

Bien-être & Forme



Bien choisir votre salle de sport

Tenté(e) par un club de gym? Avant de vous précipiter dans le premier temple de la forme venu, prenez en compte certains critères. S'inscrire reste un investissement conséquent. **Le choix ne se fait donc pas à la légère.**



à lire
LA MÉTHODE FITNEXT D'ERWANN MENTHÉOUR
Un livre idéal pour reprendre le dessus sur son alimentation, son corps et son bien-être.
Erwann Menthéour,
Solar éditions,
22,90 €.

Au retour des vacances nous sommes tous motivés, plein de volonté et de bonnes résolutions. « C'est décidé, je m'inscris dans une salle de sport ». Que l'on souhaite se sculpter un corps, perdre du poids, se sentir mieux, prévenir les effets du vieillissement, il n'est pas facile de pousser la porte d'une salle. D'autant plus qu'à une époque pas si lointaine certaines enseignes ont fait fuir les adhérents avec une politique commerciale agressive, des forfaits hors de prix, des durées d'abonnement abusives, des crédits à taux excessifs, une qualité des cours aléatoire, sans parler du turn-over des profs. Heureusement, les temps ont changé. Aujourd'hui, ces enseignes redoublent de stratégie pour attirer les amateurs. Décorations léchées, éclairages sophistiqués, vestiaires cosy, cours sur mesure, tout est mis en œuvre. Avec l'arrivée des salles indépendantes, les *low cost*, ou le site Gymlib proposant des entrées uniques (sans abonnement, à des prix négociés) dans de nombreuses salles de sport dans toute la France, il devient difficile de savoir à quel saint vouer son corps. S'inscrire dans un club, d'accord. Mais lequel? Comme pour l'achat d'un téléphone portable, prenez le temps de vous ren-

seigner. Attention, vous pouvez tomber sur des commerciaux redoutables dont la mission est d'abord de faire du chiffre d'affaires. Ils feront tout pour vous faire adhérer et signer l'abonnement en un quart d'heure, montre en main. Voici quelques critères sur lesquels vous appuyer afin de bien choisir et d'éviter l'abandon de vos efforts au bout de deux ou trois mois.

Une salle proche de chez vous ou de votre bureau

La proximité est le premier facteur à prendre en compte dans le choix de la salle. La distance et le temps perdu dans les transports finiraient par vous décourager. De cette manière, plus d'excuses pour ne pas y aller! Organisez-vous en fonction de votre emploi du temps. Pouvez-vous vous y rendre entre « midi et deux »? Avant ou après le travail? Mieux vaut en choisir une se situant non loin du bureau. Vérifiez que les horaires d'ouverture et de fermeture correspondent à votre emploi du temps. Une grande amplitude d'ouverture (6h00 - 23h00) vous offre la possibilité de programmer vos séances comme vous le souhaitez. Irez-vous uniquement le week-end? Préférez une salle à côté de votre domicile.



Service

À éviter

- ▶ **Croire que les salles les plus chères** sont les meilleures.
- ▶ **Hésiter à demander un devis** afin de comparer les prix.
- ▶ **Ne pas faire jouer la concurrence.** Les clubs se font une lutte sans merci pour attirer de nouveaux clients.
- ▶ **Ne pas vérifier si l'abonnement donne accès** à tous les clubs, cours, équipements (sauna, hammam, piscine, casier, serviette, etc.).
- ▶ **Signer le contrat sans avoir fait une visite** guidée des lieux.
- ▶ **Survoler les clauses du contrat** donnant la possibilité de reporter ou de résilier l'abonnement en cas de souci de santé, de déménagement ou de perte d'emploi.
- ▶ **Oublier d'apporter un certificat** de non contre-indication à la pratique d'activités physiques et sportives.

Des activités qui vous plaisent

Demandez le planning des cours collectifs. Il doit correspondre à vos attentes, en termes de goût et de créneaux horaires. Dans la plupart des salles, on trouve les mêmes types variés de musculation et gymnastique : abdos, cuisses-abdos-fessiers, body sculpt, stretching, Zumba... Les Body Attack, Body Combat, Body Balance, etc., sont dispensés également dans beaucoup de salles, à condition qu'elles aient la licence Les Mills. Si vous êtes plutôt yoga, Pilates ou swissball, vérifiez que ces cours sont inclus dans l'abonnement ou à la carte. Vigilance ! Certains *low cost* ne font que diffuser les cours non-stop sur un écran géant.

Serez-vous encadré par des coachs ?

Le professionnalisme d'une salle passe par la présence et la qualité des professeurs. Ils doivent être obligatoirement diplômés d'État et leurs diplômes affichés dans l'établissement. Le plus récent est le BP JEPS, *Brevet Professionnel Jeunesse Education Physique et Sportive*. Si on vous assure qu'il y a toujours un coach disponible, vérifiez-le. C'est loin d'être toujours le cas. Lors de votre inscription, un coach doit vous accompagner au moins une fois pendant une heure pour vous poser quelques questions sur votre mode de vie, vos antécédents et évaluer votre état de forme. En fonction de vos attentes, de votre niveau, de vos envies, il définira au mieux un début de programme.

Rendez-vous sur place et visitez

Demandez à bénéficier d'une séance Découverte, en principe

gratuite. C'est l'idéal pour vous imprégner de l'ambiance, vous faire une idée précise du matériel et de l'espace, pour connaître la fréquentation des cours ainsi que la disponibilité des machines. Testez les lieux à une heure à laquelle vous pourriez vous y rendre par la suite. Cela vous évitera les mauvaises surprises. Rien de pire qu'une salle de sport pas ou peu nettoyée ! Observez la propreté des toilettes, des douches, sont-elles collectives ou individuelles, la taille des casiers, des vestiaires, des différentes salles de cours, des espaces musculation et cardiotraining. Vous allez y passer du temps. Mieux vaut savoir où vous mettez les pieds...

CLARISSE NÉNARD



RÉPONSES
D'EXPERT

Thibaut Tran
Van Tuat

Co-fondateur de The Yoga Factory.

Fixez-vous une limite financière!

Que vous visiez un centre de remise en forme, de yoga ou de Pilates, la première des choses est de le choisir assez proche de votre domicile ou de votre travail. Ensuite, faites un ou deux cours d'essai. Pour voir ce qui s'y passe. C'est en fonction de votre discernement, votre ressenti, votre instinct que vous devez faire votre choix. Pour que cette activité ne soit pas ponctuelle mais régulière, vous devez la pratiquer avec plaisir et vous sentir à l'aise. Vous pouvez prendre un forfait de 15 jours, un ou trois mois avant de vous engager à l'année.