



Une cage salubre

L'USV Musculation l'avait annoncé lors de sa précédente assemblée générale en novembre et c'est désormais chose faite, une zone d'entraînement fonctionnel est désormais intégrée à la salle du Dojo à Vendôme et a été inaugurée par les élus en janvier.

«Entraîner le mouvement et non le muscle», une citation de Paul Check qu'aime citer Lilian Possamai, moniteur breveté depuis 20 ans, salarié du club. Car, effectivement, ce nouveau matériel vient en remplacement de certaines machines devenues obsolètes. «Il nous fallait nous renouveler et casser l'image de la musculation. Bien sûr, nous avons toujours des entraînements spécifiques mais ce nouvel espace matérialisé par une cage apporte de la clarté dans la salle et répond à une vraie demande de nos adhérents» déclare Gilles Touboulic, président de l'USV Musculation.

L'entraînement fonctionnel se fonde donc sur deux principes : se référer en permanence aux gestes de notre quotidien pour éviter les blessures et travailler les chaînes musculaires dans leur globalité. Les séances sont faites d'exercices courts durant lesquels on utilise principalement le poids de son corps, sans accessoire ou peu. *«Plus on travaille avec son propre poids moins on a de risque, de traumatisme. Les muscles profonds sont sollicités, des exercices où l'on est beaucoup plus actif. C'est ludique, on s'entretient à souhait, sportif ou pas, car l'objectif est d'améliorer et de garder sa mobilité. Sans s'en rendre compte, finalement on travaille toutes les qualités physiques comme l'agilité, la vitesse, la force et l'endurance, c'est vraiment complet»* souligne Lilian. La cage où l'on peut mettre plusieurs accessoires comme des élastiques, présente tout un circuit d'entraînement pour travailler toutes les postures. Ainsi, chacun peut s'y retrouver, sédentaires comme sportifs aguerris. *«L'entraînement fonctionnel convient à tout le monde, quel que soit l'âge ou la condition physique»*.

<https://vendome-musculation.jimdofree.com/>