

C'est le moment de se mettre à...

Le fitness ou l'art de se faire mal et du bien en même temps...

■ Qui n'a jamais rêvé de se tailler un corps d'athlète avec des muscles saillants, ou d'améliorer ses capacités physiques pour garder un cœur de jeune homme ? Nous avons tenté l'expérience lors de deux séances.

À peine la porte poussée, un certain sentiment de bien-être transpire. Même si tous ceux qui fréquentent habituellement le lieu sont là, théoriquement, pour donner un peu de leur personne, l'ambiance respire le zen. On est bien loin des clichés de la bonne vieille salle de muscu avec ses adhérents bodybuildés bourrés de testostérone !

Déclinant tout traitement de faveur eu égard à ma profession, Robin, mon prof — presque personnel, c'est vrai —, commence par prendre mes mensurations impressionnantes ! Tours de poitrine, de taille, de hanches, de cuisses, de biceps : tout est scrupuleusement noté sur ma petite fiche découverte avant de commencer le travail. Et il y a du boulot ! Car il ne suffit pas de courir de temps à autre et de soulever des haltères de salon achetées par correspondance pour se forger un corps d'athlète.

Conscient, tout comme moi, d'un quasi obligatoire renforcement musculaire, je suis naïvement Robin vers une des trois salles de musculation où trônent divers appareils censés faire notre bonheur. « Pour les pectoraux, il faut faire du développé-couché ! »

Second souffle

Aussitôt dit, aussitôt fait, mais chaque traction vous rappelle que Stallone a eu bien du courage de sécher l'école pour préférer soulever de la fonte ! On attaque ensuite les dorsaux et les trapèzes — oui, j'ai des trapèzes —, toujours conseillé avec précision par Robin, qui voit tout : placement des mains, courbures du dos, dans



Robin, un des profs de fitness du club Énergie, à Orléans, montre l'exemple, en plein effort sur un vélo elliptique. Il faut tenir le coup et se faire un peu mal, comme disent les sportifs... Après, les courbatures en guettent toutefois plus d'un !

le but que l'exercice ne se transforme pas en une torture insoutenable — là aussi, chapeau monsieur Stallone ! Malgré la clim', les gouttes de sueur commencent à perler sur mon visage, et je suis désespérément à la recherche de mon second souffle. Mais il faut tenir le coup et se faire un peu mal, comme disent les sportifs. Inutile de vous dire qu'à la fin de la séance, une petite faim vous guette. En dépit de quelques étirements, je n'ai pas pu éviter les traditionnelles courbatures deux jours durant. Néanmoins, à la deuxième séance, tout vous semble nettement plus facile. Quant à la motivation, elle vous permet de vous surpasser et de vraiment apprécier. On comprend mieux pourquoi Rocky veut toujours remonter sur le ring !

Grégory Legrand.

REPÈRES

■ Équipement

Prévoir une tenue légère et une bonne paire de baskets. Ne pas oublier sa bouteille d'eau.

■ Lieux

Une vingtaine de clubs de remise en forme sont répertoriés dans le département, dont plus de la moitié dans l'agglomération orléanaise. Notre coup de cœur est allé au club Énergie, dans le quartier Saint-Marceau, à Orléans. Toujours à Orléans, le 24 H Fitness, Amazonia et ESDO tiennent la corde chez les sportifs.

■ Prix

Difficile de s'en sortir devant une gamme de tarifs très élargie. Annuellement, comptez de 300 à 400 € en moyenne, mais souvent avec la possibilité de payer en plusieurs échéances.

■ Précautions

Bien penser à s'échauffer avant une séance de musculation : faire cinq à dix minutes de rameur ou de vélo elliptique, par exemple. Après l'effort, penser aussi aux étirements pour éviter les courbatures.

■ Diététique

Privilégier un apport supplémentaire de protéine pour un gain musculaire. Et aussi, bien s'hydrater.

L'AVIS DU SPÉCIALISTE

Jean-Luc Boulay

directeur du club Énergie à Orléans

« Sept personnes sur dix souffrent du dos »

Comment se passe le premier contact avec un futur pratiquant ?

La première chose est de savoir quels sont les objectifs de chacun. Si c'est pour perdre du poids, se muscler, ou pour une simple remise en forme. Il faut aussi connaître les disponibilités, pour voir si un abonnement annuel est financièrement valable ou pas. C'est pour cette raison que nous proposons plusieurs formules différentes. De toute manière, je propose un essai gratuit. Lorsqu'on se met d'accord, je fais remplir une petite fiche de renseignements, où la personne doit indiquer notamment d'éventuelles contre-indications d'ordre médical. Il faut savoir que sept personnes sur dix souffrent du dos, donc il faut faire preuve de vigilance.

Quelles sont les pratiques



les plus à la mode, actuellement, en matière de fitness ?

Tous nos profs sont titulaires du brevet d'État des métiers de la forme. Ils proposent diverses techniques, des programmes personnalisés, mais aussi des cours collectifs qui fonctionnent très bien. Nous soumettons, par exemple, des cours de Body-pump, un concept né en Nouvelle-Zélande qui marche très fort pour ce qui est du renforcement musculaire. Pour les étirements, l'équilibre de l'esprit et du corps, il y a le Bodybalance, lequel s'effectue dans une ambiance plus feutrée.

SORTIES À PRÉVOIR ...

AUJOURD'HUI

ANIMATIONS

► **Cléry-Saint-André.** Randonnée pédestre, à la découverte des activités agricoles du canton. Circuit de 9 km à la découverte des métiers de l'équitation. Départ de l'office de tourisme à 18 heures. Tarif : 1 € (gratuit pour les moins de 12 ans). Tél. 02.38.45.94.33.

DEMAIN

ANIMATIONS

► **Châteauneuf-sur-Loire.** « Le Mékong, atelier pédagogique », pour les enfants à partir de 6 ans, au musée la Marine de Loire, de 14 h 30 à 16 heures. Tarif : 2 €. Sur réservations : tél. 02.38.46.84.86.

► **Meung-sur-Loire.** Contes au jardin : « Petites histoires pour petites oreilles », par J. J. Silvestre. Dans le cadre du festival de contes organisé par la bibliothèque. À partir de 4 ans. La Monnaie, à 16 heures. Entré libre, dans la limite des places disponibles.

JEUDI

SPECTACLES

► **Cléry-Saint-André.** Son et lumière « La Révolution Française, le destin des femmes », vers 22 h 30. Tarif : 15 € (réduit : 7 €). Tél. 02.38.45.94.06.

► **Olivet.** Ballet folklorique, par l'Ensemble de l'université des arts et de la culture du Myanmar (Birmanie), au centre culturel d'Yvremont, à 20 h 45. Tarif : 10 € (réduit : 8 €).

ANIMATIONS

► **Patay.** Visite guidée du village, par la maison de Beauce à Orgères. Rendez-vous devant la mairie à 15 heures. Gratuit. Durée : 1 heure. Tél. 02.37.99.75.58.

VENDREDI

SPECTACLES

► **Cléry-Saint-André.** Son et lumière « La Révolution Française, le destin des femmes », vers 22 h 30. Tarif : 15 € (réduit : 7 €). Tél. 02.38.45.94.06. Banquet républicain avant le spectacle, à 19 heures (mêmes tarifs).

► **Ferrières.** Les Nocturnes de Ferrières : feu et musique au cœur de la ville médiévale, à la tombée de la nuit. Tél. 02.38.96.58.86.

CONCERTS

► **Amilly.** Concert de clôture des stagiaires de l'Académie de musique baroque, organisé par l'association Les Jardins d'agrément, à 17 heures, en l'église Saint-Martin. Gratuit.

ANIMATIONS

► **Beaugency.** Beaugency-Tavers : visite guidée par M. Imbert, dit « le père Raoul ». Promenade de 6 km : rendez-vous devant la piscine, à 9 h 15.

Demain :
Le geocaching