



Connaître les origines, comprendre le secteur

Est-ce que vous songez souvent aux débuts du secteur de la santé et du fitness ? Si oui, est-ce que vous les avez vus de vos yeux ? ou est-ce que vous en avez seulement entendu parler ? Et d'ailleurs, en quoi cette période nous intéresse-t-elle ? La réponse est pourtant simple comme un curl : seuls ceux qui savent où commence leur voyage savent où il finit.

Cette expression n'est pas géniale mais elle a le mérite de mettre le doigt sur l'essentiel. Il nous faut bien comprendre pourquoi les pionniers du secteur se sont accrochés à leur conception du fitness et de la santé pour tous envers et contre tout, pourquoi ce qui nous paraît naturel de nos jours était quasi révolutionnaire il y a quelques décennies, et comment le secteur s'est développé jusqu'à aujourd'hui. Ce n'est qu'ainsi que nous pourrions mieux appréhender la situation actuelle, nous améliorer, progresser et faire bouger les choses.

Deux entreprises de tradition exceptionnelles qui illustrent à merveille les débuts du secteur sont Kieser Training (1967) et Technogym (1983). Toutes deux sont le fruit de la créativité et de la résilience de leur fondateur respectif. Vous trouverez l'histoire passionnante de Werner Kieser et de Kieser Training aux pages 14 et suivantes. Nous vous présentons Nerio Alessandri et Technogym à partir de la page 44.

Alois Fauster, le propriétaire d'Alfa Sports & Spa Innsbruck, se rappelle lui aussi l'époque de l'introduction du « diplôme d'entraîneur B avec qualification de directeur de studio intégrée (aujourd'hui appelé « diplôme d'entraîneur/se B ») par la Fédération allemande de bodybuilding et de sport de force. Alors présidée par Albert Busek, elle avait ainsi jeté les bases de la qualification des entraîneurs. Actif dans le secteur depuis 1985, Alois Fauster évoque les débuts de son entreprise familiale à succès, son évolution et son avenir. Il est accompa-

gné de sa fille, Ellena Fauster, également directrice du studio Alfa Sport & Spa Innsbruck (à lire p. 50 et suivantes).

Quand on parle des débuts du secteur en Autriche, il est un nom qu'on ne peut oublier : Gottfried Wurpes. Vous trouverez notre entretien avec lui en deuxième partie de notre interview. Il y aborde les défis qu'il a rencontrés en tant que jeune entrepreneur et les sept qualités qui lui ont permis de réussir (p. 46 et suivantes).

Cependant, l'esprit pionnier est resté vivace au cours des décennies ultérieures, comme en atteste Nizio Marrumbe : sans même connaître le concept d'« entraînement personnel », ce sportif passionné a offert des formations personnalisées gratuites à ses amis et à ses proches. Venu du Mozambique il y a 12 ans, il a immédiatement enchaîné les formations continues chez la SAFS et les activités dans de nombreux centres de fitness avant d'ouvrir son propre studio d'entraînement personnel. Vous pourrez lire l'histoire fascinante de ce jeune coach ambitieux à partir de la page 18.

Et que serait FITNESS TRIBUNE sans ses experts et expertes pour vous transmettre leur savoir-faire ? Dans ce numéro, Sara Martinovic et Ester Albini vous expliquent comment mieux personnaliser l'entraînement des femmes (p. 84 et suivantes). Jonas Ambühl vous parle des stratégies pour aider les membres à créer des habitudes (p. 80 et suivantes). Enfin, que vous adoriez les squats ou que vous les voyiez comme un supplice, l'article de Ronny Hänni sur l'examen critique de sa profondeur de flexion mérite le détour (p. 76 et suivantes).

En vous souhaitant une agréable lecture,
Votre FITNESS TRIBUNE