

# Initiative calaisis

Un réseau. Un esprit

Un nouveau centre de remise en forme

## Go'up pour un coaching personnalisé et des résultats convaincants

Depuis quelques jours, Mike Duval offre une alternative aux traditionnelles salles de remise en forme avec son centre de fonctionnel training. Le coach sportif propose des méthodes et des outils originaux pour retrouver la forme. Rencontre avec un passionné

L'endroit est sobre mais chaleureux. Le sol, recouvert d'une herbe synthétique, invite le visiteur à venir le fouler. Le long des murs de briques revêtues de peinture noire et blanche, Mike, la trentaine, a déposé son matériel de musculation. De drôles d'outils qui dénotent avec les classiques machines guidées et bancs de musculation. On y retrouve une grosse corde, des pneus, des sangles. Bizarre. « Il n'y a pas de télé car les gens viennent pour avoir du résultat. Je propose un "personal training", un entraînement personnalisé soit individuellement, soit en team training, en groupe avec un maximum de dix personnes. Ce concept fait fureur aux Etats-Unis. Et contrairement aux idées reçues, il n'est pas réservé aux stars ou aux personnes riches. En France, le "personal training" commence à se développer » explique le coach.

### Du cross fit venu des Etats-Unis

Fini les charges lourdes et les bancs de musculation. Mike a sélectionné un matériel simple mais efficace pour le cross fit, une activité venue d'outre-Atlantique qui ne reprend que la quintessence de l'haltérophilie, de la gymnastique et du cardio-training. « Là encore,



Le coaching personnel est aussi intéressant pour perdre du poids que pour gagner en masse musculaire.



L'entraînement fonctionnel sollicite toutes les capacités des athlètes débutants ou confirmés.

cette activité est en plein boom aux Etats-Unis. Pour cela, pas besoin de beaucoup de matériel. Une sangle suspendue appelée TRX permet à son utilisateur de travailler avec son poids de corps sans se blesser. Elle permet de réaliser plus d'une centaine d'exercices de musculation et de gainage. Grands débutants et confirmés y trouveront leur compte ».

Autre engin de torture, les kettlebells, des poids russes, qui sollicitent toutes les capacités physiques. « Mes séances sont des entraînements fonctionnels qui mobilisent toutes les parties du corps. L'idée est de rompre avec l'isolation musculaire que proposent les machines. A partir d'un seul mouvement, le sportif travaille toute une chaîne de muscles. Finis les déséquilibres musculaires et donc finies les blessures » continue Mike.

### Un matériel original : la machine c'est vous !

En outre, les séances proposées par le coach sont très ludiques. Mike accompagne les personnes qui fréquentent sa salle et les pousse jusqu'au bout de leurs limites. Dans un autre coin de la salle, une énorme corde qu'il faut faire osciller, des power bags qu'il faut pousser, une échelle de vélocité et une box-jump pour gagner en explosivité viennent compléter le matériel.

« A la belle saison, je compte emmener mes adhérents en extérieur pour des séances de boot camp, un parcours du



### Mike est gérant depuis le 1<sup>er</sup> avril

Mike fréquente le monde de la remise en forme depuis 10 ans. Après trois années passées chez les fusiliers marins, il devient éducateur sportif en 2010 en obtenant un BPJEPS. Il travaille alors dans un centre de remise en forme puis crée son entreprise de coaching personnel à domicile. Depuis le 1er avril, il est le gérant de Go'up.

combattant avec des pneus et des obstacles ».

Attention à l'addiction.

### Fabrice ALLEMAND

Vos réactions sur [www.nordlittoral.fr](http://www.nordlittoral.fr)

### Bryan l'a essayé et l'a adopté

A 30 ans, Bryan a quelques années de musculation derrière lui. Las des machines traditionnelles, il a entendu parler du cross training, l'a essayé et l'a adopté.

« Je viens un jour sur deux depuis l'ouverture. Ce n'est jamais la routine car il y a une vraie émulation entre nous.

Chaque entraînement est différent. J'ai de meilleures sensations. Je compte bien me lancer dans le crossfit. »



Bryan.

### Patrick, un champion du monde de cyclo-sportive

Depuis quelque temps, Patrick s'est entouré de Mike qui le coache chaque semaine. En septembre 2012, le cycliste de 53 ans s'est même payé le luxe de devenir champion du monde de cyclo-sportive à Limburg aux Pays-Bas. Cette victoire, il la doit en partie à son coach. « La musculation ne m'intéressait pas et j'ai rencontré Mike. Il connaît mes limites et sait quand il peut m'y pousser. Je fais du circuit training et du cross training pour travailler le cardio et l'explosivité. Les ateliers sont très ludiques. Le travail à la corde, par exemple, reproduit le démarrage en danseuse ».



Patrick.

### Un cross training différent chaque jour

Tous les jours, Mike propose un nouveau WOD "Work of the Day" - un travail du jour - qui consiste en un cross training, un enchaînement chronométré sur différents ateliers sollicitant toutes les qualités physiques : souplesse, puissance, endurance, agilité, équilibre...

« Il est aussi possible de le faire en équipe. Relever ce challenge plaît aux gens d'autant plus qu'il change toutes les jours ».

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](http://www.go-upcoaching.fr)