Le fitness : lieu de bien-être et de rencontres

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **32 (2002)**

Heft 1

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-827990

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

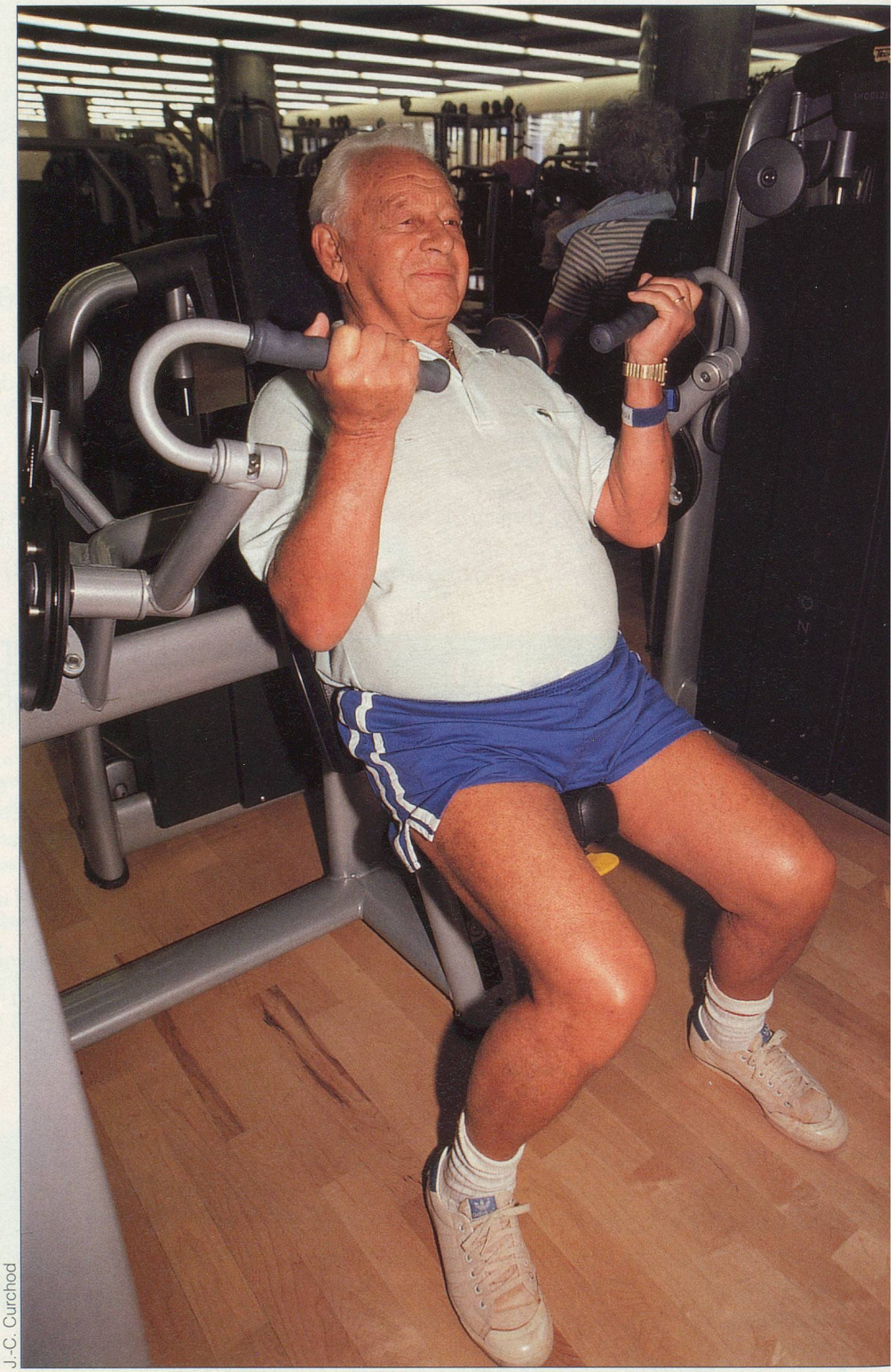
http://www.e-periodica.ch

Le fitness, lieu de bien-être

Les seniors fréquentent de plus en plus les fitness. Ambiance sympathique et sensation de se faire du bien les poussent à revenir, tout au long de l'hiver.

La Suisse détient le record mondial du nombre de fitness par habitant. Etonnant, non? Serions-nous tous des sportifs émérites pour autant? En fait, l'évolution de ce marché a été surprenante et explosive. Des petites salles de quartier aux grandes chaînes, la situation a bien changé en vingt ans. Peu à peu, les petites structures ont été avalées par de grands groupes, forts de leur puissance économique. Pratiquant des prix écrasés, ces chaînes ont pourtant subi de plein fouet les dernières crises économiques et ont souvent changé d'enseigne.

Les salles qui s'ouvrent aujourd'hui sont de plus en plus vastes et luxueuses, à l'image du M Fitness Parc de Malley, aux portes de Lausanne. Cette gigantesque structure appartient à la Migros. Huit centres de ce type existent en Suisse alémanique et des projets de développement en Suisse romande sont à l'étude. Une salle de musculation de 660 m², avec 160 engins, le tout ouvert sept jours sur sept! Mais en plus, une piscine d'eau salée chauffée à 34°, des bains de vapeur et plus de 70 cours par semaine! Cette offre correspond à une demande. Le public est toujours plus exigeant: client régulier des thalassothérapies et des centres thermaux, il apprécie les bains, les séances d'aquagym et un climat de détente, de bien-être et de vacances, plutôt qu'une ambiance survoltée. Dans ce type de centre, des gens aux intérêts variés se côtoient. Il ne s'agit plus, comme dans les petites salles spécialisées, des seuls adeptes de la «gonflette».



J.-C. Curchod

Chaque machine permet de travailler une partie spécifique du corps

et de rencontres

Les seniors représentent une part importante de la clientèle des fitness, qu'ils fréquentent surtout le matin et l'après-midi. Une aubaine, sinon les salles ne se rempliraient que le soir après les heures de travail. «Les retraités sont des clients fidèles, estime le responsable du Fitness Silhouette à Cointrin. Nous avons 60% de femmes et 40% d'hommes dans cette tranche d'âge. Ils suivent généralement scrupuleusement le programme que nous leur proposons, comme ces deux retraités de Swissair qui sont là à la première heure tous les mardis et jeudis matin pour prendre un cours.» Clientèle assidue et choyée? Pas forcément! Si les responsables des fitness Silhouette et M Fitness Parc Malley disent accorder beaucoup d'attention à ce public, les autres centres que nous avons contactés ne semblent guère s'y intéresser, parce qu'ils préfèrent cibler un public jeune et dynamique. Toute la publicité des fitness ne tournent-elles pas autour de jeunes nymphettes longilignes en tenue dernier cri?

Marlyse Tercier, responsable du M Fitness Parc Malley, pense qu'il faut encourager les seniors à franchir la porte d'un centre, notamment en leur donnant une image rassurante de ce lieu. «Notre brochure de présentation prend en considération les personnes plus âgées, que nous montrons à la piscine et sur des engins. La publicité doit évoluer dans ce sens, c'est évident!», affirme-t-elle.

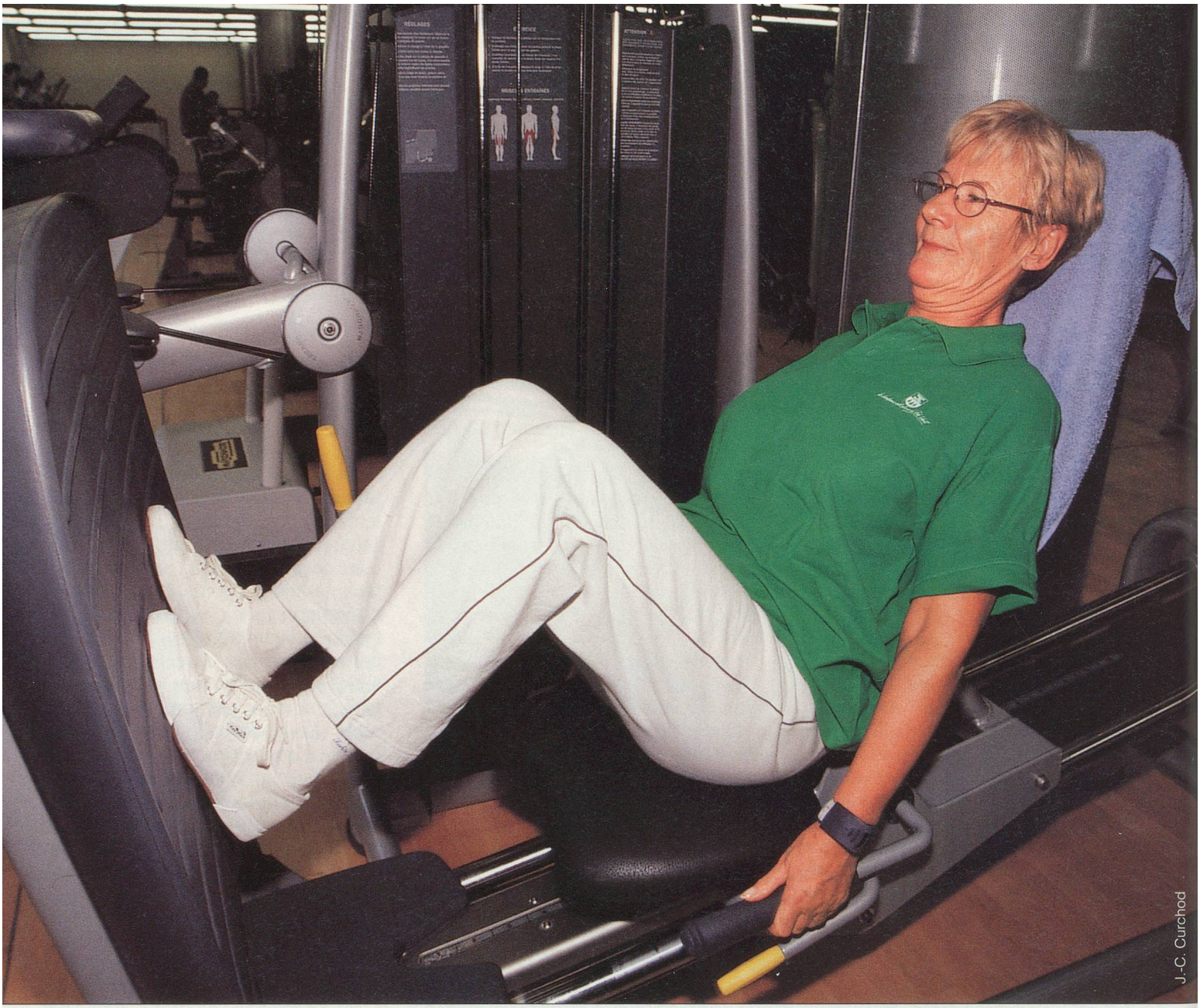
Dans ce tout nouveau centre, ouvert en septembre, plusieurs seniors sont en plein effort dans la salle de musculation. Roland, 84 ans, est assis sur une sorte de siège et travaille les muscles des bras à son rythme. Il vient ici trois fois par semaine et pratique encore le golf et le tennis à la belle saison. Même s'il se plaint un peu d'une santé qu'il ne juge plus aussi bonne qu'avant, Roland ferait des envieux parmi les plus jeunes. A peine essoufflé après sa série d'exercices, il s'éponge le front et va s'installer à une autre machine pour entretenir ses abdominaux. Derrière lui, Jetta et Margreet s'entraînent chacune de leur côté. Jetta marche sur un tapis roulant, sous l'œil attentif d'une monitrice qui lui conseille un rythme adapté. Margreet fait pendant ce temps un peu de vélo. Les deux amies se retrouveront autour d'un café, une fois leur programme terminé. Le matin et l'après-midi, des cours d'aquagym plus ou moins intensifs réunissent un public féminin qui compte beaucoup de retraitées. Il est particulièrement agréable de faire des exercices dans l'eau chaude, mais ce n'est pas la seule raison du succès de ce type de cours. Il n'est pas toujours facile de s'exposer au regard des autres, surtout dans une salle de gymnastique entièrement tapissée de miroirs! Dans l'eau, personne ne vous voit, ne constate vos petites imperfections ou votre difficulté à suivre un exercice...

Programme adapté

Les fitness sérieux proposent toujours à leurs nouveaux adhérents de constituer un programme adapté à leur niveau et à leurs besoins. José, la cinquantaine, est ainsi arrivé au fitness de Malley sur indication de son médecin pour des problèmes de dos. Après un traitement en eaux thermales à Lavey, il doit entretenir sa musculature. «Nous tenons compte des prescriptions du médecin et des indications que nous donnent les personnes, explique Marlyse Tercier. Il s'agit en général de développer en douceur le potentiel cardio-vasculaire et d'entretenir la musculature pour ralentir les effets de l'arthrose et des rhumatismes. Les seniors sont

Conseils pour un meilleur choix

- Visitez plusieurs fitness avant de choisir le vôtre! La proximité n'est pas toujours le bon critère!
- Si l'on vous réserve un accueil froid ou pressé, allez voir ailleurs; la concurrence est telle que vous trouverez sûrement mieux!
- Demandez une visite ou une entrée gratuite pour vous rendre compte des possibilités du centre. Il y a aussi parfois des journées portes ouvertes.
- Ne vous inscrivez pas pour une longue durée, si vous n'êtes pas sûr de votre assiduité...
- Comparez les prix et les prestations. De quoi avez-vous besoin exactement? D'un cours, d'exercices aux engins, d'une piscine?
- Ne poussez pas l'entraînement au-delà du programme, cela peut être dangereux et inutile.
- Parlez-en à votre médecin et renseignez-vous auprès de votre assurance maladie, certaines remboursant une partie des finances d'inscription.
- Fixez-vous un horaire à tenir, sinon vous vous trouverez toujours des excuses pour ne pas y aller...
- Si vous n'êtes pas très motivé, suivez un cours, l'effet de groupe étant assuré, plutôt que de vous astreindre à un engin solitaire.
- Demandez qu'on vous prépare un programme d'entraînement avec des objectifs, c'est rassurant et encourageant.
- N'oubliez pas de faire un peu de stretching (étirement des muscles après l'effort) pour éviter les courbatures.
- Joignez l'utile à l'agréable en retrouvant des amis après l'effort.



La musculation des jambes est un exercice que les dames apprécient particulièrement

Confessions de sportifs

Qu'est-ce qui les motive? Pourquoi donc ont-ils envie de transpirer chaque semaine sur des engins barbares? Les amateurs de fitness n'ont pas tous le même profil, ni les mêmes aspirations. Parmi les seniors rencontrés dans les salles de sport, quelques-uns nous confient leurs états d'âme, entre deux séries d'exercices.

Henriette, 62 ans, explique: «J'ai toujours aimé préparer et manger de bons petits plats. Mais je constate que les kilos s'accumulent plus facilement aujourd'hui... Le fitness me permet de faire la gourmande sans remords, en maintenant mon poids et en entraînant ma musculature. Je trouve dommage que les femmes de mon âge acceptent de voir leur corps déformé par la graisse, car je tiens à mon aspect physique, par respect pour moi-même et pour mon mari.»

Isabelle, 58 ans, reconnaît que c'est un effort parfois difficile. «Je ne suis pas très sportive de nature. Les enfants m'occupaient beaucoup et j'avais toujours l'impression de bouger toute la journée. Maintenant, je me rends compte que mon emploi du temps est plus tranquille et que je ne me dépense pas assez physiquement. Pour me motiver, je viens au fitness chaque lundi, toujours au même cours et, surtout, j'y retrouve deux amies. Le petit café, après, c'est la récompense!»

Charles, lui, privilégie la santé. «Je veux absolument rester en forme. J'ai 70 ans, je n'ai jamais fumé et j'ai toujours veillé à la nourriture que j'avale. Je suis fier de monter les escaliers sans palpitations, d'avoir un dos solide et presque jamais de petits bobos.»

de plus en plus soucieux de leur bonne santé, et c'est vraiment formidable lorsqu'ils nous disent au bout de quelque temps que leur forme générale s'est améliorée, qu'ils ont moins de petits bobos et plus d'entrain.»

De 8 à 11 heures le matin, le 90% des clients de ce fitness sont des retraités. Les cours sont donc adaptés à leurs possibilités. «Nous conseillons aux personnes d'aller voir les cours, de les essayer, afin de trouver ce qui leur convient le mieux», indique le responsable des fitness Silhouette.

Il est vrai que le vocabulaire employé dans les salles n'est pas toujours limpide... Abdos-fessiers, le nom est évocateur, mais que dire du *fat-burner* (vise à faire fondre les graisses) ou du *pump'ing* (échauffement suivi d'exercices de musculation avec barre)...

Selon le niveau d'entraînement des clients, on peut leur conseiller du *hi-low* (le mot d'aérobic vous dit peut-être quelque chose?), de la gymnastique du dos, ou des *steps* (des petites marches à monter et descendre en rythme). Regardez attentivement les programmes de cours proposés par le fitness que vous visitez! Il y a parfois des spécialités intéressantes comme le *do-in,* une technique d'auto-massage particulièrement relaxante.

Choisir un fitness

Avant de signer un contrat d'un an, il s'agit de bien peser le pour et le contre et de déterminer quelles sont vos attentes exactes. Les cotisations varient considérablement selon l'horaire choisi et les prestations proposées. Etes-vous prêt à payer une finance d'inscription élevée, dans un centre bien fourni, allez-vous profiter de toutes ses possibilités? Si vous ne suivez qu'un cours par semaine, à quoi bon opter pour un fitness avec piscine, si vous ne la fréquentez pas! Certains fitness font des actions à certaines périodes de l'année, avec des prix plus bas; soyez-y attentif! Montrez-vous un consommateur avisé, l'offre en fitness est tellement vaste que vous devriez trouver ce que vous cherchez. Certains centres ne proposent pas de cours, mais seulement des salles d'engins, comme la chaîne Kieser Training, installée dans toute la Suisse. D'autres établissements ont une gamme de soins, comme des massages, des installations de solarium, etc. Les abonnements au mois existent, ou des cartes de dix entrées, qui permettent de ne pas conclure immédiatement un abonnement d'un an, plus onéreux et astreignant. Certains clubs octroient un rabais aux retraités, mais ils ne sont pas nombreux. La formule d'heures limitées (accès jusqu'à 17 h seulement) est moins coûteuse et convient bien aux retraités.

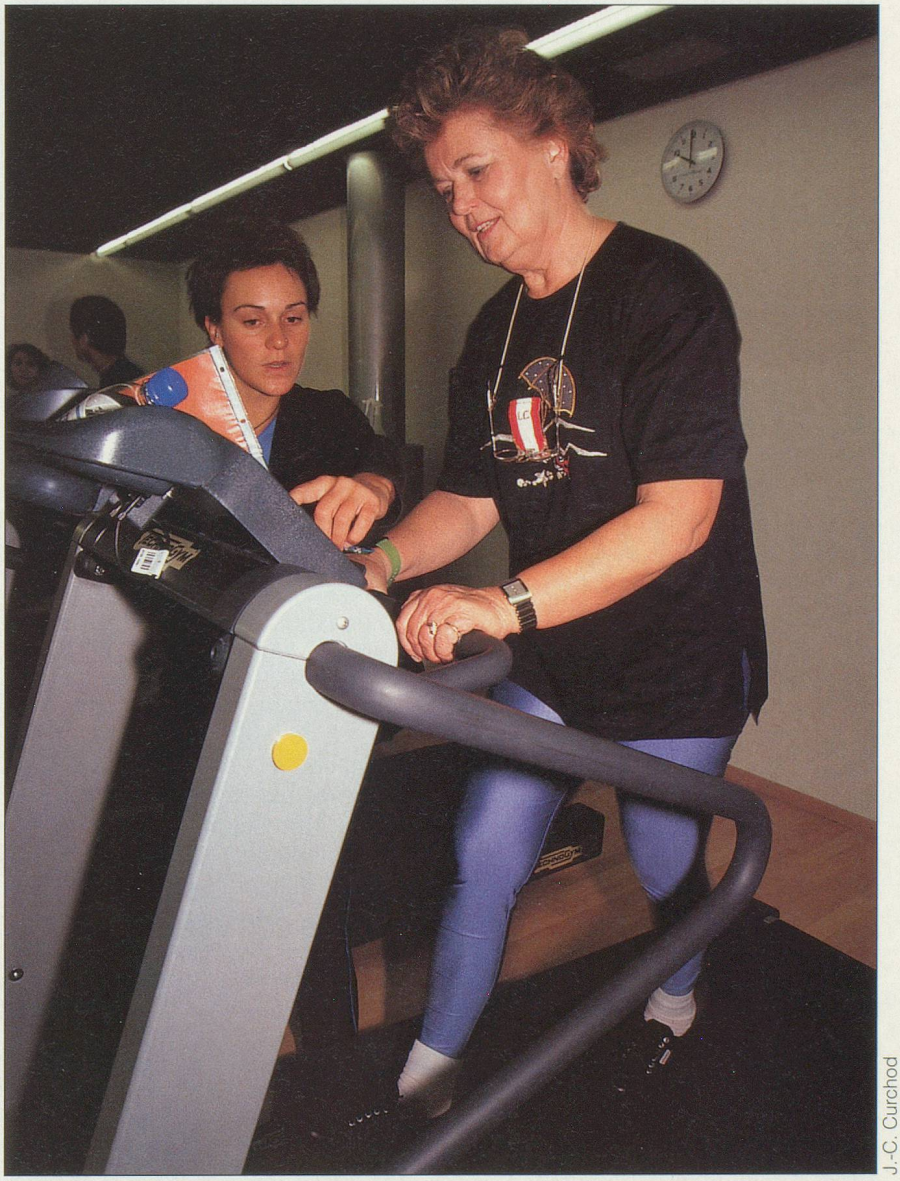
Le premier effort est peut-être difficile, mais les adeptes du fitness vous diront combien ils se sentent mieux dans leur peau grâce à un entraînement régulier.

Bernadette Pidoux

Les prix

A titre d'exemple, le M Fitness Parc Malley propose un abonnement annuel à 1080 fr. avec les cours et 920 fr. sans les cours. On peut acheter une carte de 10 entrées à 270 fr. avec les cours et 230 fr. sans les cours. Le Fitness Silhouette ICC de Cointrin propose l'abonnement annuel à 815 fr. avec entrée jusqu'à 17 h et à 1190 fr. avec entrée illimitée.

Fitness Parc Malley, tél. 021/620 66 66. Silhouette ICC de Cointrin, tél. 022/788 16 88.



J.-C. Curchod

La marche sur tapis roulant, incontournable dans les fitness