



Êtes-vous du style « une série, ça va encore » ou du style « ça suffit pour aujourd'hui » ?

Une chose est sûre : le bénéfice de l'entraînement de celui qui se dit qu'« une série, ça va encore » sera certes supérieur mais, bien souvent, le flemmard qui sommeille en nous sort victorieux et nous incite à jeter l'éponge pour aujourd'hui. Un peu d'activité physique en plus ou en moins à la fin de la journée, ça ne compte pas vraiment, n'est-ce pas ? Dans ses dernières « Recommandations suisses en matière d'activité physique », le réseau hepa.ch (un sigle dérivé de l'anglais « Health-Enhancing Physical Activity » qui signifie « Promouvoir la santé par le biais de l'activité physique ») affirme sans hésitation : mais si, chaque mouvement compte ! Sous le hashtag #chaquemouvement-compte, l'Office fédéral de la santé publique suisse, l'un des organes responsables du réseau hepa.ch, propose du 4 au 10 septembre, avec le soutien de swiss active qui en est à l'origine, une semaine d'action incitant à bouger plus – tous les centres de fitness suisses sont invités à y participer. Pour plus d'informations sur la semaine d'action, reportez-vous à la page 37.

Quelques jours plus tard, le 23 septembre 2023, les centres de fitness pourront ensuite promouvoir l'activité physique lors du #BEACTIVE DAY, une campagne européenne réunissant plusieurs pays. Dans le cadre de cette campagne, qui aura lieu au début de la Semaine européenne du sport, les centres organiseront des actions visant à susciter le plaisir de bouger tout en attirant l'attention sur eux. Bien sûr, une aide, des sources d'inspiration et des exemples sur la façon de planifier leurs actions seront proposés aux centres de fitness. Vous trouverez plus de détails à partir de la page 48.

Contrairement à beaucoup d'autres, Matthias Glarner a grandi dans une « famille active ». C'est ainsi que le sport, et surtout la lutte, sont devenus pour lui des passions, et ce, depuis sa plus tendre enfance. Lors de l'entretien qu'il nous a accordé (à

partir de la page 8), il nous explique comment il a fait de cette passion un métier et comment, en 2016, il a été sacré Roi de la lutte, son plus grand succès.

Encore en début de carrière dans le secteur du fitness, Simon Haldemann dirige le premier Gold's Gym de Suisse. La rédaction de FITNESS TRIBUNE n'a pas manqué de lui demander quelle qualité réelle recèle ce nom de marque légendaire (à partir de la page 12).

Comme dans chaque numéro, nous vous recommandons vivement la lecture des articles scientifiques. Dan Aeschlimann se consacre par exemple à la « gestion de l'entraînement via la consommation de glucides », autrement dit à l'influence de la prise en compte de la consommation de glucides sur la gestion d'un entraînement d'endurance. Enfin, Michelle Schmitt et Laura Blanz se penchent sur l'intérêt de connaître le rythme circadien pour optimiser son entraînement – un sujet passionnant.

Comme d'habitude, qu'il s'agisse d'entraînement, de gestion ou de visibilité, le maître-mot est « optimisation ». Or, pour répondre au mieux à vos besoins, vos questions et vos attentes, chères lectrices et chers lecteurs, nous ciblons, nous aussi, l'optimisation permanente. C'est pourquoi chaque numéro de FITNESS TRIBUNE sera désormais accompagné d'un sondage auquel vous pourrez répondre anonymement et gratuitement. Nous vous demandons de bien vouloir y participer afin que nous puissions continuer à nous améliorer et à vous offrir la meilleure qualité qui soit. Pour plus d'informations sur le sondage auprès des lecteurs, reportez-vous à la page 35.

En vous souhaitant une agréable lecture,
votre FITNESS TRIBUNE