu de l'importance dans mon staff car c'est une composante essentielle du squash. Je suis très contente que tu sois autant passionné et impliqué dans nos carrières, car pour progresser, il faut parfaitement connaître la discipline. Tu apprends vite et nos progrès (à Enora, Melissa et moi-même) se voient déjà !

# LE SYNDROME DU « C'ÉTAIT MIEUX AVANT »

Petite histoire commentée des formations de coach fitness en France du BEACP au CQP.

Cela fait plus de vingt-cinq ans que je travaille dans l'univers de la formation aux métiers du sport et à chaque fois qu'un nouveau diplôme est créé, on entend crier au scandale, au nivellement par le bas. À l'occasion de la sortie prochaine du CQP Instructeur Fitness, je vous propose une chronique un brin provocatrice qui balaie les évolutions des certifications depuis l'après-guerre.

## Avant ? Mais c'était quand avant ?

Avant, le fitness n'existait pas. Avant, les enfants n'allaient pas à l'école. Avant, nous faisons du sport sans le savoir pour nous déplacer, nous nourrir, nous défendre ou encore attaquer. Avant, c'est une notion subjective, voir relativement obscure si on ne l'observe pas avec quelques repères et moyens de comparaison. Cet article n'a pas de vocation scientifique, mais seulement de nous faire réfléchir à l'évolution des formations qui mènent au métier de coach de fitness et dont le dernier-né, le CQP Instructeur Fitness fait déjà couler beaucoup d'encre.

## Il y a quand même eu un avant

Et au fait ? Le fitness existe depuis quand ? On parle de quoi ? En France, le mot a été admis au Larousse en 1998, notre équipe nationale de football venait d'être championne du monde pour la première fois, mais les salles de fitness existaient déjà depuis deux décennies. Les premières ont vu le jour au tout début des années 80, un phénomène boosté par le succès télévisuel de Véronique et Davina qui lui-même s'appuyait sur l'invention de l'Aérobic en 1968 aux États-Unis. Et si l'on observe le champ du fitness par le prisme de la culture physique, nous devons remonter encore beaucoup plus loin, la Grèce antique et plus près de nous en France, celui qui est considéré comme le père de la culture physique : Edmond Desbonnet qui en 1885 ouvrait la première école de professeur de culture physique. Il fut le précurseur des diplômes de notre champ.

## La réglementation du métier : réel point de départ des formations

Ce sont les années 60 qui scellent vraiment le destin des métiers du sport. Plus particulièrement les résultats catastrophiques des Jeux Olympiques de Rome (1960) où pas le moindre titre olympique ne sera remporté par la France. Un résultat indigne du rang que doit tenir notre pays pour un Général de Gaulle qui veut voir la France briller dans tous les domaines. S'ensuit un train de réformes et de projets qui concernent le sport. C'est ainsi qu'en 1963, la réglementation de la profession d'éducateur sportif est étendue à toutes les disciplines et que le Ministère des Sports voit le jour en 1966. C'est également dans cette période qu'apparaît le premier diplôme d'éducateur dans le domaine de la culture physique, le 4 octobre 1965 avec la création du Brevet d'État d'Aptitude à la Culture Physique (BEACP), auquel sera ajouté un C pour Culturisme vingt ans plus tard en 1985.

## L'obsolescence programmée des formations

Le BPJEPS AGFF est sorti en 2005, deux ans avant l'iPhone 1. Qui voudrait encore aujourd'hui de ce Smartphone première génération pourtant si révolutionnaire ? Tout va si vite dans notre société, et nos formations fitness n'y échappent pas. Lorsque l'on observe la chronologie des créations de diplômes depuis les années 80, tous les dix ans, un nouveau diplôme apparaît ou est réformé !

Par **Guillaume Schrell**, consultant formation et vice-président FranceActive



Ces évolutions ont-elles réellement apporté quelque chose ? Ont-elles impacté favorablement le champ professionnel du fitness ? Notre modèle français unique est-il le meilleur du monde ? En regardant ce qui se passe chez nos voisins européens, en observant le ras-le-bol des professionnels, nous pouvons en douter. Le bouquet ayant été le retour en force de l'haltérophilie dans les diplômes d'Etat en 2015 au mépris du besoin des professionnels du fitness. Sans parler des prérequis à l'entrée en formation qui se sont durcis sur des paramètres bien éloignés du métier.

### **En France, ne se cacheraient-on pas derrière le diplôme ?**

Le sacro-saint diplôme français ne serait-il pas un modèle dépassé ? Nous connaissons tous un excellent coach qui ne possède pas LE diplôme. Nous connaissons tous un diplômé à qui ne confierions même pas notre cochon d'Inde pour le faire tourner dans sa roue. Le débat est éternel, mais une chose est sûre : le diplôme ne doit constituer qu'un point de départ dans la vie professionnelle. Or, de nombreux coaches qui se gargarisent de posséder le diplôme ne passeront plus une seule minute de leur vie à ouvrir un bouquin ou à participer à une formation enrichissante. Heureusement, il est possible d'être diplômé et de continuer à potasser, car ici nulle intention de discréditer les coaches, juste amener l'idée que le diplôme n'est pas une fin en soi.

### **Les volumes horaires, cette chimère !**

Le CQP Instructeur Fitness qui est en train de sortir est constitué pour une option de 415 heures, dont 265 heures de face à face pédagogique. Il va donner des prérogatives similaires au BPJEPS dont le référentiel impose 1000 heures minimum (dont 600 heures en face à face pédagogique). Sur le papier cela semble terrible, mais parlons efficacité, regardons concrètement combien d'heures inutiles et/ou inefficaces dispense-t-on dans un cursus long ? Et ce tabou dont personne ne parle ? Ni à l'université, ni dans les CREPS, ni ailleurs : les retards, les absences des formateurs, les pauses à rallonge. Je l'affirme, le CQP Instructeur Fitness est le diplôme que tous les acteurs du fitness attendaient, une durée accessible et un coût mesuré avec une exigence professionnelle identique et des contenus purement Fitness. L'équipe de travail réunie par FranceActive et la FNDF avait une consigne : efficacité et pragmatisme. Il reste simplement à positionner cette nouvelle certification là où elle doit être : une formation d'entrée dans le métier, point de départ d'une carrière professionnelle jalonnée par une formation continue tout au long de la vie.



Par Christian GUERIN, Docteur en Sciences de l'Education et Sciences Humaines

## CESA (suite)

# ENTRETIEN AVEC LE NOUVEAU DIRECTEUR GÉNÉRAL DU CESA, SÉBASTIEN PERPETTE



Depuis la signature de l'acte de cessions de parts sociales le 7 juin 2019, le centre de formation TIRESIAS-EFC a repris le CESA, centre de formation aux métiers du Sport existant depuis le 16 avril 2004. Son nouveau dirigeant, Sébastien Perpette, a bien voulu se prêter au jeu de l'interview par son ancien dirigeant et fondateur, Mr Christian GUERIN. Eclairage sur un projet aux vertus « gagnantes-gagnantes ».

**J'ai trouvé original en tant que chroniqueur de te proposer une interview. Pour rappel, tu es le nouveau repreneur du Cercle des Etudes Sportives Appliquées, dont je suis le fondateur.**

**Mais avant tout, présente nous TIRESIAS EFC, le centre de formation repreneur ?**

J'ai créé TIRESIAS EFC en août 2006, j'en suis le gérant majoritaire, (80% des parts sociales) et Jean-François BREMENT, co-gérant depuis son arrivée, à hauteur de 20% des parts sociales en juillet 2008. TIRESIAS EFC est implanté sur 4 sites : Amiens (siège), Compiègne, Roissy en France et Lille mais a presté en 2018-2019 de la formation sur tout le territoire : Lyon, Aix, Bordeaux, Reims, Rennes, Nantes, Rouen, IDF etc. TIRESIAS EFC est un organisme de formation déclaré et « datadocké », financé par les Opcos via le CPF, les contrats de professionnalisation, les contrats d'apprentissage, le CSP, le plan de formation, les périodes de professionnalisation ; par le Pôle Emploi via les POE, les AIF, le Fongecif, les Régions, l'Agefiph, les entreprises en direct. TIRESIAS EFC est en cours de certification qualité VERISELECT Organisme de Formation de Bureau Veritas, et est devenu CFA en avril 2019. Le centre est habilité à intégrer des parcours apprentissage dans ses promotions. Enfin, le centre de formation base son développement sur une multitude de titres, certifications et diplômes : plus de 20 titres RNCP du niveau 5 au niveau 2 sous tutelle de la DIRECCTE.

**Les formations proposées n'ont pas de lien immédiat avec le sport ... Pourquoi la formation ?**



Déjà parce que je suis ancien sportif de haut niveau en tennis de table, et que le Sport fait partie intégrante de ma vie. Ensuite parce que TIRESIAS EFC développe déjà des partenariats avec différents organismes dans le monde du sport. Enfin, parce que dans la perspective de marchés très importants en 2023 et 2024 (dans le cadre de l'organisation sur le territoire de la coupe du monde de Rugby, puis des Jeux Olympiques), TIRESIAS EFC souhaite dès 2020 devenir un acteur incontournable sur l'Île de France et les Hauts de France dans le domaine de la formation autour du sport. C'est pourquoi, TIRESIAS EFC souhaite élargir son offre au domaine du sport dès à présent, et notamment donner accès à ses futurs stagiaires aux formations BPJEPS.

**Pourquoi ton choix s'est-il tourné vers le CESA ?**



Premièrement, Le CESA offre de fait à TIRESIAS EFC, par le biais de ses équipes actuelles, un réseau de grande valeur dans le secteur du sport.

C'est un centre de formation déclaré à la DIRECCTE et de label qualité DATADOCK. L'image de marque est sympa et l'idée que le CESA est proposé à ses anciens stagiaires de retransmettre à leur tour m'a bien plu.

Ensuite, les nombreuses habilitations BPJEPS, détenues par le CESA depuis plusieurs années, sont très précieuses. D'une part, il faut un délai important de traitement pour pouvoir en bénéficier, et d'autre part le BPJEPS est finançable en parcours Apprentissage de suite. La reprise du CESA est un gain de temps pour nous. Le savoir-faire en la matière de TIRESIAS EFC couplé à ses implantations locales et au financement important des parcours par les OPCOs rendent optimistes le futur du CESA. Enfin, l'ancien gérant est plutôt sympa, bon esprit, puisqu'il va même jusqu'à m'interviewer sur Vive la Forme.

**C'est vrai que je suis heureux de cette rencontre et de cette transmission, un peu comme un rendez-vous prévu de longue date... Deux mots sur tes projets à court et moyen termes ?**

TIRESIAS EFC base sa stratégie de relance de l'activité CESA sur 2 axes : premièrement, le développement des formations en apprentissage au sein du CESA via les habilitations BPJEPS : La Réforme de la formation permet aujourd'hui à une « école » comme le CESA de dispenser des formations en apprentissage, en respectant un cahier des charges totalement maîtrisé par TIRESIAS EFC et ses équipes en place. Deuxièmement, les synergies entre TIRESIAS EFC qui est déjà présent sur Lille, Amiens (antenne à Creil et Compiègne), et Roissy en France : La proximité avec les activités du CESA est évidente pour les sites franciliens, les sites d'Amiens et Lille. Pour chacun de ces 3 sites, nous pouvons envisager une synergie intéressante et économique de gestion entre les équipes. Dès la rentrée 2019, via l'implantation du CESA sur Strasbourg et Metz, TIRESIAS EFC proposera en parallèle l'ensemble de son catalogue de formation. Nous aurons donc un même lieu de formation, une même équipe pédagogique pour développer et gérer du CA commun ! L'idée est de développer aussi Reims, Saint Quentin et Rouen pour « mailler » totalement le territoire Nord EST et densifier nos implantations sur l'Île de France. Côté contenu, nous souhaitons par exemple mettre en place au CESA le BTS diététique pour lequel TIRESIAS EFC est habilité. Le CESA veut également proposer une formation plus complète pour former les « Personal Trainers » de demain.

### C'est à dire ?

Ce métier devient à la fois de plus en plus exigeant et de moins en moins borné dans les compétences réelles, sans compter un marché en pleine explosion et déstructurée. Un Personal Trainer n'est plus un simple « animateur sportif » : il doit se mettre en scène sur internet, travailler sa communication par les réseaux sociaux, travailler avec des outils vidéo ou photo. Il doit également maîtriser de nouvelles techniques de prise en charge physique de son adhérent ou client. Il est amené de plus en plus à se « manager » lui-même, à donner un sens à son activité. Sur le plan des compétences, il est amené aussi à aller au-delà : parler diététique, préparation mentale par exemple. Le métier change et la formation doit également répondre à ces nouveaux besoins de formation. Nous réfléchissons à un nouveau support qui permettrait aux stagiaires de se professionnaliser davantage.



### Un mot pour conclure ?

La doctrine de TIRESIAS EFC est une citation d'Aristophane : « Former ce n'est pas remplir un vase mais c'est allumer un feu ! » Nous avons besoin d'une étincelle pour nous développer dans la formation sportive. Avec le CESA, la mèche est enfin allumée !

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

# L'OFFRE DE SPORT SANTÉ EST EN PLEIN ESSOR. QUELLES FORMATIONS ?



## ARTICLE 1/3

Les modes de vie favorisent la prévalence des maladies chroniques non transmissibles.

L'APS est un facteur important de maintien de l'autonomie et pour un vieillissement en « bonne santé ».

C'est dans ce contexte et dans un contexte de forte concurrence professionnelle que des responsables de salles de remise en forme (indépendants surtout et des chaînes parfois) diversifient leurs offres pour répondre à la demande du sport santé.

Dès lors se posent 3 questions :

- 1 • Celle des diplômes nécessaires pour encadrer les publics atteints de pathologies chroniques,
- 2 • Celle des formations référentes, quelles sont-elles ? par qui ou quels organismes sont-elles agréées ou reconnues ?
- 3 • Celle de la responsabilité pénale de chacun des professionnels intervenant dans le parcours du patient
- 4 • Les solutions et conditions de financement ?

Dans ce premier article, je vais aborder la question des diplômes. Dans le cadre de sa prescription le médecin peut adresser le patient à un nombre important d'intervenants. Qui sont-ils et quelles sont les conditions de leurs interventions ?

### QUI PEUT PRESCRIRE ?

L'article 144 de la loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé consacre à l'article L.1172-1 du code de la santé publique la possibilité pour le médecin traitant de prescrire une activité physique dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée.

### QUE DIT LE DÉCRET D'APPLICATION ?

Il précise que la dispensation d'une AP adaptée a pour but de permettre à une personne d'adopter un mode de vie physiquement actif sur une base régulière afin de réduire les facteurs de risque et les limitations fonctionnelles liés à l'affection de longue durée dont elle est atteinte. Les techniques mobilisées relèvent d'activités physiques et sportives et se distinguent des actes de rééducation qui sont réservés aux professionnels de santé, dans le respect de leurs compétences.



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



### QUELS DIPLÔMES POUR ENCADRER LES PATIENTS ?

Le diplôme nécessaire pour encadrer dépend du degré de limitation fonctionnelle du patient. 3 degrés de limitation sont identifiés :

- 1 • Limitations sévères :** Pour les patients présentant des limitations fonctionnelles sévères seuls les professionnels de santé sont habilités à leur dispenser des actes de rééducation ou une activité physique, adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical.
- 2 • Atténuation des limitations :** Lorsque les patients ont atteint une autonomie suffisante et présentent une atténuation des altérations interviennent alors en complémentarité des professionnels de santé apte à dispenser l'activité physique adaptée (dans le cadre de la prescription médicale réalisée dans le cadre d'un bilan)
- 3 • Pas de limitation ou limitations fonctionnelles minimales :** les titulaires d'un diplôme figurant sur la liste mentionnée à l'article R. 212-2 du code du sport . Les certifications fédérales figurant dans le tableau (cf. réf bas de page) autorisent leurs titulaires à dispenser une activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée et ne présentant pas de limitations fonctionnelles ou présentant des limitations fonctionnelles minimales.
- 4 • Quel(le)s professionnel(le)s**

Selon le degré de limitation le patient sera adressé à un des trois groupes professionnels suivants :

Limitation sévère : les professionnels de santé Kinésithérapeute, ergothérapeute, Psychomotricien(ne) leur formation dépend du ministère de la santé

Atténuation des limitations : Les enseignants en APA dont la formation dépend de l'éducation nationale

Pas de limitation ou limitations fonctionnelles minimales : les titulaires d'un diplôme figurant sur la liste mentionnée à l'article R. 212-2 du code du sport ( les éducateurs sportifs ; CQP etc. ...). Et aussi les titulaires d'une certification fédérale figurant sur l'Arrêté du 8 novembre 2018 (encadrement non rémunéré pour ces derniers)

### 5 • Recommandations faites dans le cadre du rapport du Pr Xavier Bigard concernant les compétences des éducateurs sportifs.

Les formations de BPJEPS délivrent toutes les compétences relatives à la conception, la mise en œuvre et la surveillance de programmes d'activités sportives. Cependant, un complément de formation est à envisager pour les compétences :

- 1 • Assurer l'éducation pour la santé et/ou participer à un programme d'éducation thérapeutique, 2 Savoir réagir face à un accident au cours de la pratique pour la prise en charge de patients présentant des limites fonctionnelles minimales (complément de formation au-delà du PSC-1)
- 3 • Connaître les caractéristiques très générales des principales pathologies
- 6 • Conclusions : Indépendamment de la problématique de la prise en charge des patients atteints de pathologies avec des limitations fonctionnelles minimales, les salles de remise en forme ont un rôle à jouer dans le parcours du patient et son maintien dans l'activité physique. Cela suppose d'une part de s'intéresser au déterminant permettant d'assurer la continuité de l'activité physique d'une pratique thérapeutique vers une pratique autonome et d'autre part de proposer des activités encadrées par des éducateurs sportifs. Dans ce cadre entretenir la motivation et maintenir dans l'activité la personne sont deux paradigmes importants parfaitement maîtrisés par les professionnels de la remise en forme.

### Quels sont les textes de références ?

1. Loi n° 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé
2. Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée
3. Instruction interministérielle n° DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017
4. Arrêté du 8 novembre 2018 relatif à la liste des certifications fédérales autorisant la dispensation d'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des Patients atteints d'une affection de longue durée
5. Rapport du Groupe de Travail Activité physique et prise en charge des personnes atteintes de maladies chroniques. Quelles compétences pour quels patients ? Quelles formations ?

Franck Koutchinsky

Président du Club M Paris 13, consultant

# SOCIAL



**Social** : Relatif à une société, à une collectivité humaine... Qui concerne les rapports entre un individu et les autres membres de la collectivité... qui vit en société... Qui concerne les rapports entre les divers groupes ou classes qui constituent la société... qui vise à l'amélioration des conditions de vie... (extraits du Grand Larousse Illustré 2020).

Il s'accommode de tous les apparentements et se retrouve accolé dans de nombreuses expressions, car tout est ou est devenu social : les médias, l'économie, l'environnement, le travail, la politique, la vie, l'entreprise, les liens... D'ailleurs, s'agit-il d'un adjectif ou d'un nom ? Dans notre société en recherche de sens et en mouvement, parfois contraires, les rapports à tous les aspects du « social » deviennent de plus en plus marqués. Et, dans nos clubs, cela devient-il aussi important, imposant et prégnant ? Les fitness clubs font aujourd'hui, partout, dans notre pays, partie du paysage familier de la plupart des habitants. Même si la majorité de la population n'y est pas encore inscrite – mais l'on progresse bien – chacun sait où trouver un club de sport, au cas où... Alors, oui, notre secteur professionnel remplit bien, et à plusieurs niveaux un rôle social prépondérant pour la société.

Depuis plus de 15 ans, les liens se tissent entre les internautes, géographiquement éloignés ou voisins, et la plupart des activités se vivent désormais en partage sur les réseaux sociaux. Cette profusion d'images vise à valoriser leurs auteurs de sorte que, progressivement, l'image de l'activité pratiquée compte davantage que l'activité elle-même. Tous les lieux qui permettent ce type de communication s'en retrouvent mis en lumière ; Les clubs de sport constituant souvent des décors propices aux selfies et autres petits films, le message transmis, avec le sourire, s'apparente à expliquer que l'on prend soin de soi, dans la bonne humeur et se transforme en une invitation à la pratique.

Mais notre pratique sportive se vit aussi en interne, puisque le club de sport constitue le meilleur lieu, et parfois l'unique lieu, de sociabilisations pour les membres. Les échanges de tous ordres, et surtout

autour des thèmes de la vie quotidienne s'y révèlent aussi nombreux qu'au comptoir des bistrotts, le danger de l'alcool en moins. Et de nombreux clubs, souvent indépendants, vont plus loin en organisant des événements destinés à renforcer le lien social entre les membres d'un fitness club. Ce type de lien devient d'autant plus précieux dans un contexte où les réseaux dit-sociaux ne créent finalement qu'une relation numérique entre leurs membres (surnommés amis !). Ceux-ci génèrent presque une vie électronique, voire virtuelle, là où les clubs de sports développent des relations humaines sociales. D'ailleurs, lorsqu'un prospect vient se renseigner et vous objecte qu'il ignore s'il va trouver le temps pour s'entraîner, vous pourriez lui répondre – gentiment, bien sûr – d'observer chaque jour, le temps qu'il passe sur les réseaux dit- sociaux ! Vous risquez ainsi de le surprendre... Alors, oui, les clubs de sport se situent totalement, entre la vraie vie et les réseaux sociaux.

Bien plus que d'autres domaines économiques, notre industrie participe aussi à l'intégration de chaque intervenant par son travail : accueil, encadrement sportif, commercial, entretien, secrétariat, management, ... Tous nos métiers créent un fantastique creuset de compétences et ce, quel que soit le lieu de naissance de ses grands-parents. Je ne connais pas beaucoup de secteurs aussi en pointe. Alors, rôle social du marché du fitness dans le domaine de l'emploi ? Oui, bien sûr, et de manière exemplaire, surtout vis-à-vis des jeunes qui y trouvent un univers où seules comptent les connaissances et l'implication, au quotidien, dans sa fonction. D'ailleurs, avec des centres sportifs ouverts, pour la plupart, 7J/7 j'ai souvent observé que, sur certaines zones d'activités commerciales, nos structures rivalisent ainsi avec des chaînes de restauration rapide.

Constatons que, même si l'on peut colorier un logo de ces chaînes mondialisées en vert, chacun comprend que notre profession se place en antidote à la malbouffe ambiante. Il s'agit bien de deux modèles de société de plus en plus clivés : d'un côté l'ultra-transformé avec (in)digestion de produits souvent très nocifs à moyen ou long terme, et de l'autre côté une hygiène de vie de plus en plus développée. Reste un gros écueil : quel modèle est le plus encouragé par les gouvernements successifs, depuis des décennies ? Bien sûr, un esprit éclairé répondrait immédiatement, comme un réflexe, que notre secteur doit être privilégié, mis en avant, et devrait même bénéficier d'aides publiques ! Eh bien, non ! Désolé de vous décevoir, mais l'autre modèle, celui de l'obésité, de la malbouffe, de la junk-food planétaire reste privilégié par nos gouvernants. Oui, vous avez bien lu ! Comment ce scandale est-il possible ? Eh bien, tournez-vous vers le Ministère du Budget et vous le constaterez avec stupéfaction : la TVA sur le sport est le double de la TVA sur la malbouffe ! Alors, sociales les taxes sur le sport ? Et encore une question politiquement incorrecte : quel beau pays va organiser les Jeux Olympiques en 2024 avec une telle aberration ? Il serait temps que l'Etat, toujours prompt à nous envoyer ses divers inspecteurs, établisse, lui aussi, une échelle des valeurs conforme au rôle social de notre activité. Cette décision dépend pleinement du pouvoir politique et, justement, les deux mots se conjuguent si bien : politique sociale. Sachons lui donner aussi un sens et ne perdons pas espoir : la raison et la lucidité peuvent toujours revenir. Je vous laisse y rêver et retourner à toutes vos activités... sociales !

Excellente Année 2020 à vous tous et à vos proches.

Par **Philippe GEISS**, Directeur technique national adjoint FFHM

# L'ÉVÈNEMENT MUSCULATION 2020 ENTREZ AU PANTHÉON DE LA MUSCULATION SUR LE SALON BODY FITNESS



Parmi toutes les innovations et nouveautés de l'édition 2020, le Championnat de France de Musculation sera l'une des animations phares du prochain Salon Body Fitness. Créée en 2015, cette compétition connaîtra cette année une version uploadée à la hauteur de l'évènement.

## Le championnat de France de Musculation...

### C'EST QUOI ?

Il s'agit d'exercices classiques et incontournables de la Musculation (Tractions, dips, soulevé de terre, fentes avant...), agencés de manière à tester les différentes qualités physiques des participants. Car la musculation est diverse et variée !

Pour chaque épreuve, un classement sera établi en fonction de la charge soulevée, ou du nombre de répétitions réalisées, ou de la rapidité à accomplir le volume de travail demandé.

Les épreuves sont conçues pour solliciter l'ensemble du corps de façon équilibrée pour respecter la santé de nos pratiquants.

Le site du championnat de France sera exceptionnel : plus de 900 m<sup>2</sup> au cœur du Salon !

La compétition aura lieu le samedi 14 mars 2020.

### C'EST POUR QUI ?

La compétition s'adresse à tous les pratiquant(e)s régulier(e)s de musculation, qui ont envie de se challenger, de repousser leurs limites et de se confronter. Fait unique dans le monde du sport, nous ouvrons l'évènement à tous les passionnés de muscu, et pas uniquement aux membres de la Fédération.

La compétition se fera individuellement (3 catégories de poids Hommes et 2 catégories Femmes) mais aussi en équipe (une femme et deux hommes). Vous pouvez donc représenter et faire gagner votre club !

Mais la compétition s'adresse aussi à tous les spectateurs et visiteurs du Salon : car nous avons aussi soigné la mise en scène des épreuves, spectaculaire, pour le plaisir du public et mettre en valeur les performances réalisées.

### COMMENT PARTICIPER ?

Concourir sur le site exceptionnel du Salon est un privilège... qui se mérite ☺.

Il faudra donc obtenir sa qualification lors de rendez-vous homologués et pour cela il y a deux possibilités :

- Les championnats régionaux de musculation FFHM qui se dérouleront dans chaque « grande » région avant le 27 janvier 2020 (retrouvez toutes les informations sur le site [ffhaltero.fr](http://ffhaltero.fr) en rubrique musculation – championnats régionaux)
- Les qualifications en ligne qui auront lieu du 27 janvier au 7 février 2020 où on pourra décrocher son billet pour la finale par l'envoi de vidéos

**Passionnés de musculation, pratiquants  
désireux de se dépasser ou simplement  
amateurs de spectacles sportifs**

**Rejoignez-nous sur ce grand rendez-vous  
qui va marquer l'édition 2020 du Salon.**

**Vous pouvez retrouver toutes les informations sur  
les qualifications et sur le championnat de France  
sur les réseaux sociaux de la Fédération Française  
d'Haltérophilie Musculation**



### Challenge

# LE BODY BIKINI, MYTHE OU RÉALITÉ ?

Propulsés par les fit-girls d'Instagram, les « body challenge » ont la cote. Au programme une belle promesse : se sculpter un corps de rêve en seulement 12 semaines. Mythe ou réalité ? Les coachs sportifs ont mené l'enquête.

#### Les body challenges quèsaco ?

Les body challenge se présentent généralement sous la forme de ebooks téléchargeables avec des exercices hebdomadaires à faire chez soi et des conseils nutritionnels à appliquer avec pour objectif de tonifier son corps. Musculation et cardio tiennent une place importante à travers des séances qui ne dépassent généralement pas 60 minutes.



## Les challenges les plus célèbres

Le plus populaire est sans doute le Bikini body challenge de l'Australienne Kayla Itsines et son hashtag #bbg qui totalise plus de 7 millions de publications sur Instagram avant/après. La plupart des exercices ont pour objectif de dépenser le maximum d'énergie et bien entendu, au fil des jours, sont d'intensité croissante. Le tout dans le cadre d'une à deux séances journalières de 30 minutes. Une chose est sûre, difficile de tenir le rythme pour un néophyte ! Mais les résultats semblent probants. Faites un tour sur le #bbg et vous verrez par vous-même.

- Prix du programme : à partir de \$ 49.
- Disponible en anglais uniquement.

Autre fit-girl et Française qui plus est : Sonia Tlev. Coach sportive diplômée d'État, elle propose le Top Body challenge pour devenir « votre meilleure version en moins de 12 semaines ! ». Le programme est axé sur le renforcement musculaire : des séances de 45 minutes, trois fois par semaine et un programme nutrition. Pour aller plus loin, il existe aussi une suite à ce challenge.

12 semaines supplémentaires pour sculpter son corps. Réservé aux sportifs confirmés ou à ceux qui ont suivi le premier niveau.

- Prix du programme : 39 €
- Disponible en français.

<https://shop.soniatlev.fr/fr/>

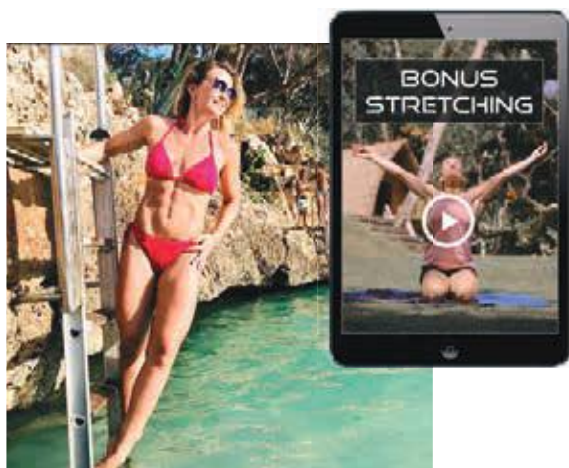


## Tendances

Valérie Orsoni quant à elle (que nous présentions dans le précédent numéro) propose deux formules : le BodyChallenge sur 12 semaines et le BikiniChallenge sur 4 semaines. La première, plus complète, offre un éventail d'exercices à effectuer chez soi pour raffermir et tonifier le corps. Le petit plus, c'est l'« entraînement » minimum, réservé aux jours où l'on manque de temps. Plutôt astucieux pour motiver les troupes ! La formule bikini quant à elle est composée de 3 séries de 4 exercices différents pour retrouver la forme avant l'été ou un grand événement.

- Prix du programme : 49,90 € pour le BodyChallenge et 39,90 € pour le BikiniChallenge.
- Disponible en français.

[www.lebodychallenge.com](http://www.lebodychallenge.com)



Autre française et instagrameuse, Jessica Mellet (qui travaille avec Alexandre Maillier) pour leurs programmes MYF (move your fit), propose différents programmes dont le célèbre transformation 12 semaines (T12S). Gros intérêt, la diététique et la nutrition sont parties très prenantes du programme.

Là encore c'est du sérieux : coach expert en transformation physique ; Championne de France de Fitness ; meilleure vente de DVD Fitness en France ; prof de fitness à la TV et surtout diplômée d'Etat des Métiers de la Forme.

- Prix du programme : 197 € (3 X 66 €)
- Disponible en français

<https://www.moveyourfit.com>

## Ce qu'en pensent les coachs

Rendu populaire par le fort engouement des utilisateurs d'Instagram, le body bikini challenge peut faire rêver. Des photos avant/après pullulent sur le net et témoignent parfois d'une transformation physique radicale et pour cause, il est axé sur la perte de poids rapide.

Cependant, la partie nutrition est souvent trop mise de côté et pas assez développée. Rappelons-le, dans le cadre d'une activité physique intense, il est indispensable de suivre un régime alimentaire adapté à la morphologie et aux objectifs. Par exemple, un endomorphe doit tout particulièrement surveiller son alimentation en limitant les lipides et les glucides au profit des protéines alors qu'un ectomorphe, au contraire, doit suivre un régime hypercalorique. Mais toute personne est différente, et souvent ces morphologies sont combinées. Le rôle d'un coach sportif est de tenir compte de tous ces paramètres pour proposer un programme adapté et personnalisé.

Aussi, les effets d'une pratique sportive régulière commencent, au bas mot, à se faire ressentir au bout de 3 mois. Pour de réels changements visibles, il faut en attendre 6. Quel est donc le secret des résultats si rapides annoncés de ces types de programmes conçus pour 12 semaines ? Eh bien, souvent des exercices à haute intensité. Pour des personnes néophytes, en surpoids ou avec des faiblesses osseuses, cela peut se révéler mauvais et favoriser les blessures.

Enfin, ces programmes ont pour désavantage de mettre de côté le travail de certains muscles. Certes, selon ses objectifs on est amené à travailler davantage quelques groupes musculaires plutôt que d'autres, mais en négliger certains conduit non seulement à un déséquilibre du corps, mais aussi à des faiblesses.

Pour résumer, ces programmes peuvent se montrer bénéfiques pour certains : ceux qui sont timides ou manquent de temps pour fréquenter la salle. Ils peuvent aussi être motivants pour se lancer dans une activité sportive ou être épaulé par une communauté active ou encore se remettre en forme rapidement avant l'été. Toutefois, ils ne se substituent pas à un programme sportif personnalisé et sur le long terme. En effet, pour des résultats efficaces et sur la durée, il faut l'appui d'un professionnel pour constater les progrès et adapter le programme en fonction.

[www.starofservice.com/coaching-sportif/near-me](http://www.starofservice.com/coaching-sportif/near-me)

## Les tee-shirts qui ont bon dos

# TIENS-TOI DROIT !

On connaissait les orthèses thérapeutiques correctrices de postures, qui aident à se tenir droit... Voilà que depuis peu, des fabricants en proposent une version light.

Pour la ville, mais aussi pour le sport.

Des tee-shirts renforcés aux noms cibles : la ligne Lyne Up de Percko, ou celle « Active » d'Odlo n'en sont que des exemples.



L'idée est simple (et pas neuve) : gagner en performances grâce à une meilleure posture. Jusqu'à maintenant on comptait justement sur la pratique physique pour se renforcer (abdos et dorsaux) pour obtenir une posture élégante à la ville et performante en action. Certains fabricants ont néanmoins estimé que l'on pouvait (devait) donner un coup de pouce aux sportifs. Pour eux, il s'agit principalement de stabiliser la

bonne posture durant l'exercice : « Une posture droite facilite l'absorption d'oxygène et diminue la fatigue musculaire, ce qui se répercute de façon positive sur les performances, la récupération et le bien-être » explique-t-on chez Odlo, l'un des principaux acteurs de ce marché. Attention, ce coup de pouce dorsal a un prix. Entre 50 et 150 euros selon les marques et les modèles (manches courtes ou longues, taille, etc.)



Percko-lyne-fit-homme, généralement proposé à 129 €



Odlo\_Active Spine Light, généralement proposé à 70€

## Bon pour...

Une bonne posture améliore :

- les performances
- la mobilité
- l'apparence
- le bien-être







### FORMATION GARUDA

**GARUDA Brique (GHARA)**  
du 6 au 8 Décembre à Nice  
ou du 11 au 13 Juin à Genève  
**GARUDA FUNDAMENTAL**  
du 22 au 26 Janvier à Paris  
ou du 1 au 5 Avril à Genève  
**GARUDA Sling (TARA)**  
du 31 Janvier au 2 Février à Nice  
**GARUDA Seated Standing**  
du 15 au 19 Janvier à Genève  
ou du 9 au 13 Avril à Nice  
**GARUDA Barre Fundamental**  
du 12 au 16 Février à Genève  
ou du 11 au 15 Mars à Nice

**GARUDA Apparatus Foundation A**  
du 4 au 8 Mars à Nice  
**GARUDA Chaise (DHARA)** du 1 au 3 Mai à Nice  
**GARUDA Apparatus Foundation B**  
du 18 au 22 Mars à Nice  
**GARUDA Foamroller (CHAKRA)**  
du 20 au 22 Mai à Nice  
ou du 12 au 14 Juin à Genève  
**GARUDA Seated Standing Avance avec James d'Silva**  
du 29 Mai au 3 Juin à Nice  
**GARUDA Barre Avance** du 26 au 30 Aout à Nice

James d'Silva, UK créateur de GARUDA  
« the intelligent way to exercise »

### FORMATION YOGA

**FORMATION YOGA avec Magnus Ringberg**  
du 21 au 23 Février à Nice

### BOOT CAMP

**GARUDA et PILATES avec Francesca Bernardi, Eva Winskill et Laura Urbaniak**  
du 21 au 23 Mai à Ramatuelle !

### FORMATION PILATES

**Reformer Cadillac 2 et Spine Corrector**  
du 15 au 17 Novembre à Nice  
**Anatomie et Physiologie 23, 24 Novembre à Nice**  
**Pratique, Observation et Enseignement**  
25, 26 Janvier et 18, 19 Avril à Nice  
**Reformer Cadillac 3 et Wunda Chair** du 7 au 9 Février à Nice  
**Répertoire d'Origine et One to One** du 13 au 16 Février à Nice  
**Pratique, Observation et Enseignement avec Reformer, Cadillac etc.** 14, 15 Mars à Nice  
**Senior et Prénatal** 7 Mai à Nice  
**Dos et Posture** 8, 9 Mai à Nice  
**Examen** 10 Mai à Nice  
**Reformer Cadillac 1** du 21 au 23 Aout à Nice  
**Fundamental et Petit Equipement** du 8 au 11 Octobre à Nice

fitstudioleoftpilates | fitstudioleoftpilates Programme complet sur le site [www.fitstudio.net](http://www.fitstudio.net) OU DEMANDEZ nos brochures complètes par email

**FIT STUDIO - Le Loft, 162 Rue du Colombier, 83350 Ramatuelle - Tél: 06 08 71 72 81- [fitstudio@wanadoo.fr](mailto:fitstudio@wanadoo.fr) - [www.fitstudio.net](http://www.fitstudio.net)**



**INSTITUT PROFESSIONNEL DES MÉTIERS DU SPORT**

**Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport (BPJEPS)**  
Diplôme d'État d'éducateur sportif délivré par le Ministère de la Jeunesse et des Sports

**Classe Préparatoire au BPJEPS** Avec ou sans Bac

Formation préparatoire à l'entrée en BPJEPS  
3 stages de 3 semaines en immersion pro

**BPJEPS AAN** Formation en alternance

**Activités Aquatiques et de la Natation**

Maître-nageur sauveteur

**BPJEPS AF** Formation en alternance

**Activités de la Forme**

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

**BPJEPS APT** Formation en alternance

**Activités Physiques pour Tous**

Educateur et animateur multisports

**PORTES OUVERTES :**

- 08 Février
- 14 Mars
- 11 Avril

**PRÉSENT EN SALONS :**

- Forum de l'Orientation
- l'Étudiant
- Studyrama

Antenne **PARIS-NANTERRE**  
85 avenue François Arago  
92000 Nanterre  
01 46 95 49 25  
[contact@ipms.fr](mailto:contact@ipms.fr)

Antenne **TOURS**  
238 rue Giraudeau  
37000 Tours  
02 47 20 86 60  
[info@ipms.fr](mailto:info@ipms.fr)

Antenne **NANTES**  
17 Boulevard des Martyrs Nantais  
de la Résistance - 44200 Nantes  
02 40 47 67 28  
[nantes@ipms.fr](mailto:nantes@ipms.fr)

| MATERIEL TECHNOGYM CARDIO ARTIS & MUSCULATION                                       |            |                           |            |
|---|------------|---------------------------|------------|
|  |            |                           |            |
| DESIGNATION   | P.U HT     | DESIGNATION               | P.U HT     |
| 5 Run Artis   | 8 120,83 € | 1 Kit Dumbbell Set 4-26kg | 1 260,00 € |
| 1 Vario Artis   | 5 995,83 € | 2 Dumbbell Rack           | 295,83 €   |
| 1 Bike Artis  | 3 695,83 € | 1 Kinesis Low Pull        | 2 495,83 € |
| 1 Recline Artis   | 3 945,83 € | 1 Kinesis High Pull       | 2 495,83 € |
| 1 Synchro Artis   | 5 495,83 € | 1 Kinesis Overhead Press  | 2 495,83 € |
| 2 Group Cycle Ride  | 845,83 €   | 1 Kinesis Press           | 2 495,83 € |
| 1 Skillbike   | 1 995,83 € | 1 Kinesis Step Squat      | 2 495,83 € |
| 1 Skillrow  | 1 245,83 € | 1 Flexability Posterior   | 1 575,00 € |
| 1 Kinesis Personal Vision   | 4 100,00 € | 1 Flexability Anterior    | 1 075,00 € |
| 1 Arke Kit Core Training  | 1 300,00 € | 1 Adjustable Bench        | 345,83 €   |

**Valeur neuve : 174 260,00€. Total H.T Package équipement proposé à 87 397, 43 €.**

Départ Hôtel Palace au CAP D'ANTIBES (06)  
Date achat matériel : 2016. Utilisé pour 4 saisons de 5 mois seulement - Très Bon Etat.

**CONTACT**

Email : [info@starwellness.com](mailto:info@starwellness.com) / Tél. +33 (0)4 97 06 51 07

## LE MAL DE DOS n'est pas une fatalité !

Adhérer à la franchise avec la création d'un Centre **DOS-STRESS**

Méthode gymnique efficace pour les problèmes liés au mal de dos.



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

[www.dos-stress.com](http://www.dos-stress.com)

Avec l'institut IPSOS

## Sondage

# FACILITER L'ACCÈS AU SPORT EN ENTREPRISE

En pleine période des bonnes résolutions, les entreprises disposent d'un levier « santé » pour motiver leurs salariés : le sport. La FFPEGV et l'Institut Ipsos en font la démonstration.



Récemment plusieurs voix politiques se sont faites entendre, des députés de la majorité envisagent le dépôt d'une loi comprenant des propositions pour faciliter la pratique du sport au travail. En tant que 1<sup>ère</sup> fédération sur le sport santé, la FFPEGV (Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire) est fortement impliquée dans le développement de la pratique sportive sur le lieu de travail.

### Des français en demande d'une pratique plus régulière

La FFPEGV réalise depuis 8 ans le baromètre annuel Sport Santé avec l'Institut Ipsos. En ce qui concerne les bienfaits du sport sur leur santé et leur besoin de faire plus d'activités physiques, les Français sont unanimes :

- 86% reconnaissent que l'activité physique leur permet d'évacuer leur stress
- 61% ne pratiquent pas une activité physique régulière par manque de temps
- 66% serait enclin à pratiquer une activité physique soutenue s'ils pouvaient avoir un accès plus facile (sport en entreprise par exemple)
- En moyenne les Français parcourent 8,2 km pour pratiquer une activité sportive

*« Ces chiffres montrent bien que les français sont conscients de l'impact du sport sur leur santé et qu'ils plébiscitent une pratique plus régulière. A la FFPEGV nous œuvrons depuis de nombreuses années pour le développement de l'activité physique sur le lieu de travail. Même si de plus en plus d'entreprises se lancent dans cette démarche, il faut qu'elles soient encouragées en leur proposant des solutions pour en simplifier l'accès. Avec l'allongement des temps de travail, les cas fréquents de burn-out et la pénibilité reconnue de certains métiers, le sport en entreprise ne doit plus être une option »* explique Patricia Morel, Présidente de la FFPEGV.

### Des entreprises en quête d'un meilleur accompagnement

Le sport en entreprise a des vertus incontestables en termes de prévention des risques ou de bénéfices pour l'image de l'entreprise, et en termes de productivité et de qualité de vie au travail (QVT). Depuis le 11 avril, la loi Pacte en son volet social et RSE abrite de multiples champs d'actions et regroupe notamment les aspects de QVT. Qualité de vie au travail, bien être des salariés, diminution des risques psycho-

sociaux sont autant de piliers auxquels répond l'offre de Sport en Entreprise de la FFPEGV dans le but de sensibiliser la politique RSE des entreprises et les salariés et de les accompagner vers une modification de leurs comportements pour les éloigner de la sédentarité. A travers des outils et des moyens éprouvés (informations sur les bénéfices de la pratique sportive, participations financières, création de l'offre), et une implication de toutes les régions, la Fédération intervient dans plus de 100 entreprises à travers la France (SNCF, EDF, Crédit Mutuel, Groupe La Poste, etc.) et compte plus de 1100 pratiquants. La FFPEGV a ainsi intégré deux experts de la QVT et de la RSE pour renforcer l'offre de formations, et l'univers entreprise proposée à la FFPEGV.

**Plus d'info :**

[www.ffepgv.fr](http://www.ffepgv.fr) ou [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)



Par Pascal Turbil - Photos Instagram Marche Reflex et Cyril Pérès

# LA MARCHÉ REFLEX

## Une nouvelle méthode douce signée Indra

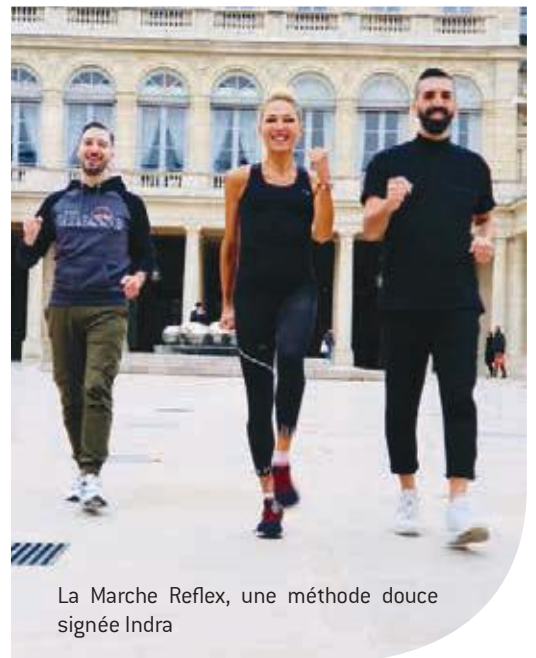
En parallèle de sa carrière artistique, la chanteuse et comédienne Indra, est coach de vie et de bien-être. Elle nous présente sa création, la méthode « Marche Reflex ».

Pour les plus férus de variétés, Indra c'est d'abord « Let's go crazy » ou Témptation... Mais la chanteuse glamour des années 90 a laissé la place à la coach. Aujourd'hui, Indra Kuldasaar (de son complet) travaille dans le bien-être. Elle est la créatrice d'une méthode douce qui doit inciter à pratiquer une activité physique autant qu'à développer son ancrage positif. Elle propose de découvrir à travers la marche à pied active, comment renforcer son mental, son physique, perdre du poids et développer ses pensées positives : « Grâce à un accompagnement ponctuel, je vous propose de booster votre quotidien afin de (re) créer vos propres réflexes positifs, pour une vie plus claire, plus dynamique et oxygénée. Tout au long de ma carrière artistique le sport m'a toujours aidé à conserver mon intégrité physique et mentale : gérer le stress, supporter les alternances entre les périodes professionnelles intenses et les moments de creux, ainsi que de garder ma ligne. C'est pour cette raison que j'ai mis au point ma méthode Marche Reflex. » C'est également parce qu'elle trouve que la nouvelle génération ne bouge pas suffisamment. Indra, sportive de toujours (Elle a 25 ans d'expérience d'athlétisme [course à pied], entraînements et compétitions professionnelles [entre 2005-2015] au sein de Vanves Racing Club [VRC92] compte bien donner et redonner envie de bouger à toutes les générations : « Ma méthode est simple et efficace. A travers la marche à pied active

*nous développons notre résistance physique et mentale de façon durable. C'est un exercice idéal pour combattre le stress et pour préserver notre capital jeunesse ! La marche active nous permet de libérer l'endorphine (notre hormone « bien-être ») qui apporte un sentiment d'apaisement. Dès la première séance, on se sent plus serein, plus tonique. Pendant la marche nous travaillons aussi la posture, le renforcement physique et mental. La Marche Reflex régulière permet de perdre du poids, cultiver nos pensées positives, aborder notre quotidien et nos projets de vie sous un angle plus constructif ! Cette méthode ne nécessite aucun outil. Pas de tapis, pas d'haltères, sinon une paire de baskets et de la bonne volonté ! La marche active est ponctuée d'exercices de postures et d'assouplissements. Il n'y a rien de contraignant et la méthode s'adresse à tous, que l'on soit sportif ou non. « L'objectif de cette méthode est d'encourager à l'activité physique et aux pensées positives, en devenant rapidement autonome dans la pratique : « Le coach est là pour amorcer la machine. Donner les premières consignes, durant quelques séances...»*

Indra mise sur le contact pour faire connaître sa méthode : « Il s'agit de proximité. Peu de gens le savent, mais lorsque j'étais plus jeune, j'ai travaillé dans des crèches et des hôpitaux, j'ai une réelle conscience des bienfaits de la proximité. »

La Marche Reflex est ponctuée d'exercices, notamment d'assouplissements.



La Marche Reflex, une méthode douce signée Indra



Des exercices accessibles à tous pour travailler son physique, son mental et surtout, apprendre à développer des pensées positives





# LE YOGA, UN ALLIÉ PRÉCIEUX DANS LA LUTTE CONTRE LE STRESS

Le stress est omniprésent dans notre quotidien. Santé, travail, transports, finances sont tant de préoccupations qui mettent à mal nos nerfs. Dans une époque où la sédentarisation est la norme, difficile de prendre du temps pour soi et de lâcher prise. Pourtant si le stress aigu est inévitable par son caractère imprévisible, il est toutefois possible de pallier les conséquences d'un stress chronique. Si la solution miracle n'existe pas, la relaxation, la méditation et notamment le yoga font partie des activités à pratiquer régulièrement pour en limiter les effets.

Le corps sujet au stress produit de l'adrénaline, mais aussi du cortisol. Si cette hormone peut avoir des effets bénéfiques comme transformer la graisse en sucre et alimenter les différentes parties du corps en énergie, en excès, elle stimule l'appétit. Le stress provoque aussi des troubles digestifs, des insomnies et affaiblit le système immunitaire. La peau est plus terne, sujette à l'acné, les cheveux sont cassants, et la libido parfois se fait la malle.

## Un corps sain dans un esprit sain

Plus qu'une simple activité physique, le yoga est un véritable style de vie. Il aide à trouver l'équilibre vital grâce à la libération des chakras. Méditation, relaxation, et respiration sont les clefs de l'enseignement. Pratiquer le yoga, c'est s'octroyer enfin du temps pour soi et faire fi d'un environnement extérieur anxigène. À travers les asanas (postures), différents points de pression du corps sont stimulés, l'énergie circule mieux et on est détendu. Le pranayama (respiration) décuple la sensation de bien-être et permet de booster la capacité à rester zen tout en améliorant la concentration.

## 5 postures incontournables du yoga contre le stress

**BĀLĀSĀNA** ou « posture de l'enfant » consiste à relaxer sa colonne vertébrale et le bas du dos. Elle est idéale pour libérer les tensions nerveuses, soulager les douleurs dorsales et pallier le stress. Pour se faire, on s'agenouille et on place le front sur le sol. On positionne les mains devant soi et on relâche le bassin vers les talons. À noter que les coudes ne doivent pas toucher le sol. Pour bien profiter de cette position dite d'introspection, il faut focaliser son attention sur la respiration.



Photo par Katee Lue, Unsplash

**VRKSĀSANA** ou « posture de l'arbre » peut paraître impressionnante à réaliser au premier abord. Pourtant avec de la bonne volonté et de l'entraînement elle est accessible à tous. Bénéfique pour la concentration et la confiance en soi, elle améliore la digestion et aide à parfaire son sens de l'équilibre. Le secret pour la réussir réside dans la capacité à prendre conscience de sa jambe d'appui tout en fixant un point devant soi. Une fois que l'on est bien enraciné, on plie l'autre jambe qu'on lève à la hauteur de ses capacités. Rien n'interdit de s'aider de sa main. Ensuite on lève les bras dans un geste d'accueil puis on les place au-dessus de la tête, paume contre paume.



Photo par Yayan Sopian, Unsplash

**PADMĀSANA** ou « posture du lotus » est incontournable pour une relaxation maximale. Elle prévient l'anxiété, apaise l'esprit et renforce même les muscles abdominaux. Le lotus requiert de la souplesse, une souplesse qui fait parfois défaut compte tenu du mode de vie sédentaire de la plupart. C'est pourquoi il est possible de s'orienter vers siddh sana (ou posture du demi-lotus). Ici le talon du pied gauche est replié et touche le périnée. Quant au pied droit, on le place au-dessus du bas ventre.



**BHUJANGĀSANA** ou « position du cobra » améliore la circulation du sang, étire les muscles et la colonne vertébrale et soulage les douleurs dorsales. C'est une position dite « en flexion arrière ». Pour la réaliser, on s'allonge sur le ventre, on joint les jambes, puis on place les mains à hauteur des épaules. Ensuite, on redresse doucement le buste tout en inspirant. On maintient la position tout en maximisant la concentration et la relaxation.



**SAVĀSANA** ou « posture du cadavre » clôt habituellement une séance de yoga, elle permet de recharger son énergie. On la pratique parfois, sans même le savoir, mais pas dans des conditions idéales ! Pour une efficacité optimale, on doit faire le vide et bien entendu déconnecter tous les éléments qui pourraient perturber la séance de méditation (télévision, ordinateur ou smartphone). Pour adopter la posture du cadavre, on s'étend sur le dos sur un petit tapis ou une couverture, les bras le long du corps et les pieds légèrement écartés puis on inspire et expire profondément.



L'avantage du yoga, c'est que quelques minutes par jour suffisent pour détendre son corps et apaiser l'esprit. La plupart des asanas sont accessibles aux débutantes et peuvent être pratiquées avec un minimum de matériel. Pourtant, ces quelques postures peuvent se montrer plus que bénéfiques pour affronter la tête haute les aléas du quotidien et une vie à cent à l'heure. Et la bonne nouvelle, c'est qu'il existe aussi des postures réalisables dans les transports ou sur sa chaise de bureau.

On n'a plus de raison valable pour se laisser consumer par le stress !

# Librairie

Par Pascal Turbil.



## L'ALIMENTATION DE LA PERFORMANCE

Le plaisir, le manger bien et bon sont autant d'éléments forts et indissociables de la pratique physique et sportive ! Que peut faire la nutrition pour aider à la gestion du poids de forme, maximiser les capacités musculaires et améliorer les qualités d'endurance et de force ? Comment les bons choix alimentaires avant, pendant et après l'effort peuvent-ils optimiser les programmes sportifs ? De quelle manière la diététique peut-elle aider à lutter contre les fragilités métaboliques ? Quelle est la place des compléments alimentaires ? Quelle boisson privilégier le jour J ? L'auteur répond, par la théorie et la pratique, à la majorité des situations diététiques des sportifs attentifs à l'amélioration de leurs performances et des personnes soucieuses de leur santé ainsi qu'aux professionnels de la pratique sportive et de la santé. Cet ouvrage clair et synthétique répond à la majorité des situations diététiques des sportifs attentifs à l'amélioration de leurs performances, des personnes soucieuses de leur santé et des professionnels de la pratique sportive et de la santé. Les plus de l'ouvrage : des conseils alimentaires pour de meilleures performances ; de nombreux visuels, illustrations et encadrés ; des fiches pratiques, des réponses aux questions les plus fréquentes ; des recettes gourmandes pour appliquer ces conseils au quotidien.

*L'essentiel sur l'alimentation du sportif, par Dominique Poulain, éditions Parresia, 19,90 €*

## MON COACH FITNESS

Non, le titre n'est pas la reprise volontaire du slogan d'une célèbre enseigne de fitness. Mais le titre de l'avant dernier livre de Karoline Rollin, qui récidive avec « Healthy Fitness ». Une méthode pour atteindre 3 objectifs : Fitness, diététique et beauté ! Pour Karoline, le Fitness, c'est bien plus que du sport, c'est un mode de vie. Elle décline depuis plusieurs années sa méthode de remise en forme en coaching individuel et sur Internet, alliant les conseils de fitness, de diététique et de mise en beauté pour le sport. Elle rassemble ici l'essentiel de son travail. Où il n'est pas seulement question de se sculpter un corps musclé mais surtout de mener une existence plus saine et plus sereine. Karoline Rollin est Personal Trainer, et Youtubeuse Fitness/Wellness ! Elle pratique la musculation, le fitness car, selon elle, : « C'est un sport qui demande une grande maîtrise et connaissance de son corps. J'en apprend chaque jour un peu plus sur moi-même, les mécanismes du corps, les bienfaits des aliments ... C'est un domaine extrêmement passionnant qui me permet de pleinement m'épanouir ! Ce sport m'a également permis de m'ouvrir à ce qui m'entoure. Contrairement à ce qu'il paraît, il est loin d'être égocentrique. Avoir une vie saine est un vaste sujet, j'en viens aujourd'hui à donner beaucoup plus d'importance à mon impact sur l'environnement par exemple. »

*Healthy Fitness, par Karoline Rollin, Editions Solar, 16,90 €.*

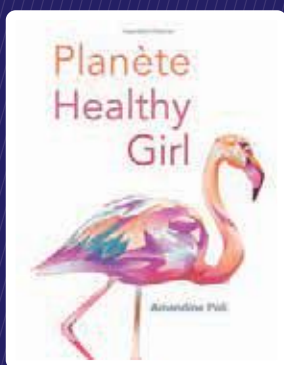


## LE DERNIER MONTHÉOUR

Après la méthode Fitnext : Musculation Bodyweight, puis la méthode Fitnext, voici venu le dernier ouvrage de Erwann Monthéour : « La nouvelle méthode Fitnext ». Forte de près de dix années de succès, la méthode Fitnext d'Erwann Monthéour, qui réunit près d'un million d'adeptes, s'enrichit dans cet ouvrage des dernières avancées en matière de diététique et de santé. Cette nouvelle version propose une approche plus individualisée et encore

plus centrée sur la personne coachée. Erwann Monthéour a également consacré une partie au Yoga avec des conseils de posture et un chapitre sur les 15 super aliments autour desquels il est bon d'organiser son alimentation.

*La nouvelle méthode Fitnext, par Erwann Monthéour, Éditions Solar, 23,90 €*



## POUR LES FILLES, MAIS PAS QUE...

« Nous tentons de parcourir l'espace, nous rêvons au-delà de notre planète, alors que l'espace que nous devons conquérir est notre Espace Intérieur. Notre imagination peut nous plonger à l'intérieur de cette Merveille qu'est notre corps, à commencer par la cellule, c'est elle qui nous maintient en vie, qui prend soin de nous en se régénérant encore et encore. » Un esprit sain dans un corps sain. L'adage est bien connu et pour atteindre ce Graal personnel, l'auteur partage son mode de vie basé sur une alimentation équilibrée et une attention particulière accordée à soi-même et à son environnement. Dans ce guide bien-être émaillé de spiritualité, le lecteur trouvera des conseils d'alimentation, de sport et de philosophie à appliquer facilement au quotidien afin de s'engager sur un chemin plus proche de la nature. Adeptes du mouvement et d'une vie saine, Amandine Paoli est une cavalière passionnée. Partager sa vision du monde au travers de conseils alimentaires, philosophiques et spirituels lui paraît une évidence.

*Planète healthy girl, par Amandine Paoli, éditions du panthéon, 11,90 €*



# Réeduca

PARIS

le blog  
**Réeduca**  
PARIS

Votre actualité toute l'année  
sur le Blog de Réeduca  
[www.blog.salonreeduc.com](http://www.blog.salonreeduc.com)



**Save  
the date**  
**15-16-17**  
**octobre 2020**

# VALCKE GROUP

Be different.

Soyez l'acteur de votre propre réussite.  
Sortez des sentiers battus. Cassez les habitudes.  
Nous sommes Valcke Group, votre partenaire en solutions fitness innovantes.  
**Osez la différence.**

*LifeFitness*

**HAMMER  
STRENGTH**

**escape**

**FUNXTION**  
INTERACTIVE DIGITAL FITNESS

01 82 88 30 50 - [fitness@valckegroup.com](mailto:fitness@valckegroup.com)