

Initiative calaisis

Un réseau. Un esprit

Le phénomène Boot Camp est arrivé chez Go'Up

Le Boot Camp et son entraînement de type commando régaleront les sportifs

Depuis quelques semaines, Mike Duval, coach sportif et fondateur du centre de fonctionnel training Go'Up, propose des séances de bootcamp, un entraînement de type commando, sur la plage de Calais. Lors de la dernière séance, les recrues se sont surpassées

Vous les avez sans doute déjà aperçus sur la plage, vêtus de treillis et de t-shirts de camouflage et effectuant des exercices physiques. Footing, tire à la corde, parcours du combattant, samedi matin, sous un vrai soleil d'été, Charlotte, Bryan, Anne-lise, Stéphanie et une vingtaine d'autres recrues, nouvelles ou pas, ont obéi aux ordres de Mike, l'intraitable instructeur du Boot Camp de Go'up. Un régal pour l'ancien militaire : « Le Boot Camp vient des Etats-Unis. A la base, c'est un camp de redressement pour les adolescents délinquants qui apporte du sport et de la rigueur. Puis, le concept a été repris par les centres de remise en forme américains et le voici arrivé à Calais. Cela plait, c'est une sorte de jeu de rôle dans lequel la recrue se laisse guider par un instructeur et effectue des entraînements de type commando. S'il les fait mal, il



Les séances de Boot Camp réunissent une vingtaine de participants qui, pour un moment, se mettent dans la peau d'une recrue militaire. Un " jeu de rôle " qui fait fureur outre-Atlantique.

est sanctionné par des burpees, des pompes suivies de flexions. Cela interpelle les promeneurs sur la digue. Le Boot Camp s'adresse aux personnes lassées des traditionnelles salles de sport. Il n'y a aucune humiliation, ni brimade, cela reste un jeu. » explique Mike Duval. Au premier coup de sifflet, la séance débute par un footing, histoire de se mettre en jambe puis enchaîne avec des exercices musculaires qui sollicitent le cardio et renforcent la mobilité articulaire, le

gainage et le souffle. Déplacements accroupis, transports de blessés, sprints à travers un champ de pneus et slaloms viennent séduire les amateurs de ce nouveau concept pendant une heure. « Le Boot Camp met l'accent sur la cohésion de groupe, les plus forts aident les nouvelles recrues. Les exercices se font souvent en binôme et les résultats sont très vite visibles. » reprend Mike. Une alternative aux classiques séances de muscu. A essayer.

Fabrice ALLEMAND

Prochaine séance le 10 août Go'Up, 44 rue Anatole-France, 62100 Calais. Pour plus d'infos, contactez Mike au 09.53.26.68.62 ou sur www.go-upcoaching.fr

L'objectif de Marie



A 38 ans, Marie, secrétaire dans une collectivité territoriale est elle aussi accro de la méthode Go'up. « Un matin, je me suis pesée et la balance affichait 100 kg. Trois enfants, pas de sport et une hygiène alimentaire pas terrible m'ont conduite à voir ces trois chiffres. J'ai contacté Mike pour un coaching personnalisé à raison d'une séance par semaine pendant dix semaines. J'ai perdu 15 kg puis de nouveau 8 en cinq semaines. Mike me coach pour l'alimentation et me soutient moralement. Je vois vraiment la différence. En octobre dernier je ne pouvais faire aucune série d'abdos. Aujourd'hui, je tiens une heure d'activité sur le sable ». Marie est sur la bonne voie et compte encore perdre une dizaine de kilos. Courage.



En binôme ou en équipe, les recrues répondent à des situations inspirées des entraînements militaires.



Antoine, footballeur américain
Antoine, 20 ans, joue au football américain chez les Seagulls au poste de linebacker depuis cinq ans. En complément, il effectue des cross training chez Go'up. « C'est ma première séance de bootcamp, c'est un exercice assez ludique et ouvert à tous avec un excellent esprit de camaraderie. J'adore le dépassement de soi, l'esprit de performance et me donner à fond. Je suis les cours de Mike deux à trois fois par semaine. Je cherche à être plus performant au foot que ce soit en endurance ou en puissance ».



Laurie étudiante en droit
« C'est son copain qui lui a fait découvrir Go'Up il y a quelques semaines. Depuis, la jolie Laurie, étudiante en droit, est devenue addict. « Je suis très sportive à la base : roller derby, course à pied, natation et maintenant le cross fit et le Boot Camp avec Mike qui trouve toujours les mots pour nous booster et nous conduire au-delà de nos limites. Ce matin, je viens de participer à mon 2e Boot Camp. Sur le sable, c'est très physique, cela change de séances en salle ».



Pas facile d'enchaîner les exercices. En cas de difficulté, les camarades sont là pour filer un coup de main.