

DEFINITION DE L'ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

Mes séances de personal training sont basées sur l'entraînement fonctionnel, ou functional training (termes d'origine). Ce concept est développé en France par Benoit Vallin (www.ptconcept.com), qui présente son concept original et organise régulièrement des formations et mise à niveau pour personal trainer dont je fais partie.

B. Vallin se repose et argumente toujours ses formations par des recherches scientifiques et des statistiques vérifiées et de sources sûres, des formations qu'il suit dans les pays avancés au niveau scientifique général et dans le domaine de la forme et de la santé.

Le functional training repose sur la théorie que les exercices proposés le sont dans la but **d'optimiser le confort de vie, de rendre des efforts quotidiens plus faciles** en se rapprochant au maximum des mouvements quotidiens au niveau des exercices proposés par le personal trainer.

Ainsi, vous ne travaillerez pas sur des machines de musculation où le mouvement est guidé à l'aide de poulies, alors que le corps humain est fait pour fonctionner sous tous les axes de travail. Le mouvement ne doit pas être limité mais optimisé.

Les exercices n'en seront pas forcément plus simples et peuvent bien sûr être **adaptables, modulables et évolutifs**. À l'aide de matériel plus ou moins simple et plus ou moins volumineux, **les progrès** se vérifieront au niveau de votre confort de vie plutôt que sur le poids de fonte soulevé.

Ce n'est pas tel ou tel muscle que l'on va travailler, mais c'est un mouvement. On privilégie la fonction du corps plutôt que son but.

Ne pas mélanger :

FONCTION DE L'EXERCICE : Soulever, Tirer, Pousser, Se déplacer

BUT DE L'EXERCICE : exemple : muscler mes biceps : oui, mais pourquoi faire ?

But esthétique ou fonctionnel ?

Objectif précis ou recherche du bien être ?

C'est ainsi à vous de déterminer clairement vos attentes, votre (vos) objectif(s). Sans cette netteté dans votre demande, les résultats ne seront pas optimisés, alors que le personal trainer que je suis est conscient que ce service que je vous rends doit être de qualité.

On réalise tel ou tel exercice afin de se trouver plus à l'aise au quotidien, avec une facilité de mouvement, de déplacement, de respiration, de contrôle de soi, d'estime de soi, un mental améliorés.

Le principe du functional training est de fournir des progrès durables dans le temps. Couplés à une hygiène de vie raisonnable, les résultats seront intérieurement et extérieurement ressentis.

Sachez juste que je ne me repose pas uniquement sur le functional training, même si je m'en inspire beaucoup. Le personal training est un condensé de tout un tas de méthodes auquel le personal trainer adhère ou non, maîtrise ou non suivant son expérience et son niveau.

Dans mon cas, je m'inspire de ce concept comme je m'inspire d'autres, mais je n'enseigne que les méthodes que j'ai choisies et pris le temps d'analyser, étudier, et maîtriser.

« « La qualité de l'enseignement est pour moi primordiale » »

En résumé :

- **Le but est de travailler son corps suivant ses capacités**
- **Ce travail se fait à l'aide d'exercices globaux, proches du mouvement quotidien**
- **Les progrès sont durables : renforcement ou perte de poids (par exemple) ne seront pas perdus et les efforts n'auront pas été vains**
- **La vie quotidienne s'en retrouve améliorée par une optimisation de la gestion de l'effort et du stress lors des mouvements quotidiens**
- **Les séances permettent d'améliorer la dépense énergétique et restructurer le corps (renforcement, posture rééquilibrée)**