

[Moi]

Ça enregistre. Alors, on se retrouve pour notre interview sur les salles de sport en général. Et ma première question pour toi ce sera, quand es-tu allé dans la salle de sport pour la dernière fois ?

[Interviùé]

Alors, ça dépend, est-ce qu'on va parler de manière régulière ou vraiment juste la dernière fois où je suis allé ?

[Moi]

Non, juste la dernière fois.

[Interviùé]

Ok, parce que j'ai fait des gaps, on va dire, dans mes séances pour des raisons personnelles qui sont surtout liées aux établissements. La dernière fois que je suis allé, c'était il y a deux ou trois mois quand j'étais à Bruxelles. Je travaillais à Bruxelles pour Amazon.

Je m'étais inscrit à BasicFit avec des collègues pour reprendre loin de moi. Et sinon, avant ça, c'était, pour ce qui est plus de manière régulière, c'était il y a environ huit mois. C'était la salle de mon campus, ma licence.

On avait vraiment la salle intégrée, là j'y allais tout le temps. Il y avait quand même un saut de quelques mois entre les deux.

[Moi]

Oui. Donc, justement, parce que tu allais travailler, donc tu n'avais plus accès à la salle du campus, et tu as essayé de t'y remettre à l'autre salle de BasicFit.

[Interviùé]

C'est ça, c'est garder les bonnes habitudes. C'était le but.

[Moi]

Mais ça n'a pas marché.

[Interviùé]

Non, pas du tout.

[Moi]

Par curiosité, si on parle d'une différence, c'était quoi ta fréquence à ton campus comparée à la fréquence chez Amazon ?

[Interviùé]

Quand je travaillais à Bruxelles, je suis allé deux fois. Encore une fois, ça peut paraître naze, mais vraiment, ça ne m'a pas plu du tout. J'étais habitué pendant quatre ans à avoir une expérience où on avait sur le campus, on avait tout, et puis ce n'était pas spécialement utilisé, on va dire.

Donc, j'étais un peu le roi dans la salle, avec vraiment l'association de sport et tout ça, les machines libres, accessibles, on pouvait réserver nos créneaux, etc. Et donc, j'y allais trois fois par semaine environ. Vraiment pendant quatre ans.

C'était une expérience super sociale aussi, avec d'autres gens qui faisaient leur sport. Ça, c'était pour la salle du campus. Et après, que je passais sur BasicFit, c'était vraiment la galère.

Puis en plus, il n'y avait pas cette liberté que j'avais quand je préparais mes partiels et mon bachelor. Je finis le travail, j'avais une heure de pause midi pour aller vers le sport. C'était compliqué.

Les clés, les machines étaient sales. C'est pour ça que je drop. C'est vraiment deux mondes.

[Moi]

À BasicFit, il y avait beaucoup de monde, du coup.

[Interviewé]

Parce qu'en fait, j'en ai essayé plusieurs, les deux fois. Non, ce n'est pas vrai. Il y avait une qui était vraiment à côté du travail.

Et puis, il y avait d'autres salles partout dans la ville où je ne suis pas allé. On m'a dit qu'elles sont mieux, etc. Mais question de distance, ce n'était pas rentable.

Il y avait celle-là qui était à côté du taf. C'était vraiment top. Mais elle était nulle.

En fait, c'était le centre-ville un peu, à côté du palais du roi. C'était vraiment pratique. Du coup, il y avait tout le monde.

C'était trop bruyant. En plus, c'était mal géré. Tu n'as pas le choix, ça coûte super cher, tu as intérêt à rentabiliser.

En fait, ça m'a cassé ma motivation. Ah oui, en plus ! Moi, j'ai fait ça parce que j'étais bloqué de dos.

Et je voulais aussi perdre du poids. Du coup, c'était un peu plaisir. Mais du coup, ça s'est vraiment passé en contrainte dès que j'ai changé pour ça.

Et en fait, j'ai dit que je restais chez moi. On ira faire de la marche. Je ne suis pas payé.

Ça ne vaut pas le coup.

[Moi]

Quitte à ça, tu as résilié ton abonnement. Tu t'es dit que ça ne valait pas le coup.

[Interviewé]

Exact. C'est le modèle qu'ils utilisent. C'est comme ça qu'ils sont pleins d'argent.

Même se désinscrire, je trouvais ça vachement compliqué. Envoyer une lettre exactement à l'endroit où je m'étais inscrit. S'il vous plaît, laissez-moi partir.

[Moi]

J'ai entendu parler de BasicFit. Les grands retours que j'ai eu, c'était impossible de se désinscrire.

[Interviewé]

L'expérience est vraiment... C'est vrai, on a chacun une cause facile, comme tu as dit. Quand tu es dans un groupe comme ça, ils veulent te garder.

Et puis, si tu as la flemme, ils prennent ta thune quand même. Je dirais que je suis OK. I'm out of here.

Après, si ça aurait été ma première expérience en salle de sport, ça aurait été normal. Ça aurait été le grind. On y va tous les jours.

Mais non, ma première expérience en salle de sport, c'était le truc le plus tranquille ever. Je pouvais faire mes créneaux comme je voulais.

[Moi]

Paradoxalement, la salle de BasicFit était beaucoup plus bondée que celle du campus, mais tu as eu une meilleure expérience sociale au campus.

[Interviewé]

Oui, parce que c'était la même chose. Le matériel n'est rien d'exceptionnel. Mais comme c'est du public, forcément, il y a tout le monde qui va au même slot, parce qu'on n'a pas le temps.

Tout le monde travaille. C'est le dilemme. Mais en fait, fondamentalement, c'était même pas plus grand.

Les machines, c'était les mêmes. Mais du coup, ils étaient vachement plus usés. Puis il y avait aussi le côté responsabilité.

Moi, quand je m'étais inscrit à mon campus, on avait vraiment le plus de personnes en charge des sports qui étaient venus. Lui, il avait fait « Ok, je te note, mais tu enregistres tes slots et tout. Ce n'est pas nettoyé.

Si tu casses un truc, c'est sur toi. » Du coup, on était super rigoureux. Il n'y avait pas de problème.

C'était toujours nickel. Alors que dans le public, non. Il y a tellement de monde qui passe qu'on ne se surveille pas.

Les moniteurs ne sont pas très sérieux. Au moins, là-bas, il était assez méchant. Ah ouais ?

Oui, de faire tourner. Par exemple, j'avais mon collègue qui me faisait « coach privé ». Il était avec moi, il me faisait des exercices, il me supervisait, il faisait les comptes des sprints.

Enfin, ce n'est pas des sprints, mais des sets.

[Moi]

Des sets, oui.

[Interviewé]

Les pompes, les squats, la barre. C'est grand que ces connards de moniteurs aient essayé de nous virer. Parce qu'ils offraient eux-mêmes le service de coach privé.

Du coup, c'était genre nous, vous n'avez pas le droit de faire coach. Quoi ? On est entre potes.

Enfin, notre collègue. Quand j'étais au campus, soit le prof lui-même disait « Ok, vous m'envoyez un mail, vous réservez, je peux venir avec vous. » Attends.

Ou alors, vous faites ça entre vous. Vous faites ça entre vous, ce n'est pas grave. Oui.

Vous faites juste pas mal, c'est tout.

[Moi]

Mais attends, c'est ça. Quand tu fais des sets, c'est parfois important d'avoir un spotter.

[Interviewé]

Oui, c'est important d'avoir un spotter. Après, ça c'est surtout pour tout ce qui est dangereux, ça peut te tomber sur la gueule.

[Moi]

Oui.

[Interviewé]

Mais on faisait tout ensemble. Ça nous motivait et tout. C'est classique.

Je fais ça au campus, je fais ça au travail, c'est pareil.

[Moi]

Mais du coup, c'est quoi la logique à BasicFit ? C'est-à-dire que si tu ne payes pas, tu n'as pas de spotter ?

[Interviewé]

En vrai, non. Je ne sais pas comment il fonctionne. Je ne suis pas employé de BasicFit.

Vraiment, si je dois mettre le doigt sur le truc, c'est tout le côté corporate de cette expérience qui m'a dég' en fait. C'est comme quand tu vas au restaurant et qu'il y a le garagiste, le gars qui va garer ta voiture. Et il faut payer.

Il va faire deux mètres. Bon, super. S'il te plaît, vous essayez de me tirer les moindres fous, là.

Oui. C'est osé, quoi. Ah oui.

Moi, je trouve ça osé. C'est osé. Je vais garer ma voiture tout seul.

Oui, c'est ça. Tu n'as pas le choix parce que c'est la structure.

[Moi]

Entre service que tu payes parce que tu ne sais pas faire et service que tu payes en plus parce qu'on te force à le payer, c'est vrai que...

[Interviewé]

Oui, oui. Mais après, c'est brave. Je n'ai pas envie de pointer le doigt et dire que cette entreprise est nulle.

C'est peut-être juste ceux-là qui sont comme ça.

[Moi]

Oui, peut-être que c'est...

[Interviùé]

Franchiser ou whatever. Je ne sais pas. Oui, c'était peut-être le manager de l'endroit qui s'est...

Mais voilà. L'interaction humaine, genre...

[Moi]

Non. Oui, c'est ça. Du coup, forcément, en plus, j'imagine que...

Je ne suis jamais à la salle mais j'imagine qu'entre... Si tu ramènes un pote en tant que coach, c'est aussi une belle expérience sociale.

[Interviùé]

Oui, oui. Et en plus, eux, ils essaient de t'encourager parce qu'ils te proposent des passes où tu peux ramener quelqu'un avec toi pour faire la première session. Ah oui.

Sans payer. Je trouve ça complètement con. Je me suis dit, je vais venir avec des amis faire du sport mais si t'amènes un ami qui s'y connaît, t'es puni !

C'est quoi ce délire ? Oui, c'est ça.

[Moi]

Et puis j'imagine que... J'imagine que l'expérience sociale, même si tu payes pour le service, elle sera moins bien que si tu la faisais avec un ami ou une personne qui était vraiment motivée, quoi.

[Interviùé]

Carrément. Je ne vais pas te mentir, sur le campus, je n'ai pas pris beaucoup de cours avec mon prof. Oui.

C'est un peu gênant. Enfin, ce n'est pas gênant mais je n'en ai pas besoin. Parce qu'on était à plusieurs.

Il n'y a pas eu de problème, quoi. Oui, c'est ça, c'est... J'aurais pu...

J'en ai fait, j'en ai fait mais c'était surtout pour avoir le matériel, pour qu'il m'explique tout ça. Oui, les premières séances, oui. Mais il y avait aussi du pilates et tout que moi je ne faisais pas et il faisait avec le prof.

Il y a des options. Mais je n'ai pas dérangé pour ça, quoi.

[Moi]

Ok, ok, je vois.

[Interviùé]

Et puis après, ce n'est pas pareil, mais ça reste quand même de professionnel, juste qu'il y en a un qui est... Je ne sais pas. En vrai, je ne sais pas.

Je ne vois pas trop les différences, quoi. C'était... C'est un peu...

Il est venu me... Enfin... Dans la boîte, il est venu vraiment me réclamer des sous, quoi.

C'était un peu... Je me disais, oui, en plus, j'ai déjà payé, c'est sûr, mais là, je paye mon abonnement aussi, donc c'était vraiment bizarre. Il n'y a pas d'utilité à faire que ça.

De toute façon, quelqu'un a besoin de sessions, il y a un coach, il va venir te voir et il va t'acheter le... Enfin... Ça va se faire tout seul.

Tu ne peux pas convertir des gens vers quelqu'un d'autre. Oui. Au contraire, tu ne les mets pas dehors.

Ça ne se fait pas. Je pense que c'était un peu de la fierté. Peut-être.

[Moi]

Surtout que j'ai du mal à voir la fidélité. Qu'est-ce qu'il se serait passé s'il t'avait refusé ? Il t'aurait mis dehors ?

Alors que tu payais l'abonnement ?

[Intervié]

Ils ne m'ont pas mis dehors. On a dit OK, on arrête, mais... Il n'a rien changé !

Oh my god, we don't know ! Sois sorry, Apple.

[Moi]

Si tu lui avais dit devant sa face que... Non ! On continue.

Sans payer.

[Intervié]

Ça m'a pris de courant. What ? What the fuck ?

Qu'est-ce qui se passe ? J'étais confus. Au début, je pensais que c'était quelqu'un d'autre.

Ils voulaient utiliser la machine ? Non. Apparemment, c'est nous qui étions en faute.

J'ai cru qu'on faisait quelque chose de travers. C'était dangereux.

[Moi]

Écoute. Drôle d'histoire, en tout cas.

[Intervié]

Ouais.

[Moi]

Bon. Mais... Assez de BasicFit pour le moment.

Parce que... Je vais te demander si... Si tu pouvais me parler de tes débuts.

Dans la salle du campus, comment se sont passées tes premières séances.

[Interviewé]

Euh... Genre, personnellement, comment je l'ai vécu. Comment je me suis régéré.

[Moi]

Comment tu l'as vécu. Est-ce que tu as des choses notables. Des événements notables.

Quelque chose qui t'est arrivé.

[Interviewé]

Moi, je n'ai jamais été un grand sportif. Mais de ma vie. J'ai fait plein de sports différents.

Quand j'étais petit. Un peu comme tout le monde. J'ai fait de l'escrime.

J'ai fait du basketball. J'ai fait du karaté. J'ai fait du gymnastique.

J'ai fait du judo. J'ai jamais kiffé. Jamais.

Le sport a toujours été une contrainte pour moi. Surtout que j'ai une famille qui me charrie tout le temps. Chaque fois que je mange quoi que ce soit.

Chaque fois que je fais des choses de travers. On va dire. Même niveau alimentaire ou quoi.

Alors que je ne suis pas spécialement équilibré. Mais je n'ai jamais compensé spécialement. Parce que pour moi, le sport a toujours été une contrainte énorme.

Surtout en termes de temps. Parce que si tu veux faire du sport. Évidemment, il y a toujours le côté social.

Tu vas en club. Ça, c'était cool. Moi, j'ai toujours aimé ça.

Mais il y a aussi le côté amélioration de soi. Et surtout fitness. Surtout santé.

Tu fais du sport. Alors, tu fais du sport pour bouger. Tu fais du sport pour te désengorger.

Te décrasser les os, les muscles. Faire du poids. Mais c'est une motivation qui est extrêmement distante.

Tu sais que si tu veux faire du sport. Prendre du muscle. Des choses comme ça.

Ça va être extrêmement long. Il faut te faire un régime carré. En tout cas, ça c'est mon introduction au sport.

Ça a été ça. C'est militaire. Il va falloir que tu suives toutes ces contraintes.

Pour peut-être avoir du résultat. Et moi, au début, j'étais en mode. Vas-y, je vais m'améliorer.

Je vais devenir plus beau. Plus élancé. Et ça a marché.

Mais pas trop. Quand j'ai commencé à aller à la salle. En fait, c'était vachement.

Les premiers jours. On va dire que les premiers jours sont hyper motivants. Parce que tu regardes du contenu.

Sur des tips. Tu regardes qu'est-ce que je dois faire. Qu'est-ce qu'il y a dans la salle.

Qu'est-ce qu'ils sont les machines. Je commence par quoi ? Est-ce que je fais du cardio ?

Est-ce qu'on fait du cardio à plusieurs ? Est-ce que je fais des machines assistées ? Qu'est-ce que je fais ?

Les bras, les jambes, il y a les 7. Tu es super motivé. Et vraiment, la première expérience, elle est magique.

Parce que tu finis les cours. Tu es fatigué. Et pourtant, tu vas se faire du sport.

Et tu vas te faire mal aux bras. Tu vas courir. Tu vas transpirer.

Et tu te sens bien. Tu te sens bien. Je me sentais vachement bien.

Généralement, ça a tendance à partir. Pour moi, en tout cas. Parce que ce n'est pas une habitude.

Je n'ai jamais été dans cette culture-là avant. Après, ça commence à drop. Mais je pense que la première fois, c'est vraiment la découverte.

Tu n'as pas de personnes avec toi au début pour t'accompagner. Tu fais n'importe quoi, honnêtement. Tu fais tout.

Tu fais les bras, les jambes, tu fais le cardio. Mais en fait, ce n'est pas très concentré. Et après, en y allant, j'ai rencontré d'autres étudiants qui faisaient comme ça depuis plus longtemps.

Et ça est devenu plus focus. J'y allais vraiment 2-3 fois par semaine. Je faisais les jambes, les bras de manière méthodique.

Et ça s'est amélioré sur ce point-là. Mais du coup, j'ai perdu un peu ce côté découverte. C'est devenu plus contrainte.

Mais c'était une contrainte plaisante. Honnêtement. Même pour moi.

Je ne suis pas ultra sportif. J'ai vraiment kiffé y aller tout le temps. Après, je n'ai pas hâté non plus.

Personnellement, c'était l'excuse. Je suis en forme. En fait, ça te purifie.

Je trouve que ça te purifie. Je n'ai jamais pris de biceps. En fait, ça m'a maintenu carré.

Moi, j'ai perdu le coup. Mais la première fois, c'était vraiment à fond. Surtout que la salle où j'y allais n'était pas spécialement populaire.

C'était ça qui était paradoxal, je trouve. Et pourquoi j'y suis allé ? Moi, je n'aime pas quand il y a trop de monde.

En général. Que ce soit pour étudier ou personnellement. Et il y avait un basic fit à côté du campus.

Payant. Et du coup, tout le monde va au basic fit. Et je n'ai pas compris.

Qu'est-ce qu'ils font ? On a littéralement l'infrastructure là. Qui est free.

On paye la sécurité. Il y a la salle qui est free. Elle est bien en plus.

Et du coup, ça m'a vraiment motivé à y aller. En premier lieu. C'est un bénéfice net pour moi.

On va en profiter. On va devenir meilleur. Je t'ai offert quoi.

[Moi]

Ah bah comme quoi.

[Interviué]

C'est pour ça que j'ai apprécié l'expérience initiale. Et c'était pour moi en fait. C'était fait pour moi.

[Moi]

Et donc, à la première séance, comme tu as dit, tu as regardé des tutoriels sur YouTube.

[Interviué]

Ça, je l'ai fait à la deuxième séance. À la première séance, j'ai testé. Jusqu'à avoir mal aux bras et aux jambes.

[Moi]

D'accord.

[Interviué]

C'est-à-dire que je n'ai pas fait les choses forcément correctement. Mais je suis allé cash.

[Moi]

Tu es allé raw comme ça.

[Interviué]

Ouais. Bam.

[Moi]

Sans te soucier de quoi que ce soit.

[Interviué]

Ouais. En fait, ce n'est pas un truc étrange, incompréhensible. Quand tu fais des parcours de santé, il y a les mêmes. Mais cette fois, bon, ils fonctionnent pour de vrai. J'ai fait, vas-y, on va voir quelle est la limite de ma force en tant que débutant. C'est genre 8 kilos.

Oh mon dieu. Ce n'est pas grave, mais 12, je n'y arrive pas. Ce n'est pas grave.

Intéressant, ça marche comme ça. Et après, bon, je me suis dit, bon, ok. J'ai quand même un temps limité dans ma vie, dans la semaine.

Comment je peux faire les choses au mieux ? Et là, je me suis renseigné.

[Moi]

Ok. Ok.

[Intervié]

Mais la première fois, j'y ai passé bien deux heures. Donc... J'ai eu des courbatures et tout, mais j'ai dit, oh là là.

Donc, tu y es allé...

[Moi]

  a va, tu y es allé sans savoir. Et en fait, tu as quand même réussi.

[Intervié]

  a n'a pas posé de problème. Ouais, non, c'était vachement clair. Il y avait tout qui était bien disposé.

Les tapis d'un côté. Il y avait tout ce qui était aussi le chevel pour nettoyer. C'était clair.

  a, on m'avait... Du coup, le prof m'avait brief   avant. Ah oui, t'as quand même été brief  .

Sinon, au niveau du matériel, c'était vachement instinctif. Ok. Il y a juste deux, trois trucs que tu ne peux pas faire en tant que débutant.

Ouais. Parce que t'as pas la core strength, mais sinon ça va. Ok.

Tu peux vraiment, même si t'es un stickman,   a passe. Facilement te lancer, on va dire. Oh bah écoute, sympa.

[Moi]

Sympa. Et ensuite, comme t'as dit, il y a l'idée de motivation, mais qui dure en fait...   a ne dure pas tout le...

[Intervié]

Yeah. Les motifs sont intrinsèques, je dirais. Ouais.

[Moi]

C'est comme toutes les résolutions du nouvel an de...

[Intervié]

Je vais faire du sport et puis...

[Moi]

Qui durent pas toute l'année, on va dire.

[Intervié]

Oui, surtout si t'es seul.

[Moi]

Ouais.

[Intervié]

J'ai l'impression que c'était   a, ton... Le cœur de l'expérience, c'est que t'as rencontré des gens et c'est ça que t'as poussé à continuer, c'est ça ? En fait,   a dépend.

C'est mixte. Parce qu'il y a des choses, tu peux les faire... Moi, je préfère les faire seul. Il y en avait d'autres qui étaient mieux à plusieurs. Oh, ok. Ouais.

T'as des exemples, en fait ? Le cardio. Le cardio ?

Le tapis. À plusieurs ? C'est d'un endiom au rire.

À plusieurs, c'est toujours fun. Et aussi les poids. Parce qu'avec des poids...

Oui, en fait... C'est les deux, je dirais. Parce que des fois, il y avait personne.

J'y vais seul. Je fais mes exercices, mes sets. Après, je repars, je prends la douche et je rentre chez moi.

C'est tard. La journée est finie. Il y en a d'autres.

Les copains sont là. On va faire des trucs en particulier. C'est vrai que le cardio, c'est une activité d'endurance.

En fait, quand tu utilises une machine, t'es un peu ancré dans la machine. T'as pas besoin... C'est pas possible d'avoir du dialogue.

T'as pas besoin d'avoir un spotter. Et tu vas pas avoir ton collègue qui va t'écouter en train de t'appeler à discuter quand tu fais des séries de 10, pause, séries de 10, pause. T'augmentes le poids, séries de 10, pause.

C'est pas rentable pour eux. On a quand même un temps limité en tant qu'étudiant. Si t'as une vie active, tu vas pas passer 3 ans à te tourner les pouces.

En fait, la manière dont la machine prend de l'espace, elle est tellement large, tu peux pas vraiment être côte à côte. Tu peux pas te discuter. Du coup, pour ces trucs-là, je les faisais tout seul.

[Moi]

T'as au moins une distance de 5 mètres avec la personne à côté.

[Intervié]

Oui, c'est ça. Y'a une espèce de mur, avec la manière dont le système de poulies, de poids, il est setup.

[Moi]

Comme ça, je faisais seul.

[Intervié]

Par contre, le truc qui est tapis, t'es à côte à côte. Plutôt que quand t'as des podcasts de 2 heures... Non, merci.

Ça va, la première session, mais après, c'est saoul. Tu vas ensemble et t'accélères. Tu te testes aussi, parce que la personne qui est peut-être plus forte que toi, plus endurance que toi, elle va te motiver à pas give up.

Ça, c'est dur aussi, parce que t'es en mode, oh la la, j'ai ralenti. Alors que si t'es avec quelqu'un qui continue, t'es en mode, je peux pas m'arrêter. Ça, ça te pousse aussi à te dépasser.

[Moi]

L'esprit de compétition.

[Interviùé]

Ouais, ouais. T'as pas envie d'être le trainard, en fait. C'est ça aussi l'avantage d'être à deux, pour le cardio, et aussi pour la musculation avec les poids.

La première fois que j'ai soulevé des poids, et que je l'ai fait seul, déjà, je connaissais pas les mouvements. En fait, quand tu fais une machine, les mouvements, ils sont super clairs. C'est indiqué.

Et puis, le mécanisme, il va te pousser à faire le mouvement répété. Ouais. Quand tu soulèves 16 kilos avec des poids, tu sais pas comment te muscler, en fait.

Ça, c'est vachement pas... Enfin, y'a rien. Donc, tu peux regarder des guides et tout, évidemment.

Mais c'est mieux à plusieurs, quelqu'un qui le fait régulièrement, qui connaît tous les moves, qui va te montrer comment bien le faire. Puis aussi, il va te montrer ta limite. Puisque si tu soulèves des trucs super lourds, t'as l'impression de faire beaucoup de progrès.

Alors qu'en fait, non. Donc ça, c'est aussi l'avantage d'être à plusieurs. Tu veux détailler un peu là-dessus ?

[Moi]

Le fait de... Le fait de soulever presque à sa limite et de ne pas faire de progrès ?

[Interviùé]

Euh... Bah, je sais pas. Tu peux te faire facilement mal quand tu soulèves du poids en général.

Et donc, quand tu commences, tu connais pas ça. Enfin, tu te dis que s'il fait mal aux muscles, il va se déchirer, il va se renforcer. Et moi, c'était mon belief au tout début.

C'était ma croyance. Donc, j'ai soulevé des poids super lourds. Et bah non, en fait, ça fait super mal.

Et après, t'as été juste endorliné. Ah oui ! Et ça, on me l'a pas appris parce que j'ai pas fait la recherche spécialement.

Ouais, c'est ça. Et c'est après, on m'a dit mais qu'est-ce que tu fous ? Non, c'est pas ça !

Ok, donc... On commence à petit et puis tu fais ça, regarde, et puis ils m'ont montré... En fait, j'ai imité.

Et en fait, l'objectif c'est devenu j'ai envie d'être au niveau de cette personne-là. J'ai envie de pouvoir soulever autant que ce gars-là. Donc, ça c'était aussi une motivation.

Parce que... Quand tu vas prendre en muscles, tu vas prendre en force. Tu vas te rendre compte...

Ok, bon, je peux passer au poids supérieur. Mais c'est quand même difficile à juger, je trouve.

[Moi]

Ok...

[Interviuté]

Ouais, c'est... Et puis après, faire des push-ups, enfin, faire des push-ups, mais faire la barre, ils ne pensent même pas à tout ça. Ouais, en fait...

[Moi]

C'est... Y a...

[Interviuté]

Y a pas de grosses mauvaises manières de faire des pompes, mais par contre, y a de grosses mauvaises manières de soulever des haltères. Oui, oui, oui. Si ça tombe sur le pied, t'es mal, quoi.

[Moi]

Ouais, c'est...

[Interviuté]

Même des petits haltères, c'est bien de pouvoir comparer, en fait. Avec quelqu'un qui a du niveau. C'est un peu à la lueur, ça, avec ce que tu disais au début, de...

[Moi]

En fait, les machines sont instinctives. Oui.

[Interviuté]

Toutes les machines sont instinctives.

[Moi]

Toutes les machines sont instinctives, sauf les haltères.

[Interviuté]

En fait, j'avais un mois où je faisais... J'avais une machine sur les biceps, et je faisais... Objectif 24 kilos.

Hop. Je le fais à répétition. Petite courbature, ok.

Mais une fois que t'as fait les sets de 60, c'est fini. Et en fait, comme t'es assisté, quand même, dans la manière dont tu fais le mouvement, tu peux faire toujours les mêmes sets de 60, et y a pas de problème, ça. Après, bon, tu peux passer au niveau supérieur bien plus tard.

Mais la machine, elle est vraiment... C'est super facile à prendre en main.

[Moi]

Ok.

[Interviuté]

Ça, c'est... Même un novice peut le faire. Je m'imagine même qu'il est fort naturellement.

Moi, j'étais pas fort naturellement. Il pourrait se lancer et... En fait, tu peux te mettre un benchmark facilement comme ça.

Ou c'est à la limite à toi-même. Genre là, j'y arrive pas. Là, je suis fatigué après 5.

Ça, c'est fini. Mais t'as pas d'humain. En fait, tu peux comparer les muscles avec.

Logique. Si, parce que tu peux avoir un collègue qui l'a fait, et puis il met 6 poids au-dessus de toi, mais bon, ça t'aide pas trop, quoi. Ouais.

Le mouvement, c'est le même pour tout le monde. Généralement, t'auras personne. Je sais pas.

Moi, je trouvais que c'était plus facile à prendre en main. Plus facile. Plus facile à approcher.

En fait, quand t'es débutant, t'as pas peur d'aller sur une machine directement. Alors que soulever des poids et les affrontes, t'as besoin de mon genou. Ça, il faudra le térophine.

Ouais.

[Moi]

Mais soulever...

[Interviuté]

C'est pas pour moi. C'est à niveau avancé, quoi. Faire la fonte comme ça, ça a quand même des bénéfices que les machines peuvent pas accorder, non ?

Alors, c'est ce qu'on m'a dit. Comme c'est... En fait, ce qu'on m'a dit, c'est que t'auras plus de gains.

Mais ça, je sais pas, parce que je suis pas super cultivé non plus en gonflette ou en sport ou quoi. J'imagine que oui, parce que c'est plus dur. T'as pas l'engrenage.

T'as pas la poulie. Je sais pas. On m'a dit que c'était plus intense avec toi et le poids directement qu'avec la machine.

Ouais. Je pense que si tu débutes, c'est beaucoup plus facile. En tout cas, ça fait moins peur.

Moi, pendant trois mois, je n'ai fait que ça. C'est sûr.

[Moi]

Bah, écoute. Donc, ouais. Les machines, c'est très cool.

Les halteres, ça fait peur.

[Interviuté]

Oui, oui.

[Moi]

Mais paradoxalement, c'est les halteres qui sont un peu la staple de la gym.

[Intervié]

C'est carrément la staple. Moi, ce que j'ai en tête quand je pense à musculation et ça de sport, c'est Arnold Schwarzenegger. C'est ces gars qui se soulèvent.

Rocky. Ils n'utilisent pas de machine. Ils ont avec leurs halteres.

C'est sûr. En tout cas, dans mon imaginaire, c'était comme ça. Pour moi, je vais associer   a au niveau ultime.

Enfin, au niveau max. Une fois que tu as de la bonne core strength, tu peux commencer à utiliser ça. Et je pense que c'est correct.

Je ne sais pas. Ce n'est pas si compliqué quand t'es avec quelqu'un.

[Moi]

Oui, c'est ça. Une fois que t'as un truc en renferme, t'as un truc à te faire aussi.

[Intervié]

Oui,   videmment. Mais il fallait quand même que je me renforce à la base avant d'attaquer ça. Et puis ça, donc...

Par contre, la première fois que tu les as faites, on t'a fait assez mal, non ? Oui, oui. T'as le visage rouge, t'es en mode...

Tu souffles.

[Moi]

Tu peux m'en dire plus sur ta teneur ?

[Intervié]

En fait, tu ne la ressens pas immédiatement. Ouais, si. En fait, comment dire ?

T'es fatigué. Quand tu fais... En fait, il y a une différence.

Pour moi, en tout cas, il y avait une différence entre la machine et le poids. Quand tu fais tes 7 de machine, t'es bien calé, t'es bien confortable. Mais là, quand même, t'as une pause et puis tu fais tes séries.

Puis à la fin, t'y arrives plus. Mais c'est pas... C'est pas spécialement éprouvant, on va dire.

Tu sens que ton muscle, il a travaillé et qu'il ne peut plus pousser.

Alors que les autres, bon, j'avais physiquement mal derrière moi, c'était... Mais c'était pas déplaisant.

[Moi]

Même les asters ?

[Intervié]

Ouais non, franchement ça allait, mais après t'arrives plus à les soulever. T'arrives plus à les soulever, c'est un petit peu plus charmant. Donc là tu te dis ok, stop.

Soit tu fais une pause, soit tu t'arrêtes. Tu vas te faire mal quoi. Et après c'est le lendemain où t'es en mode...

Mais non, en fait, ouais ça revient au même généralement, mais c'est juste le rythme de la musculation quoi. Mais faut pas non plus se pousser à la limite, ça c'est pas bon. C'est pas bon de se pousser à la limite, vaut mieux...

Enfin tu vas pas chercher à t'arracher le bras quoi.

[Moi]
Vaut mieux...

[Interviuté]
Il faut avoir un plan et il faut le faire, et si t'arrives pas à le faire, tu réduis. Puis tu suis ce plan jusqu'à pouvoir le faire. Et après t'augmente le niveau.

[Moi]
Et faire bien les exercices.

[Interviuté]
Ouais, ouais, ouais. Moi j'essaierai pas, enfin j'ai trop peur, j'essaierai pas de soulever de la fonte après les exercices des bras que j'avais fait avant quoi.

[Moi]
Ouais.

[Interviuté]
Je vais la lâcher, je vais me faire mal quoi, c'est pas possible. Ouais surtout... Alors que quelqu'un qui a plus ce niveau, tu auras pas de problème.

[Moi]
Et... Et pareil, durant la salle, comme t'as eu... Comme t'as eu ça comme une expérience sociale...

[Interviuté]
Est-ce que tu as ressenti des pressions sociales ? Ouais. Ouais, ouais, ouais.

Parce que t'as le renforcement positif, mais aussi quand t'es comme moi. J'ai pas devenu un Rocky Balboa à la fin, c'est pas vrai. J'étais juste bien.

J'étais en forme. J'avais perdu du poids. J'ai renforcé ma force centrale on va dire.

Mais quand tu commences, t'es toujours entouré d'adeptes qui prennent des shakers de protéines. Qui sont strictement repoulés. Non mais c'est ça hein.

[Moi]
Yeah.

[Interviuté]

Donc toi, c'est bienveillant. Mais t'es toujours sous pression. Tu te dis oh mon dieu, je suis genre le Bayo Faible.

Alors que tu cherches juste à être meilleur quoi. Mais c'est toujours dans ta tête.

[Moi]

Ouais, au final, c'est même Tibo Inchay du Junior qui t'ont bien accueilli.

[Interviuté]

Oui, évidemment. Tu vois ? Ah oui, carrément.

Carrément, mais ça change pas le fait quoi. Si tu te dis vas-y, je vais devenir plus fort et tout. Plus en forme.

Me sentir mieux. Mais paradoxalement, c'est stressant. En fait, il y a quand même une part de stress.

Après ça dépend de toi hein. Moi j'étais quand même stressé. Il faut pas qu'il pense que je sois faible.

[Moi]

Ah là là. Je suis faible, c'est tout. Yeah.

[Interviuté]

Il faut accepter. Mais t'as peut-être pas cette majorité au début. Je sais pas, ça vient plus tard.

Ça dépend de la perspective que t'as d'y aller. D'aller à ça tout simplement. Ouais.

Mais quand tu débutes, t'es impressionné. J'ai l'impression que au début t'es faible et ça fait mal. Parce que le process est long.

Juste pour finir, je dirais que ça peut être facilement décourageant. Ouais. Paradoxalement, quand t'as plusieurs, ça peut aussi te décourager.

Ça dépend de toi. Si t'es seul, tu peux te décourager parce que t'as la flemme. Parce que t'as plus de motivation intérieure.

Mais paradoxalement, si t'as la motivation extérieure, ça peut aussi te décourager parce que tu vois pas le progrès et t'es entouré de gens plus forts que toi. Et ça, ça peut te casser aussi.

[Moi]

Ouais.

[Interviuté]

C'est pour ça que j'ai alterné. Ça aussi, il faut bien définir son objet qu'il faut au début. Logique.

Est-ce que je veux devenir plus fort ou juste être en forme ? Logique. Une fois que c'est clair dans ta tête, normalement tout va bien.

[Moi]

Si tu dis pas le sommet, c'est moins dur de t'être découragé.

[Intervié]

Ouais. Mais c'est juste une vérité que c'est toujours un peu décourageant quand même.

[Moi]

Ouais.

[Intervié]

Ok, ok.

[Moi]

Bah écoute, pour conclure, est-ce que tu vois quelque chose que t'aimerais ajouter sur ton expérience ?

[Intervié]

Bah moi j'aimerais bien y retourner. T'aimerais bien y retourner ? Oui.

Là je me suis mis à la marche tous les jours, intensive, pour mon dos. Et j'ai repris du poids récemment. Le campus est très très loin de chez moi et j'ai toujours accès à cette salle.

Mais le rapport de temps que j'ai au quotidien ne me permet pas d'y aller.

[Moi]

Ouais.

[Intervié]

Tu prends deux heures de transport, puis après tu factures ton heure ou même si t'es motivé deux heures de salle,   a te prend toute une matinée. Quand j'étais en train d'écrire ma thèse pour avoir mon diplôme, c'était juste pas possible. Parce que j'étais pas physiquement sur le campus, j'étais chez moi.

Et donc je m'étais fait des plans personnellement, où j'y allais en vélo. Je rêve, j'y allais en vélo.   a c'était pas fait.

Complicé. Physiquement, faire un temps pour aller en vélo, non c'était pas possible.   a aurait été ta séance de sport complète en fait.

  a te fait ta séance de sport, mais tu peux pas faire de la muscu. Du coup la seule option qui me revient, qui soit pratique, efficace, c'est de retourner à la salle de sport publique. De Basic Fit.

Et c'est frustrant. Quand t'as l'infrastructure, c'est vraiment motivatif.

[Moi]

Ouais. Moi surtout.

[Intervié]

Tu te fais coincer. Tu es coincé. Il faut bouger.

Franchement la salle c'est la meilleure expérience sportive que j'ai jamais eue. Ça te couvre tout, ça te fait tout.

[Moi]

Si pour toi tu devais améliorer quelque chose, soit dans comment les salles sont faites, tu changerais quoi ?

[Interviewé]

J'aimerais qu'elles soient plus grandes. Plus grandes ? En fait ça dépend des horaires.

Le problème c'est pas tant l'infrastructure que juste les horaires que t'as. Si je pouvais j'irais à minuit, pour être seul. C'est dur de s'organiser.

J'ai pas trop de feedback. En tant que tel c'est juste que tu payes pour avoir accès à du matériel. Idéalement moi si je pouvais je le mettrais chez moi.

Je me ferais ma salle à la maison. Mais sinon en tant que tel il n'y a pas de problème avec les salles de sport. Elles sont bien.

Il faut juste qu'il y ait du staff qui soit plus... Un meilleur staff ? Ouais.

Oui. Après ça c'est mon expérience que je joue. Si ça se trouve c'est très bien ailleurs.

Ce que je voudrais leur dire ça serait que le modèle je l'aime pas. Leur modèle derrière je l'aime pas du tout. Mais bon, je pense pas que ça va changer.

Non. Très rentable, très pratique pour eux. Mais quand t'as un abonnement ça te...

Y'en a qui ça peut les motiver mais moi ça me donne pas envie.

[Moi]

Comme t'as dit. C'est parce qu'il y avait Paysifit et qu'elle était bondée que toi t'avais ta salle libre chez toi.

[Interviewé]

Et d'avoir la salle libre sans pression de temps. Près qu'un comme moi c'était top. Est-ce que...

Je parle pour exemple du coup j'ai pas trop de tips à leur donner. Faudrait qu'ils soient plus accueillants peut-être.

[Moi]

Est-ce que peut-être des sortes de box modulables ça serait pas des déconnants à faire ?

[Interviewé]

Pour avoir une seule isolation. Genre avoir une seule isolation avec toi et un groupe de gens. Euh bah ça pourrait être sympa.

Après pas besoin d'aller jusqu'à faire des pièces à part. Mais j'avais pas... Après c'est peut-être un truc qui se fait.

Je ne sais pas du tout. Je vais parler sans savoir. Mais j'ai pas le souvenir qu'on pouvait réserver des machines.

Ça j'en ai pas le souvenir. Faudra regarder. Mon équipement en ce moment est vraiment particulier.

C'était du privé. Mais oui parfois t'as mon monde que tu dois attendre en fait. Et le temps j'en ai pas.

Donc tu fais autre chose. Peut-être pouvoir réserver des agrés. A plusieurs.

Surtout à plusieurs sacs qui sont importants.

[Moi]

Oui. En fait c'est...

[Interviuté]

Je me souviens pas avoir vu ça nulle part. Eh bah...

[Moi]

Ok.

[Interviuté]

Bah merci beaucoup.

[Moi]

C'était très informatif. Surtout que j'ai plusieurs préjugés comme ça. Qui sont revenus être faux.

[Interviuté]

Ah bah juste par curiosité c'était quoi les préjugés ?

[Moi]

Bah que en fait... A la première séance vraiment tout serait compliqué. Tout serait...

Oppressant. Même les machines ce serait pas instinctif. Beaucoup...

Besoin de beaucoup d'explications qui... Qui décourageraient.

[Interviuté]

Non c'est vraiment l'inverse en fait. C'est... Tu perds du courage sur la durée.

Comme on a dit. Ouais. Vraiment la première expérience elle est toujours bien.

Surtout qu'avec le modèle actuel pour la plupart des gens ça va être l'option publique. Et c'est ce qu'il peut décourager. C'est pas la salle.

C'est le modèle. Mais non. Ouais.

C'est... Si ce qui décourage c'est pas la... C'est pas la salle.

C'est pas les machines. C'est pas la première séance. C'est le commitment.

Tout simplement. Ouais. C'est ok.

Si je m'embarque dans ça va falloir que j'y aille tout le temps. Sinon c'est... Je perds de l'argent.

C'est pas rentable. Ou alors je le y vais mais je suis pas sérieux. Je ne sers à rien.

Je perds mon temps. Et les efforts physiques n'aboutissent pas. C'est ça qui peut poser problème.

C'est vraiment sur la dure. C'est pas la première fois. C'est un pacte.

Vraiment c'est un pacte. C'est comme tout sport. C'est ça.

C'est le plus important.