



Fitness et santé : où commence l'un, où finit l'autre ?

La réponse est simple : le fitness est indissociable de la santé! Une fois lancé dans la pratique du fitness, on n'a jamais fini de prendre soin de sa santé – activement!

Pour cette édition de FITNESS TRIBUNE, nous nous sommes entretenus avec le prof. Martin Spring. Il évoquera l'importance du lien entre fitness et santé, ainsi que l'intérêt prophylactique et thérapeutique de l'entraînement. Ostéopathe, propriétaire du centre de médecine fonctionnelle zurichois fonctionmed – Zentrum für funktionelle Medizin, Martin Spring a accepté de répondre à nos questions sur son parcours, sur l'importance du fitness – pour lui-même et dans le cadre de son concept thérapeutique –, ainsi que sur son nouveau livre « Die Entstehung der Krankheiten: Ursache-Folge-Ketten » (« L'apparition des maladies : les chaînes de cause à effet »). Vous pourrez lire l'entretien à partir de la page 10. Nous vous présentons son livre à partir de la page 90 dans la section « Media News ».

Cela dit, peu importe que notre secteur ait conscience des bienfaits du fitness pour la santé, peu importe qu'il lui trouve des vertus économiques et sociales : nous avons besoin de chiffres, de données et de faits solides pour convaincre les politiques, les administrations et le grand public de la réalité de ces effets. Aussi, nous collectons pour la seconde fois les « données clés de l'économie suisse du fitness » afin de doter le secteur d'une « carte de visite » qui rassemble l'ensemble des paramètres importants. Tous les centres suisses peuvent participer jusqu'au 19 avril 2023 inclus. Vous trouverez de plus amples informations sur cette étude, sur son importance pour le fitness suisse et sur les possibilités de participation en page 22.

Outre les résultats de cette étude majeure, les exploitants de centres de santé et de fitness doivent aussi tenir compte de l'actualité du marché. La rédaction de FITNESS TRIBUNE vous

a donc préparé une synthèse des principales nouveautés du secteur, en Suisse (p. 34 et suivantes), en Allemagne (p. 50 et suivantes) et dans le monde (p. 46 et suivantes), pour que vous, chers lecteurs, restiez 100 % informés. Nous évoquerons le salon FIBO, qui ouvre de nouveau ses portes du 13 au 16 avril. À partir de la page 40, nous vous présenterons également le Congrès FIBO, qui réunira des experts du fitness, de la prévention et de la santé du 13 au 15 avril.

Pour finir, celles et ceux qui assurent les entraînements devraient toujours disposer des toutes dernières connaissances afin que santé et fitness ne fassent qu'un. Dans cette optique, vous trouverez, dans le numéro 202 de FITNESS TRIBUNE, des articles actuels rédigés par des experts reconnus du secteur qui vous présenteront de façon claire des savoir-faire aussi importants que pertinents. C'est ainsi que vous pourrez lire « Funktionelles Fertigkeitstraining » (« L'entraînement fonctionnel des aptitudes ») de Jonas Müller (p. 68 et suivantes), « Belastungssteuerung im Ausdauertraining – Teil 1 » (« La gestion de l'effort dans l'entraînement d'endurance, partie 1 ») de Dan Aeschlimann, ou encore « Sport – ein 'Anti-Aging-Mittel' für Körper und Psyche? » (« Le sport : une 'arme anti-âge' pour le corps et l'esprit ? ») de Sandra Gärtner et Sara Martinovic.

Profitez de ce numéro de FITNESS TRIBUNE pour vous rappeler que le fitness et la santé sont indissociables, et que chacun des acteurs du secteur peut contribuer, par son engagement, ses qualités et sa motivation, à la santé de la société, ainsi qu'à une acceptation et une reconnaissance méritées des établissements de fitness et de santé.

Sur ce, nous vous souhaitons une bonne lecture.

Votre FITNESS TRIBUNE