



Prépa **LOW COST**

PAR LAURENT MATHIEU / Ostéopathe DO ET THIBAUD DOLCI / Préparateur physique et mental.

S'entraîner dans une salle de sport 'low cost' ou chez soi est aujourd'hui envisageable... Si l'on sait s'y retrouver et que l'on respecte quelques règles. Décryptages des écueils à éviter, des avantages et inconvénients de chaque option, avant d'envisager sérieusement une prépa physique en solo.

La salle 'low cost' est une solution tentante qui a le vent en poupe, avec un coût d'accès au matériel de training et aux cours de fitness parmi les moins élevés de toutes les offres dans ce secteur (moins de 30 euros par mois).

Vous y trouverez des appareillages autoguidés, des cours de cardio enregistrés défilant sur grands écrans, quelques poids libres, un espace détente avec distributeur de boissons et barres énergétiques et parfois pour le forfait le plus cher, un réel suivi par des coaches diplômés. Comment dénicher la bonne salle ? Pour remédier au manque de suivi personnel, on doit tout d'abord y trouver un espace d'affichage efficace pour les différents niveaux d'information. Sur télévision pour les cours, sur des panneaux pour afficher les informations de différentes natures : conseils sur le renforcement musculaire, sur les étirements, les postures à conserver, sur les bases nutritionnelles, sur l'hydratation adéquate...

S'inscrire dans ce genre de centre de remise en forme revient à se lancer plus ou moins seul dans une forêt d'appareils plus ou moins sophistiqués. Qui dit salle low cost, dit peu voire pas d'encadrement, il va falloir dénicher les meilleures, celles qui organisent régulièrement des rencontres avec des professionnels de la préparation physique, de la nutrition sportive, des médicaux, paramédicaux, pour informer, expliquer, prévenir ou préserver. Un encadrement à minima essentiel pour une approche globale et efficace de la préparation physique. Pour être sûr de ne pas tromper, Escape – et Thibaud Dolci, notre Préparateur Physique ! – vous sauvent la mise en vous accompagnant dans votre parcours en solo !

ACCOMPAGNÉ MAIS PAS GUIDÉ

L'avantage de ces salles, c'est bien évidemment leurs prix bas, mais aussi et surtout l'appareillage neuf et de bonne qualité que l'on y trouve, ainsi que la diversification de ces derniers. Le choix des outils est primordial. La plupart de ces salles est essentiellement destinées à un public recherchant un entretien et/ou une remise en forme, plus qu'à de la préparation physique intense. Preuve en est, certaines ne sont équipées que de machines 'guidées'. Certes, le guidé

“Attaquer seul une préparation physique sans planification d'entraînement, sans réel suivi et sans une approche nutritionnelle aboutira dans une majorité des cas à un abandon ou des objectifs revus à la baisse.”

reste intéressant, soit pour les néophytes qui ne maîtrisent pas encore les mouvements techniques en favorisant le travail des muscles de manière totalement sécurisée ; soit pour le travail d'explosivité, qui demande de pouvoir lâcher les barres, ou encore pour un travail en supra-max sur des phases excentriques. Mais ces machines ont le gros défaut d'obliger à travailler dans un axe non ergonomique, puisque guidé. Comme le geste est altéré par le guidage, ce dernier devient plus localisé, empêche le recrutement des stabilisateurs et le travail en synergies des chaînes groupées, engendrant une plus grande pauvreté des effets obtenus sur l'ensemble du corps. De plus les charges mises sur ce genre d'appareils sont bien souvent trop importantes, et au final, il y a donc augmentation du risque de blessures.

LA JOUER COLLECTIF OU CROSSFIT

Les salles low cost sont essentiellement des salles de fitness à but purement lucratif, rares à proposer un réel suivi de coaching. On préférera vous amener sur des cours collectifs, aux résultats promis comme "extraordinaires". Il est tout à fait possible d'obtenir de très bons résultats avec des cours collectifs, en étant très encadré. Mais cela dépendra de votre investissement dans ces cours et de vos objectifs. Pour des raisons de rentabilité, la plupart de ces salles voient les coaches extérieurs d'un assez mauvais œil, quand bien même ils pourraient apporter une valeur ajoutée certaine. Et pourtant, certaines salles proposent une diversité importante ; de la machines guidées, aux barres et haltères en passant par les appareils à convergences. D'autres encore augmentent leurs offres en investissant dans l'ère du Crossfit. Une démarche très positive, puisqu'elle permet maintenant d'avoir des plateaux d'haltérophilie et de crosstraining pour un prix abordable. De tels espaces sont alors tout à fait appropriés pour vous lancer dans une préparation physique optimale. Le principal bémol : la sur fréquentation entraîne une usure rapide du matériel, obligeant une adaptation lors des séances en fonction de celle-ci. Adaptation loin d'être aisée lorsque la personne ou l'athlète s'entraîne sans son préparateur physique. ●