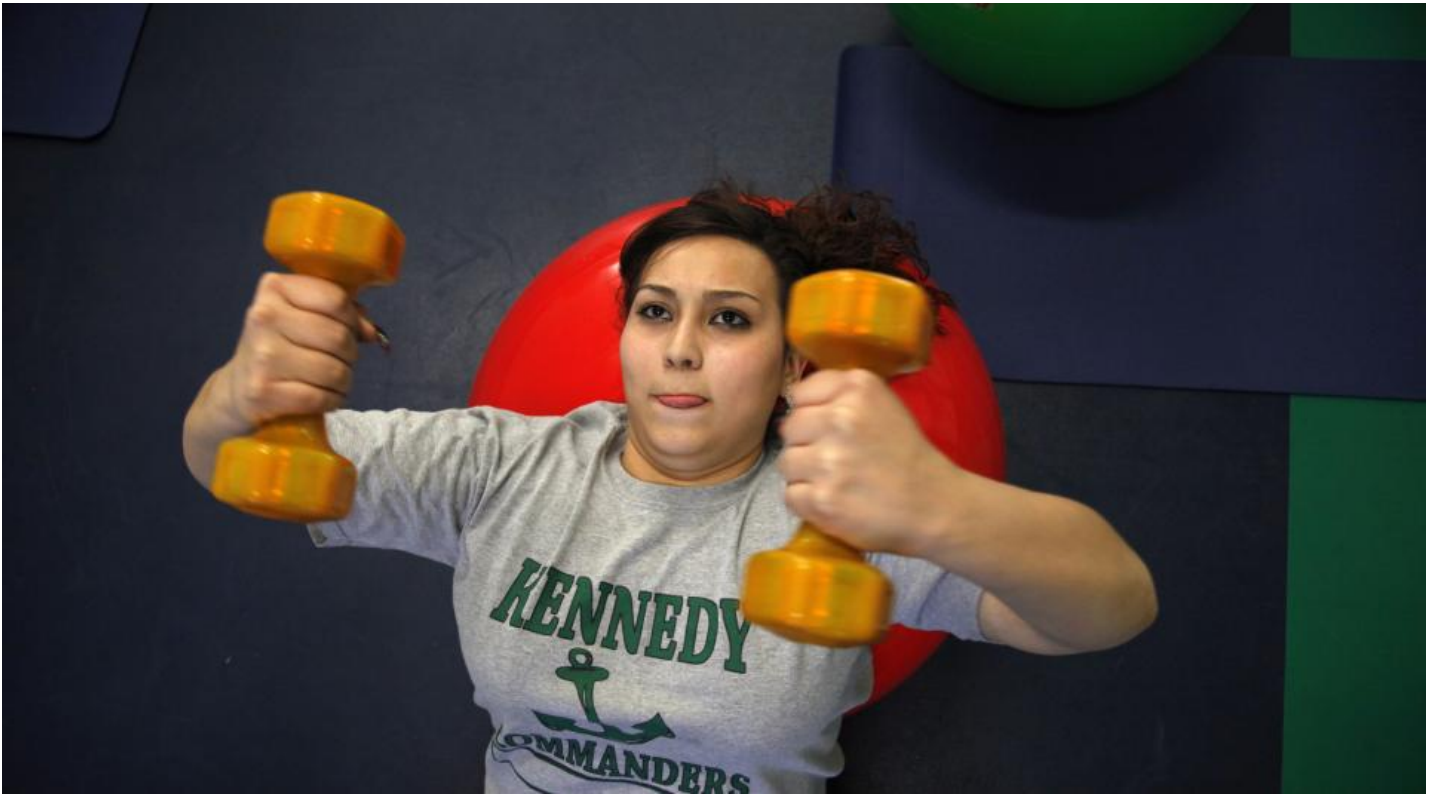


Embouteillages à la salle de sport : comment survivre à la gymapocalypse de la nouvelle année



Parmi les bonnes résolutions, il y a celle de reprendre sa santé en main (ou de réparer les dégâts des repas de fête). Résultat : les salles de sport doivent faire face à un envahissement soudain de nouveaux adeptes de la bonne forme.

Avec Hubert Ripoll

Atlantico : En ce mois de janvier, et comme chaque année, les bonnes résolutions portent également sur la bonne santé physique. C'est donc en masse que les nouveaux sportifs envahissent les salles de sport. Pouvez-vous confirmer ce constat ? Quelle est la principale motivation des néophytes ?

Hubert Ripoll : Oui je suis tout à fait d'accord avec ce constat.

Il y en a de deux types de motivations qui poussent à fréquenter les salles de sport. Tout d'abord les motivations "extrinsèques", c'est-à-dire qui proviennent de l'environnement, de notre entourage. Et puis il y a les motivations "intrinsèques" qui viennent de soi.

Ceux qui font partie de la première catégorie répondent principalement à des motivations extrinsèques, ils s'engagent dans une sorte de "remise à zéro" des compteurs, et ne tiennent généralement pas dans la durée. Rapidement, d'autres occupations et le quotidien s'ajoutent au quotidien et les priorités du mois de janvier. L'abonnement que l'on a pu prendre ne dure alors que quelques mois.

Les autres sont davantage dans une recherche d'équilibre personnel, de bien être.

Mais qu'est ce qu'on recherche dans la salle de sport ? Une amélioration de la forme physique ou de sa silhouette et un équilibre psychologique. Ce dernier la pratique régulière d'une activité régulière, entraîne pour des raisons purement biologiques, un sentiment de bien être et de délasserment. Troisième raison pour fréquenter une salle de sport est un besoin d'affiliation sociale, c'est-à-dire qu'on va choisir qu'elle salle de sport correspond à notre standing, aux gens que l'on aime côtoyer, gens chez qui on sent une continuité sociale avec nous même.

Ainsi, l'aspect extrinsèque finit par disparaître et la dimension sociale, qui fait que l'on vient à la salle pour retrouver une personne particulière, reste superficielle et est difficile à maintenir. Il nous reste donc la recherche d'équilibre.

Quelle est la différence entre fréquenter une salle de sport et faire un footing plusieurs fois par semaine dans un parc public ?

Disons que le footing peut tout autant se faire de manière solitaire que collectivement. Et, que ce soit avec l'un ou l'autre, on peut trouver les mêmes motivations et une satisfaction identique. Cependant, adhérer à un club pour faire des footings ne paraît pas aussi

évident que s'inscrire dans une salle de sport. Dans les deux cas, si la seule motivation est d'établir des relations, soyons sur que la résolution ne va pas durer dans le temps.

Cette résolution est-elle vraiment solide ? 3 semaines peuvent elles suffire pour une remise en forme ?

On peut imaginer que ces résolutions vont tenir, au maximum, le trimestre. S'ensuit alors un autre renforcement extérieur, venant de l'environnement, qui est celui des premiers beaux jours lié au fait que l'on va devoir s'exposer non habillé. Si on a tenu sa résolution de début d'année jusque là, on va pouvoir poursuivre.

Dans les autres cas, la pratique de l'activité va durer aussi longtemps que l'abonnement. Et plus la motivation est grande, plus l'abonnement est long. Si, par exemple, on a pris un abonnement pour 1 an, c'est une motivation extrinsèque pour ne pas perdre de l'argent par exemple. Mais dans la plupart des cas, les premiers abonnements ne durent que quelques semaines. Si on tient jusque là, on peut prolonger. Sinon, on arrête dès que finissent les quelques séances.

Bien sûr, faire une activité physique pendant un mois ne va pas suffire pour une remise en forme. Pour une personne qui est déjà bien entraînée, ce sera tout juste le temps nécessaire pour s'affûter. Mais pour quelqu'un ne pratiquant pas d'activité régulière, ce n'est même pas un temps suffisant pour prendre quelques automatismes. Or, la pratique la plus durable reste celle où l'on prend du plaisir. Elle devient un besoin, parfois même une addiction. Il y a un équilibre à trouver par le biais d'une activité répétée. Le sentiment de bien être que l'on découvre après avoir démarré ne se fait pas avant 5 ou 6 mois. Les addictions se mettent en place beaucoup plus tardivement, lorsque l'on est passée au-delà des difficultés comme les courbatures. Il faut du temps pour rentrer dans un état mental approprié qui fait que, lorsqu'on a terminé l'activité physique, le corps est satisfait et un équilibre est ressenti. C'est alors qu'on va retourner de façon régulière en salle, pour retrouver justement cet équilibre. Donc, si on est en mesure de trouver cet équilibre à chaque fois, notre engagement va durer.

La volonté est-elle impliquée ?

Bien sûr. Mais il y a également des individus naturellement plus actifs que d'autres. Ceux dont l'activité est sur le long terme et qui se tourne vers le sport en salle seront les plus actifs. Mais n'oublions pas qu'il faille endurer pour durer. Il y a bien ici la notion de difficulté. C'est également la nature de nos motivations et de la capacité à se fixer des challenges qui vont nous mener plus ou moins loin dans la pratique du sport. La raison de notre présence en salle est significative pour dire si on va tenir longtemps ou non. Enfin, un individu actif va tenir plus qu'un individu moins actif.

Est-ce que vous conseillerez aux habitués d'éviter cette période pointe ? Que conseiller aux habitués que cette affluence peut gêner ?

Si les habitués ne vont plus en salle à cause d'une affluence de pratiquants, cela signifie que leur motivation est de nature sociale et celle-ci ne dure pas. Non, il ne faut pas leur conseiller d'éviter de fréquenter la salle de sport au contraire, ils peuvent même accueillir les nouveaux, leur faire découvrir le plaisir qu'il y trouve eux-mêmes et les éduquer aux différentes pratiques. Exprimer son plaisir et mettre des mots sur ses émotions est quelque chose qui permet de les dominer. Plutôt que de fuir, il faut donc mieux communiquer. En plus, il est possible que, parmi les nouveaux, il y en ait un qui découvre quelque chose et que, grâce à vous, ils apprennent à aimer ces activités. L'un d'entre eux peut même devenir un compagnon et qui, du coup, va renforcer notre engagement. Ceux qui s'arrêtent rapidement sont généralement ceux qui n'accrochent pas avec les autres et qui ne trouvent pas ce qu'ils recherchaient.

Que peut-on conseiller aux néophytes ?

Le meilleur conseil que je peux leur donner est : "connais-toi toi-même". C'est antique mais toujours d'actualité et tout autant difficile. Mais c'est important quand on veut pratiquer une activité de manière régulière. Il s'agit aussi d'évaluer ces motivations et de les classer les besoins extérieurs / intérieurs sur une échelle de 0 à 5 est intéressant. Les motivations extrinsèques sont gagner de l'argent, paraître beau, renforcer son égo, tandis que les motivations intrinsèques sont plutôt de bien se sentir dans sa peau, trouver un équilibre, s'améliorer et acquérir des compétences. Évaluer ses motivations permet de se positionner. Comprenez bien que les sportifs qui durent longtemps (aussi bien les sportifs de haut niveau que Mr ou Mme Lambda) sont ceux qui ne se trouvent pas abattus par leur échecs et qui réussissent. Et la majorité sont ceux qui ont de fortes motivations intrinsèques. Ainsi, pour les individus qui sont ou tout l'un ou tout l'autre, il s'agit de travailler sur soi afin de rééquilibrer les choses et trouver le bon compromis.

En ce qui concerne le choix des exercices, il y a plusieurs dimensions : celle plus "fun" liée à la recherche d'équilibre et de sensations fortes, celle qui implique un très fort retour sur soi-même avec de la concentration et des efforts de postures comme avec la gymnastique; celle qui privilégie la dimension sociale avec les sports collectifs qui marquent le besoin de retrouver quelqu'un. De plus, il y a les sports de très courte durée avec une forte intensité et les sports de longue durée avec une intensité moyenne. À partir de ces typologies nous pouvons chercher le sport qui nous correspond le mieux.

Prendre un coach n'est pas toujours accessible. Certaines salles font payer l'accompagnement, ce qui peut être un motif pour le pas en avoir. Les jeunes vont avoir tendance à chercher sur internet quelques conseils qui correspondent à ce qu'ils veulent. Mais plus on gagne en maturité plus on sait que les conseils sont judicieux et on va les chercher auprès de personnes qualifiées soit, le coach. Alors, il est préférable d'être accompagné non seulement au niveau physique, mais aussi au niveau psychologie. Le bon accompagnateur connaît comment vous fonctionnez et va vous apporter de la matière, qu'est ce que je fais et comment je dois le faire. Quelqu'un qui me comprend et avec qui je suis en empathie.