

BESANÇON SPORT

La tête et les jambes

Besançon Fitness lance un nouveau suivi personnalisé pour tout public avec l'appui d'un docteur en sciences du sport. "Inside The athletes 3.0" convient aux débutants ou aux athlètes de haut niveau.

Les salles de sport grouillent de personnes pavées de bonnes intentions. Le premier jour, on reprend gaiement. La deuxième semaine, quand les muscles tirent, l'apprenti athlète commence à traîner les pieds. La troisième semaine, pousser de la fonte devient un calvaire. Vous êtes à plat... mais pas exténué pour un apéro entre potes. Bref, tout est question de motivation. À Besançon, la salle de sport Besançon Fitness située chemin des Planches lance un concept novateur.

Elle propose d'accompagner les athlètes mais aussi les personnes qui souhaitent simplement se remettre au sport. Objectif : optimiser l'épanouissement corporel et mental. Romain Bouzigon, docteur en sciences du sport développe ce centre en partenariat avec Frédéric Grappe (enseignant chercheur à l'U.F.R.-S.T.A.P.S. et entraîneur de l'équipe cycliste F.D.J.) et Alexandre Chouffe, ex-professionnel de cyclisme et responsable de l'enseigne de sport. "On va surtout chercher à optimiser les heures



L'équipe cycliste féminine de la F.D.J. a utilisé le matériel et les compétences d'Inside The Athletes à Besançon.

d'entraînement que ce soit pour une personne qui travaille beaucoup que pour un athlète qui n'arrive pas à gérer les phases de repos" annonce Romain Bouzigon.

Du confirmé au débutant, un programme adapté d'entraînement est proposé. Un préparateur physique en somme ? "Non. On va s'attacher à faire le bilan avec la personne, connaître sa motivation, objectif, si elle recherche à arrêter de fumer, si elle dort mal... On fera un bilan chaque mois." C'est avant tout de l'accompagnement avec des formules comprenant accès à la salle de sport, sauna, luminothérapie, courbes représentant le niveau de sensation... Le prix de départ est fixé à 65 euros avec l'accès à la salle.

potentiels de chaque sportif. Dernièrement, l'équipe cycliste féminine de la Française des Jeux, dirigée par le Franc-Comtois Nicolas Marche, est venue bénéficier des installations. "Bénéficier de ces outils et des compétences humaines nous a permis d'analyser la biomécanique de pédalage, le travail de position sur le vélo puis des tests d'évaluation du potentiel physique. Les cyclistes ont besoin de repères" témoigne le directeur sportif qui participera avec ses athlètes à toutes les épreuves internationales du World tour.

Frédéric Grappe, professeur à l'U.F.R. Sports de Besançon, entraîneur de

l'équipe F.D.J. (hommes), voit dans cet outil un moyen d'accompagner des athlètes de très haut niveau et aussi un moyen de mettre les recherches universitaires en pratique. "Je ne pouvais répondre à toutes les demandes à la faculté. Ce site sera complémentaire de notre laboratoire à l'université. Certains étudiants pourront par exemple venir réaliser des stages de recherche et Inside The Athletes sera créateur d'emplois" témoigne l'enseignant-chercheur. Avec cet outil, Besançon légitime sa position de référence en matière de préparation à la performance sportive. ■

E.Ch.



Romain Bouzigon, docteur en sciences du sport.

Renseignements : www.besancon-fitness.fr
chemin des Planches à Besançon (Palente)

TOUS LES MATINS
À 6H20, 7H20, 8H20, 9H20

CAMILLE COMBAL

VOUS PAYEZ VOTRE LOYER

INSCRIVEZ-VOUS* EN ENVOYANT LE CODE **LOYER** AU 7 12 13*
(2 X 0,65 € + COÛT SMS)

RÈGLEMENT ET CONDITIONS DE REMBOURSEMENT DISPONIBLES SUR VIRGINRADIO.FR

WWW.VIRGINRADIO.FR REJOIGNEZ-NOUS SUR

Virgin

RADIO POP ROCK ELECTRO 100.4