Prendre le meilleur de tous les sports

Une discipline sportive -le cross training- combine les méthodes d'échauffement de tous les sports pour aider à perdre du poids, arrêter de fumer, booster le moral. À la MJC, Michaël Conti entraîne amateurs et compétiteurs.

Depuis novembre, vous proposez du cross training à la MJC de Saint-Avold. Encore une nouvelle discipline qui s'inscrit dans la lignée des crossFit, tae bo et autre séances de fitness ?

Michael CONTI, président de L'Améthode Conti ÂMC à Longeville-les-Saint-Avold et coach sportif : « Non, pas du tout ! Ce n'est pas du cross où l'on va courir ou du crossFit où l'on utilise du matériel. Là il s'agit d'entraînement croisé (traduction de cross training, NDLR). Nous travaillons l'ensemble des muscles en combinant les méthodes d'échauffement de tous les sports qui existent. C'est une sorte de tronc commun qui s'adresse aussi bien aux amateurs qu'aux sportifs confirmés. Par exemple, les tennismen ou nageurs ont besoin de rééquilibrer l'ensemble de leur corps car certaines parties ou membres sont beaucoup plus sollicitées que d'autres lors des compétitions et entraînements. »

Chacune de vos séances du vendredi apporte sa nouveauté…

« Oui effectivement. Par exemple, la dernière séance était axée sur les sports de glisse. J'ai combiné toutes les méthodes d'échauffement et les mouvements utilisés pour la pratique du roller, du surf, du skate ou encore snowboard et ski ».

Et tout cela en musique…

« Oui. Selon que l'on travaille au sol, le cardio ou encore des mouvements plus lents issus des arts martiaux, Audrey me prépare des arrangements et des bandes-son faits de musique brésilienne, rythmée ou plus zen. Les séances se terminent toujours par un peu de sophrologie. »

Quels sont les atouts du cross training ?

« C'est une discipline ancienne connue autrefois sous la dénomination de renforcement musculaire ou taïso ou encore préparation physique générale. Elle remplace peu à peu tous les sports de remise en forme. La dizaine de personnes qui suit mes cours (à 90 % des femmes) a rapidement remarqué leur poids diminuer, leur taux de diabète baisser, leur corps se sculpter, leur moral et leur motivation boostés. Elles apprécient à la fois la rigueur des séances et la convivialité qui a aussi toute son importance. Certaines ont même décidé de former une équipe pour participer au prochain NaborRaid en mai à Saint-Avold et de se préparer physiquement à cette course extrême. »

« Des adhérentes ont décidé de former une équipe pour participer au prochain NaborRaid »

Propos recueillis par Odile Boutserin.

Cross training chaque vendredi (même pendant les vacances scolaires) à la MJC de la rue Clemenceau à Saint-Avold, de 19 h à 20 h 30. Complément d'informations au tél. 07 77 30 37 84.

Michaël Conti anime les cours de cross training depuis novembre. Photo Thierry Sanchis

Expérience

Michaël Conti de Longeville-les-Saint-Avold n'est pas un novice. Il met en avant ses 25 années d'expérience dans le milieu du sport (direction, coaching, nutrition, stages, formations) et, depuis l'an dernier, l'obtention des tests d'exigence préalable au sport pour tous. « L'essence même d'un bon coaching provient d'une expérience significative, de souffrance et de long apprentissage dans le sport. Ce vécu sportif, trop peu de personnes peuvent le faire valoir. Aujourd'hui, on sort des coaches professionnels avec seulement un an d'apprentissage et aucune expérience sportive », regrette le Longevillois qui s'intéresse également aux vertus et bienfaits des plantes locales (ortie, églantier, chicorée, primevère, etc.).