

On en parle À la découverte des minéraux



Rendez-vous, ce week-end, au parc des expositions...

Pour la 30^e année, Robert Blanc s'installe, samedi, à Orléans, pour deux journées de découverte des minéraux, des pierres précieuses et des fossiles. Une manifestation organisée au parc des expositions, grâce à laquelle collectionneurs et passionnés pourront rencontrer soixante-dix professionnels exposants. Par-delà la découverte de minéraux du monde entier (aux couleurs et aux formes incroyables), de fossiles de toutes les époques (certains fort rares, datant parfois de plusieurs centaines de millions d'années) et de pierres précieuses, cette visite propose également de parcourir une expo sur les dinosaures.

> Samedi et dimanche, de 10 à 19 heures, au parc des expositions (RN 20 sud). Entrée : 6 euros, adultes ; 3 euros, moins de 10 ans.

EXPRESS

Recensement 2010 : c'est parti !

C'est à partir d'aujourd'hui que les agents recenseurs viennent déposer les questionnaires, une feuille de logement et un bulletin individuel, auprès de la population. À Orléans, 8 % des logements sont concernés par cette enquête, obligatoire pour disposer de chiffres précis sur la population. Le recensement se déroulera jusqu'au 27 février.

BILLET

Du passé dans le futur

Dès samedi, et le temps d'un week-end, le parc des expos d'Orléans propose un plongeon dans le passé. Avec dinosaures et fossiles pour compagnons, une balade parsemée de pierres précieuses s'ouvrira au visiteur.

L'occasion, donc, de croiser au hasard des allées des trésors que certains baptisent volontiers « agate » ou « jade ». Dans ces conditions, comme dit mon voisin passionné, « Émeraude, rubis, saphir ? Gemmes ! ». Moralité de l'histoire : entre passé et futur, le parc des expos se promet d'abriter de jolis présents.

Philippe Ramond.

Les bonnes résolutions profitent aux centres de remise en forme

■ À chaque début d'année, c'est la même chose : les centres de remise en forme, nombreux à Orléans, voient arriver de nouveaux clients, pleins de bonnes résolutions. Reste à maintenir la motivation...

« L'arrivée de nouveaux clients au mois de janvier ? Je confirme ! Chaque année, on accueille en moyenne quatre-vingts nouveaux clients », explique Jean-Luc Boulay, gérant du centre de remise en forme Énergie. Janvier et sa loi des « bonnes résolutions » : maigrir, arrêter de fumer et, toujours, se remettre au sport. Une aubaine pour les centres de remise en forme, qui augmentent sensiblement leur clientèle à cette période-là. « Le mois de septembre, début d'année scolaire, et le mois de janvier, début d'année civile, sont les deux mois forts en terme d'inscriptions », confirme le gérant du centre Esdo, Valéry Boucher. Au 10 janvier, le centre comptait déjà vingt inscrits supplémentaires. Un constat unanime dans l'ensemble des salles de sport d'Orléans.

50 % d'abandons...

Les nouveaux clients ne tiennent pas toujours très longtemps. « En général, les personnes qui s'inscrivent sous le coup des bonnes résolutions viennent régulièrement les deux ou trois premiers mois, puis elles espacent leurs visites de plus en plus et, enfin, elles arrêtent complètement », raconte Romain Bijoux, apprenti éducateur sportif au Cercle Michelet, centre de musculation orléanais.

50 % des gens, en moyenne, abandonneraient au bout de quelques mois. Manque de motivation, effort trop important dès le départ qui épuise et décourage, manque de temps : on a toujours de bonnes raisons de ne pas passer par la salle de sport...

Besoin d'encouragements

Plusieurs centres proposent aujourd'hui un suivi personnalisé, dans le but d'entretenir la motivation. « Chaque mois, je fais le point avec les clients, on note leur évolution, j'essaie de les faire entrer dans une nouvelle dynamique. Sans cela, les efforts



MARDI, A ORLÉANS. Cours de renfort musculaire au club Oxygène Form. Comme pour l'ensemble des centres de remise en forme d'Orléans, janvier est un mois important en terme d'inscriptions : l'effet « bonnes résolutions »...

Des activités variées, adaptées aux besoins des clients

Équipement cardio-training (vélo, step, tapis de course), salle de musculation, cours collectifs de renfort musculaire, fitness, bodycombat, cours chorégraphiés ou encore aqua gym : la palette d'activités est large dans les

centres de remise en forme. Chacun peut aujourd'hui entrer dans n'importe quel centre et construire son planning d'exercices selon ses besoins et ses envies. La présence de professeurs et de coaches permet d'être guidé et de construire un

programme de travail personnalisé selon qu'on cherche à maigrir, renforcer sa masse musculaire ou encore travailler l'endurance. Et, en prime, une grande partie des clubs proposent même un sauna. De quoi convaincre les plus

récalcitrants. En pleine expansion, à noter les cours « pilates », un système d'exercices physiques faisant travailler le corps dans sa globalité, en douceur, en se concentrant sur les muscles principaux et la respiration.

s'arrêtent vite », témoigne un coach sportif de 24 h Fitness, Guillaume Meichtry.

L'autre solution est encore de trouver « le bon copain avec qui se motiver ». De nombreuses personnes citent cet ami avec qui l'on va courir, nager ou encore faire du sport dans un centre de remise en forme. Guillaume, par exemple, s'est inscrit dans un club parce qu'un de ses collègues l'y a entraîné. « Je voulais renforcer ma masse musculaire, raconte-t-il. Samir m'a parlé de ce centre. Depuis, je fais de la musculation une ou deux fois par semaine, et je vois déjà des changements. »

Autre argument : l'argent. Clémence s'est inscrite à l'année à Oxygène Form, elle confie : « Je voulais me remettre au sport, mais pas toute seule, je suis donc venue en salle de sport. J'ai payé pour l'année, ça m'incite à continuer. » Surtout lorsqu'on sait que l'abonnement à l'année dans un centre de remise en forme coûte de 500 à 600 euros, en moyenne. Quelques établissements ont mis en place des abonnements plus adaptés aux sportifs d'occasion, au mois par exemple. Avec près de dix clubs dans l'agglomération d'Orléans, les propositions ne manquent pas.

Mélanie Marois.

QUESTIONS À Lucas Riccio

professeur de sport
à Oxygène Form

« Le plus important, c'est la régularité »



Quel accompagnement proposez-vous aux nouveaux venus ?

À chaque fois qu'un nouveau se présente, on lui demande quels sont ses envies et ses objectifs : maigrir, se maintenir en bonne santé, se muscler. Cela nous permet de le guider, de préparer avec lui un programme d'exercices personnalisé. Ensuite, nous restons présents pour donner des conseils, faire un bilan d'étape, redéfinir les objectifs. Il y a toujours un coach en salle pour apporter son aide.

Que conseillez-vous aux gens qui reprennent le sport, après une longue période d'inactivité ?

De reprendre en douceur, à son rythme, commencer par des exercices où l'on ne force pas trop, et augmenter ses efforts peu à peu. Le plus important,

c'est la régularité. Mieux vaut reprendre doucement, mais venir plusieurs fois, et tenir sur la durée. Souvent, les gens placent la barre trop haut et abandonnent, car ils se mettent en situation d'échec et sont démotivés.

Dans l'idéal, pour que cela soit efficace, combien de temps faut-il faire du sport ? Combien de fois par semaine ?

Dans l'idéal, je dirais deux séances par semaine, d'une heure ou une heure et demie. Mais, je le répète, le plus important, c'est de faire du sport régulièrement. Mieux vaut une heure par semaine, de qualité, que de rester sédentaire.

Maigre recette pour les centres d'amincissement

Après les fêtes, on aurait pu penser que bon nombre de Françaises, ou Français, courraient après la cure minceur, les séances de palper-rouler ou autres joyeusetés. Que nenni ! Les centres d'amincissement d'Orléans n'enregistrent pas une fréquentation en hausse ce mois-ci. Chez Natur House, on parle de « cinq ou six inscriptions, mais pas le boom des bonnes résolutions

comme on a pu connaître d'autres années ». Pour la plupart, les mois les plus forts arrivent au printemps. Les cures minceur commencent à séduire les femmes dès le mois de mars, à l'idée de leur silhouette en maillot de bain sur la plage... Pour Véronique, qui travaille à L'Institut, en janvier et février, « l'activité se concentre plutôt sur la peau,

irritée par le froid, ou les soins détente, cocooning ». Les soins visage et corps auraient donc plus de succès que les produits minceur. Chez Rythma, on essaie de renverser la tendance en proposant une remise de 20 % sur la cure minceur, en janvier et février justement. Les onze séances coûtent donc 400 euros au lieu de 500. La silhouette idéale a un prix.