



RENCONTRE AVEC ANTOINE MILLOT, ANCIEN RUGBYMAN PROFESSIONNEL, À LA TÊTE D'UNE SALLE DE SPORT PARTICULIÈREMENT ATYPIQUE. UN LIEU REMPLI D'HISTOIRE, DE CHARME ET DE SUEUR : LE REPAIRE FAMILIAL DES MILLOT DEPUIS QUARANTE ANS. DÉCOUVERTE D'UN PARCOURS ET D'UN LIEU QUI SUSCITE L'ENVIE DE FAIRE DU SPORT LE SOURIRE AUX LÈVRES, SANS CHICHIS, AU FOND D'UNE COUR D'IMMEUBLE DU 6<sup>ÈME</sup> ARRONDISSEMENT DE LYON.

Antoine, parlez-nous un peu de vos ambitions ? Elles sont assez élevées... Chez PhysiConcept, nous cherchons à apporter un véritable suivi personnalisé et de qualité auprès de nos clients. Toutes nos séances sont construites en fonction des besoins de chacun. Nous ne cherchons pas à copier ce qui se fait ailleurs ou à faire du volume. Ce que nous souhaitons, c'est apporter des solutions sur mesure pour tous nos adhérents et quel que soit leur projet sportif. A ce challenge, on y ajoute beaucoup de bonne humeur parce que le sérieux n'exclut pas la convivialité.

Alors PhysiConcept, c'est pour qui ? Pour tout le monde évidemment ! Pour reprendre la formule consacrée je dirais de « 7 à 77 ans ». Aujourd'hui nous pouvons être fiers de la diversité qui caractérise la clientèle de la salle. Nous sommes dans la capacité de construire des programmes pour les plus jeunes, les adolescents, les sportifs de haut niveau, les sportifs du « dimanche » ou les Seniors. Nous avons des clients qui dépassent les 80 ans et c'est un bonheur de travailler en leur compagnie. Ce qui est intéressant c'est aussi cette mixité !

Comment rester motivé ? Plusieurs facteurs permettent de conserver une bonne motivation. La convivialité dont nous avons déjà parlé en fait partie. Le fait de venir faire du sport dans une ambiance agréable et sans jugement des personnes qui vous entourent est bien évidemment primordial. Ensuite, sentir que l'on travaille de manière qualitative et adaptée avec un suivi personnel est aussi important. On a besoin d'objectifs, réalistes et concrets et, par dessus tout, on a besoin de résultats. Sans résultat, l'abandon est inévitable. C'est pour cette raison qu'il nous paraît essentiel de mettre l'accent sur le suivi. Cela nous permet d'orienter les adhérents, de diversifier les exercices et de les aider dans leur démarche.

Par quoi commencer pour être efficace et obtenir les premiers résultats ? C'est difficile à dire tant nous sommes dans la personnalisation des programmes. En réathlétisation nous travaillons en collaboration avec vos équipes médicales (médecins, ostéopathes, kinés) pour construire des programmes cohérents et complémentaires. Le point de départ est fixé par l'état de santé de l'adhérent. Pour les sportifs, on cherche à répondre aux objectifs de performance et aux spécificités des sports pratiqués. Pour les adhérents qui souhaitent rester en forme, nous effectuons un bilan avant de faire progresser les séances crescendo. Grâce à

notre situation géographique à proximité des quais du Rhône et du Parc de la Tête d'Or, nous proposons également des accompagnements running avec des modules spécifiques et parfaitement adaptés aux runners et trailers. A l'approche de l'hiver, on n'oublie pas non plus la préparation aux sports d'hiver.

Une saison de ski et l'hiver, ça se prépare comme on prépare son bikini avant l'été ? Pas vraiment dans le sens où l'on voit généralement la préparation « bikini » comme étant orientée sur l'apparence. Dans notre cas, nous sommes plutôt sur des objectifs de condition physique et de prévention des blessures. Que l'on fasse du ski alpin, de rando, de fond ou du snowboard, notre corps est mis à contribution sur des efforts et des mouvements que nous n'avons pas l'habitude de faire au quotidien. Avec une préparation adaptée et spécifique, on minimise les risques de blessures. C'est là le secret de PhysiConcept : adapter ses contenus aux besoins de chacun avec un souci de performance et d'efficacité vis-à-vis des objectifs. ■ SE

PHYSICONCEPT,  
une dimension sportive sur mesure  
6 rue Bugeaud 69006 Lyon  
04 78 24 65 84 / 06 26 94 75 87  
[www.physiconcept.com](http://www.physiconcept.com)  
[facebook/physiconcept](https://facebook.com/physiconcept)

