

LE DOSSIER

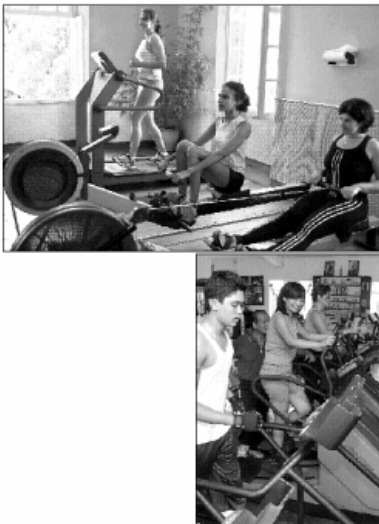
 **Ruée vers les centres de remise en forme**

C'est la grande rentrée pour les gymnases. Les fêtes de fin d'année et les excès sont derrière nous et l'heure est à la remise en forme, même s'il y a fort à parier que pour la majorité d'entre nous, les bonnes résolutions du début d'année auront mordu la poussière avant la fin de février.

Trop mangé, trop bu ? Vous sentez-vous un peu balourd, un peu apathique, peut-être même un brin coupable de la richesse des festins pour marquer la transition de 2006 à 2007 ? Eh bien, vous n'êtes pas seul ! Comme vous, ils sont nombreux à avoir pris une énième résolution pour assainir leur mode de vie cette année. Sessions au gymnase et diète sont à l'ordre du jour...

Les salles de gym ont rouvert cette semaine après la pause de fin décembre. Elles ont déjà commencé à accueillir les nouvelles recrues. Il n'y a pas foule pour l'instant. Mais certains prestataires s'attendent à voir le nombre augmenter sensiblement d'ici début février.

"Nous avons une bonne rentrée. Une quinzaine de nouveaux se sont fait inscrire en l'espace de cinq jours", indique Annabelle Koenig, directrice d'Equilibre, centre de remise en forme de Trianon. Ludovic Henry, moniteur au Bodytic Fitness Centre de Floréal, confirme cette tendance. Il a recensé une demi-douzaine de nouvelles recrues depuis lundi alors que de nombreux autres ont appelé pour se renseigner sur le service offert. Harold Leve Hang, directeur de Paramount Fitness Centre, à Baie-du-Tombeau, fait état d'un mouvement similaire.



"Tout se passe dans la tête... Il ne faut pas venir au gymnase ou aller faire du jogging uniquement pour perdre des kilos et avec l'intention d'arrêter dès que cet objectif serait atteint."

Perdre des kilos est définitivement la première motivation qui guide les pas de ceux qui prennent le chemin des gymnases. La prise de conscience est palpable après les fêtes de fin d'année. Chacun sait plus ou moins qu'il a exagéré sur les repas trop copieux et trop arrosés. Fêtes de bureau, sorties entre amis, déjeuners et dîners de famille... Tout est prétexte pour célébrer la bonne chair et le bon vin. Pour beaucoup, la fête est d'ailleurs loin d'être finie. L'effet de ces excès se fait sentir dès la rentrée. Lourdeur, ballonnement, léthargie et apathie font qu'on a du mal à retrouver son rythme normal.

Il n'y pas que l'esthétique. Les campagnes menées par les organisations sociales et les autorités publiques pour prévenir les maladies non transmissibles comme le diabète et l'hypertension contribuent à rehausser la prise de conscience. "Les habitués fréquentent le centre avec plus d'assiduité, ce qui n'a pas toujours été le cas", souligne Annabelle Koenig. Du reste, faire du sport est inscrit en priorité à la liste des résolutions, pour l'année, de nombreux Mauriciens.

"Le début d'année est une période cruciale pour les centres de remise en forme. Il se produit un véritable déclic dans la tête des gens en faveur d'une meilleure hygiène de vie. Ils viennent nous voir avec la tête pleine de bonnes résolutions qui, malheureusement, ne fondent que trop vite sur le treadmill", relève Ludovic Henry.

Le Mauricien n'a pas une culture d'activité physique. Pratiquer un sport ou fréquenter un gymnase est en général une contrainte que l'on s'impose. Or, pour pouvoir continuer à faire du sport, il faut dépasser ce cap.

Les professionnels du métier ainsi que les inconditionnels d'une forme d'activité physique ou autre sont unanimes : le sport doit devenir un plaisir en soi et non une corvée.

Comment atteindre ce palier où sport devient plaisir ? "Tout se passe dans la tête, vous savez. Il ne faut pas venir au gymnase ou aller faire du jogging uniquement pour perdre des kilos et avec l'intention d'arrêter dès que cet objectif serait atteint", conseille David, employé de banque et un régulier chez Bodytic. Pour lui, le sport est un mode de vie. Il en a toujours fait.

David a fait une pause forcée pendant une semaine en raison de la fermeture de son centre de remise en forme pour les fêtes. Qu'à cela ne tienne ! Il a sorti ses chaussures de jogging et est allé renouer avec les pistes du Trou-aux-Cerfs dès le 2 janvier. "Faire la fête n'empêche pas de maintenir un niveau d'hygiène de vie", dit-il.

Cependant, la majorité des Mauriciens ne sont pas comme David. Ceux-là ne font pas long feu au gymnase quand ils s'y rendent. Anabelle Koenig conserve une attitude positive les concernant. "Ils ont fait l'effort de venir jusqu'à nous. C'est déjà beaucoup. Ils ont donné la preuve de motivation qu'il fallait. C'est à nous à présent de nourrir cet intérêt et de les encourager à rester", déclare-t-elle.

La qualité de service assurée par le centre de remise en forme compte. Le débutant a besoin d'être encadré et accompagné, du moins pendant la période d'initiation. La plupart des prestataires assurent sur ce front. L'abonné démarre avec une consultation avec un médecin qui permet de s'assurer qu'il n'a aucun souci de santé. Des experts procèdent ensuite à une évaluation de sa condition physique et discutent de ses objectifs (perte ou gain de poids, mise en forme, santé...) avant de lui prescrire un plan d'exercices personnalisé. Quelques conseils sur la nutrition lui sont également prodigués...

Une fois mis en selle, l'abonné doit acheter ces services personnalisés s'il veut continuer à être suivi de près. Le cas échéant, il peut s'appuyer sur les moniteurs dont la principale responsabilité est de veiller à ce qu'il utilise les équipements de manière efficace et sans se faire du mal. Mais c'est surtout le type d'accompagnement moral qui déterminera si l'abonné reste ou abandonne.

"L'organisme humain évolue par paliers, suivant une courbe en forme d'escalier. C'est notre travail d'encadrer et de soutenir l'abonné dès qu'il atteint un palier. Car c'est là que les chances d'abandon sont les plus élevées. Ne se sentant pas progresser, l'abonné peut céder au découragement et cesser de fréquenter son gymnase. Nous devons alors intervenir pour changer son régime d'exercice et par-là, relancer sa progression", explique Annabelle Koenig.

C'est l'abonné qui a le dernier mot. Tout dépend de sa motivation personnelle. "Ceux qui vont abandonner sont faciles à repérer. Ils évoquent toutes sortes de prétextes pour ne pas venir s'entraîner et quand ils viennent, ils perdent leur temps à bavarder", relève Ludovic Henry. Savoir ce qu'on veut et se fixer des objectifs réalistes comptent pour beaucoup. "Maigrir trop vite est une mauvaise chose. Le corps devient flasque et inesthétique car les muscles n'ont pas eu le temps de se développer", explique Harold Hang.

La nutrition est aussi importante. On ne peut pas continuer à se gaver de sucreries, de fast-food et de soda sous prétexte qu'on est en train de dépenser de l'énergie au club de gym. "Le moniteur n'est qu'un guide. Il ne peut pas venir vous surveiller chez vous. La discipline de soi est très importante", précise Ludovic Henry.

Le gymnase est une option chère et souvent contraignante pour ceux qui n'aiment pas son univers confiné. Au bas prix, un abonnement coûte Rs 1000 et la souscription mensuelle Rs 800. Même si, comme l'avance Harold Hang, la musculation est une discipline entière dans la mesure où elle permet de sculpter le corps, de bâtir l'endurance et d'augmenter sa force physique, les frais impliqués par un abonnement au gymnase peuvent décourager.

Une activité en plein air est tout aussi efficace. Les recherches ont démontré que 45 minutes d'exercice intense trois fois par semaine suffisent à donner des résultats probants. Il faut compter environ six semaines avant que les résultats ne soient visibles. Avouez qu'il n'y a vraiment pas de raison de rester apathique.

Auteur du texte : Shyama SOONDUR



1ere partie : Répondre aux 4 questions suivantes

en s'aidant du document fourni et d'un dictionnaire :

Cet article est extrait d'un quotidien de l'île Maurice nommé lepress.mu

1- Qu'est ce qu'un « quotidien » ?

2- Où se situe l'île Maurice ?

3- Souligner dans le document les mots ci-dessous et donner une définition ou au moins un synonyme :

Léthargie :

Apathie :

Diète :

Assiduité :

Cruciale :

Résolution :

Les inconditionnels :

Unanimes :

4- Expliquer les expressions ou les phrases suivantes (en vous aidant du contexte de la phrase):

Les bonnes résolutions auront mordu la poussière :

La plupart des prestataires assurent sur ce front :

C'est l'abonné qui a le dernier mot :

Des résultats probants :



2eme partie : Au dos de cette feuille

Extrait : “Ceux qui vont abandonner sont faciles à repérer. Ils évoquent toutes sortes de prétextes pour ne pas venir s'entraîner et quand ils viennent, ils perdent leur temps à bavarder”.

Rédigez un texte d'au moins 100 mots dans lequel vous commenterez cet extrait et vous donnerez votre avis personnel, appuyé sur une situation vécue sportive ou scolaire.