Administrateur d'un centre de fitness : un homme de poids!

Autor(en): **Vanay, Joanna**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995404

Nutzungsbedingungen

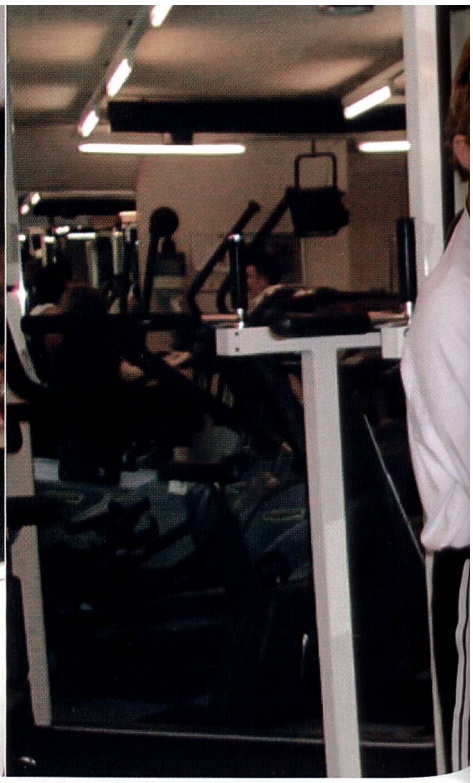
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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



Administrateur d'un centre de fitness

Un homme de poids!

Champion suisse de power lifting dans les années 80, confiseur de métier, Vasco Bernasconi gère un centre de fitness à Monthey. Portrait d'un autodidacte passionné de poids.

Joanna Vanay

Vasco Bernasconi découvre les poids un peu par hasard, au détour d'une vieille salle défraîchie du club de lutte de l'Olympique Lausanne. Il s'était essayé à la lutte pour tenter de combler une insatisfaction ressentie par la pratique des sports collectifs. «J'ai découvert le sport à l'internat du collège Sainte-Marie à Biasca au Tessin. J'ai commencé par le football et la gymnastique.

Quand je suis arrivé en Suisse romande pour mon apprentissage, je n'ai pas retrouvé dans les équipes de football ce que je cherchais dans le sport. Je me suis tourné vers les disciplines individuelles et j'ai un peu tout essayé: la boxe, le vélo, la lutte. La salle que je fréquentais ne comprenait pourtant qu'une installation archaïque: pas de machines, juste un banc et des chevalets pour poser les poids.» Vasco s'est malgré tout découvert une passion: «J'ai très vite aimé ça. J'ai construit avec un copain la première poulie dans cette salle. J'ai finalement quitté le club de lutte pour venir au club d'haltérophilie à la fin des années 60.»

Gêné dans la pratique de l'haltérophilie par un manque de souplesse au niveau des épaules, il se lance finalement, et avec succès, dans une autre discipline: «J'ai enfin trouvé la discipline correspondant à mes qualités physiques, le power lifting, qui consiste en des développés-couchés, squats et lever de terre.»

Carrière tout en puissance

Entre 1972 et 1984, Vasco Bernasconi décroche rien moins que dix titres de champion suisse de power lifting. «J'étais bien sûr amateur. Je m'entraînais six fois par semaine. Confiseur de métier mais indépendant, je pouvais arranger mon emploi du temps pour mes entraînements.» En 1984, il met fin à sa carrière avec une glorieuse troisième place au championnat du monde au Canada. «Après 14 ans de compétition et un tel résultat, je ne pensais pas pouvoir faire mieux...»

Grâce à la compétition, Vasco rencontre de nombreuses personnalités de nationalités et d'horizons différents. Ces relations tissées au détour de concours et d'entraînements lui ont été très utiles pour la pratique de son sport, mais aussi et surtout pour la suite de sa vie professionnelle. Il a notamment eu la chance d'être coaché entre 1980 et 1984 par un ami et un entraîneur de valeur internationale, Grahm Miller, également entraîneur de l'équipe d'Ecosse et d'Angleterre. «Il m'a énormément aidé au niveau technique», confesse Vasco. Ses rôles de président de la Fédération suisse de power lifting pendant quatre ans et d'entraîneur au club d'haltérophilie de Lausanne depuis 1974, l'aideront également à débuter sa nouvelle car-

rière, celle d'administrateur d'un centre de fitness. «La fin de ma carrière sportive correspondait aux débuts des centres de fitness. Aux côtés d'autres amis sportifs et collaborateurs, nous avons ouvert un centre à Lausanne, puis un autre en 86 à Sion.» La création du centre de Monthey, établissement dont il tient la gérance depuis ses débuts, viendra trois ans plus tard, en 1989.

Des haltères aux tracasseries administratives

«J'ai appris mon métier sur le tas. En Suisse, à l'époque, il n'y avait pas de formation dans ce domaine. J'ai beaucoup lu, appris de mes contacts italiens et français, d'amis diététiciens et physiothérapeutes.» Pour recruter les membres de son équipe de moniteurs au Black 2000 de Monthey et proposer un programme d'entraînement optimal, Vasco Bernasconi se déplace en France et s'inspire de l'enseignement du Centre de l'Expertise de la Performance (CEP) de Dijon. Désormais, plus par obligation que par inclination, il partage son temps entre les affaires administratives qu'il gère avec l'aide de sa femme et quelques journées consacrées à l'élaboration d'un programme de mise en forme personnel pour ses clients. «Je veux garder un contact avec l'essentiel de mon métier. Le travail administratif est souvent rébarbatif, mais il faut passer par là!»

Contact: *black2000@bluewin.ch*

Eclairages

Professeur de tennis
L'effet Federer

Mes journées sont bien remplies. A part les leçons que je dispense quotidiennement, je m'occupe de planifier et d'organiser toutes les manifestations qui se déroulent dans mon centre sportif (35 par année) à Sion. Je collabore aussi étroitement avec des athlètes en fauteuil roulant ainsi qu'avec un groupe de «Special Olympics». Les tâches administratives me sont également dévolues, ce qui me change du terrain et me permet de mieux évaluer les faiblesses et points forts du centre sportif.

Mes conditions de travail sont idéales, car je travaille au sein de ma propre entreprise. C'est très motivant et cela m'incite à essayer plein de trucs. Je peux aussi établir mon emploi du temps plus au moins comme je l'entends – chose difficile lorsque l'on dit presque toujours oui! Grâce au phénomène Federer et l'engouement du public envers la coupe Davis, notre sport est en net regain d'intérêt.

Le centre tourne bien et c'est génial de voir arriver le monde. C'est un plaisir de se lever tous les matins et de savoir que j'ai des rendez-vous et des leçons variées à donner.

Olivier Mabillard
Contact: *loisiles@loisiles.ch*

Organisateur d'events
De l'idée à l'événement

Sorties d'entreprises, vacances actives, cours de sports, manifestations sportives, consultations d'entraînements – voilà les cinq domaines que nous proposons à notre clientèle. Comme chaque domaine peut varier et s'adapter selon les besoins, cela représente une large palette d'offres. Je peux même dire que nous essayons, dans le domaine du sport, d'organiser tout ce qui est possible!

Pour obtenir du succès avec cette philosophie de travail, il faut rechercher en permanence de nouvelles idées et des moyens efficaces et sûrs de les réaliser. Depuis la création de l'entreprise en juillet 2001, je nage dans le plaisir. Et je continue à investir beaucoup d'énergie et d'élan, car je peux laisser libre cours à ma créativité sans rendre de comptes à personne. Lorsque j'ai une idée, par exemple une journée sur roues avec du roller inline, du kickboard et du mountainbike, je la laisse mûrir. Je la réalise plus tard dans le cadre d'un thème «Feel the wheel» pour la population locale et les vacanciers.

Avec notre entreprise, nous avons débuté dans une période difficile du point de vue économique – nous sommes donc encore loin d'avoir réalisé toutes nos idées!

Christian Graf
Contact: *christian.graf@inandout.ch*