

Comment trouver un bon centre ? un bon prof ?

«C'est décidé ! Je m'abonne à un centre d'activités physiques ! » Voilà une sage décision, d'autant plus que ces centres, véritables supermarchés de la forme physique, offrent plusieurs avantages : choix entre diverses activités (muscultation, entraînement cardio, initiation au Pilates, mise en forme en groupe tels le spinning ou le step, cours de tai-chi, etc.), présence de spécialistes qui assurent le suivi de vos entraînements à l'aide de fiches et de rencontres individuelles, service d'évaluation de la condition physique, atmosphère donnant le goût de bouger, possibilité de faire des rencontres intéressantes, sans compter les petits extra comme le bain à remous, le sauna ou la massothérapie. Hélas ! Vous pouvez perdre temps et argent, si vous choisissez le mauvais centre. Voici ce que vous devez considérer avant de déboursier le moindre sou :

La distance

La distance nous ramène au facteur temps. S'il vous faut une heure pour aller au centre d'activités physiques, vous risquez de sauter des séances et, finalement, de tout laisser tomber. Choisissez donc un centre qui n'est pas trop éloigné de votre point de départ.

Les lieux

Visitez toutes les salles du centre d'activités physiques. Cette visite devrait se faire au jour et à l'heure où vous comptez faire une de vos séances. Vous aurez ainsi une idée juste de l'atmosphère qui règne à ce moment-là. De plus, un bon centre vous permettra de faire une séance d'essai gratuite du cours ou de l'activité qui vous intéresse.

Les spécialistes

Y a-t-il un éducateur physique ou un kinésologue sur place, pour donner des conseils sur l'utilisation des divers appareils de mise en forme ? Le rôle de ces professionnels de la santé, dotés d'une formation universitaire d'au moins trois ans, en est un de prévention, d'évaluation et de prescription d'entraînement. Ils sont aussi de précieux conseillers en matière d'amélioration de votre condition physique et de vos habiletés dans la pratique d'une activité physique ou d'un sport. Si c'est un cours d'aérobique qui vous intéresse, observez comment il se déroule. Les exercices semblent-ils correspondre à vos capacités physiques actuelles ? La personne responsable du cours est-elle un véritable éducateur ou ne fait-elle qu'exhiber sa superforme ? Est-elle stimulante ? Sachez que la qualité de l'animation est très importante dans ce genre de cours, si on veut persévérer.

Les appareils de mise en forme

Vous souhaitez vous entraîner au moyen d'appareils de conditionnement physique ? Dans ce cas, examinez attentivement la salle où ils se trouvent. Celle-ci doit être bien aérée et assez grande pour éviter qu'on se marche sur les pieds. Dites-vous aussi que plus le choix d'appareils est vaste, plus vos chances de persévérer sont grandes. Si vous avez opté pour la muscultation, le centre devrait mettre à votre disposition une gamme complète de poids et haltères ou encore d'appareils de muscultation.

L'achalandage

Doit-on faire la queue pour utiliser les appareils ou les haltères ? Si oui, tenez compte de ce temps d'attente dans votre décision. Allez faire un tour dans les vestiaires. Y est-on entassé comme des sardines ? Y a-t-il suffisamment de douches ? Sont-elles propres ? Sinon, gare au pied d'athlète !

Les comportements suspects

Les indices suivants peuvent vous aider à repérer les centres qui pensent davantage à faire du profit qu'à offrir de bons services à leurs membres :

- on hésite à vous donner des prix au téléphone, mais on vous incite fortement à venir sur place pour en discuter ;
- on ne vous permet pas de suivre, gratuitement, un cours ou de faire l'essai des installations du centre ;
- on insiste pour que vous signiez rapidement un contrat d'abonnement ;
- on essaie de vous vendre un abonnement à long terme, en faisant miroiter une substantielle économie d'argent. Certains centres comptent, de fait, sur le fort taux d'abandon (ils savent que 30 à 40 % des gens abandonnent après quelques semaines) pour pouvoir offrir des places à d'autres nouveaux membres !

Pour en savoir plus :

Brochure gratuite: Être actif, un placement garanti !

Brochure de Kino-Québec que vous pouvez télécharger à l'adresse suivante :

www.kino-quebec.qc.ca ou que vous pouvez vous procurer, en commandant votre exemplaire par téléphone : 1 866 794-8691 ou (514)871-1551.

Magazine : Protégez-vous : « Enquête sur les centres de conditionnement physique », numéro de janvier 2004. Site Internet : www.pv.qc.ca. Vous pouvez aussi en consulter un exemplaire dans une bibliothèque.

Organisme : Fédération des kinésologues du Québec (514) 343-2471, www.kinésologue.com