

Biscoto gonflé à l'air comprimé

GIVISIEZ • Le Leader Top Fitness vient d'acquérir sept machines de musculation, équipées de vérins d'assistance à air comprimé. Idéal pour augmenter la force.

MARC-ROLAND ZOELLIG

C'est une salle de muscu qui fait «pschitt». Depuis le début août, le Leader Top Fitness de Givisiez possède sept machines de musculation équipées de vérins d'assistance à air comprimé. Cette première suisse est due à la société française Multiform, établie près d'Aix-en-Provence.

Comment ça marche? Pendant qu'il soulève une charge, le sportif peut appuyer sur un bouton actionnant le mécanisme, dont il a auparavant réglé la pression en fonction du poids enclenché sur la machine. Le vérin à air comprimé l'assiste alors dans son mouvement, lui permettant de «pousser» une charge plus lourde que d'ordinaire. En relâchant le bouton, le vérin stoppe son action. Il s'agit alors de retenir la totalité de la charge, avant de recommencer l'exercice.

D'abord pour les sportifs confirmés

Cette technique permet de concentrer le travail musculaire sur sa phase excentrique (retenir la charge) plutôt que concentrique, comme c'est généralement le cas sur les machines classiques. Autrement dit, on contracte le muscle en l'allongeant plutôt qu'en le raccourcissant. Ce qui est idéal pour développer la force ou réadapter la musculature à la manipulation de charges lourdes (lire ci-dessous).

Responsable du service export chez Multiform, Philippe Dijol précise que cette nouvelle gamme de machines, dévoilée au public en avril dernier, a été développée sur la base d'études scientifiques menées avec des sportifs. «Nous travaillons notamment en collaboration avec l'Université Claude Bernard, à Lyon.» Il ajoute que ces machines s'adressent d'abord à des sportifs confirmés, ou à des pratiquants avertis. «Certains kinésithérapeutes pourraient

être intéressés aussi.» Propriétaire du Leader Top Fitness de Givisiez depuis cinq ans, Alain Amherd est le premier, hors de France, à avoir fait l'acquisition de la nouvelle gamme Multiform. Le Haut-Valaisan de 33 ans en a profité pour rénover son établissement de fond en comble. En tout, quarante machines de musculation flamboyantes neuves ont remplacé les précédentes, qui dataient parfois d'un quart de siècle. La nouvelle offre est complétée par une vingtaine d'appareils de cardio-training.

«Convivial et familial»

«J'ai accepté que mon fitness serve de salle d'exposition pour Multiform, et je fais également la promotion de leurs machines», explique le patron. S'il n'a rien contre les gros pousseurs de fonte, il ne tient pas pour autant à transformer son club en repaire de bodybuilders chimiquement augmentés. «Je considère la musculation d'abord comme une préparation à d'autres sports. Mon fitness restera convivial et familial. Mais il était temps de devenir un peu plus moderne.»

Quelque 800 abonnés s'entraînent actuellement au Leader Top Fitness, dont quelques-uns étaient déjà là il y a 25 ans. Se félicitant de la fidélité de sa clientèle, Alain Amherd vient de lancer un abonnement à prix préférentiel pour seniors. | Internet: www.leadertopfitness.ch



Propriétaire du Leader Top Fitness, Alain Amherd (à gauche) a misé sur la nouvelle gamme d'appareils de musculation développée par la société française Multiform. Préparateur physique et coach sportif, Dimitri Toumayeff approuve. VINCENT MURITH

COURBATURES ET EFFETS À LONG TERME

«Les effets du travail excentrique sur la musculature se font ressentir sur le long terme. Les courbatures sont aussi plus intenses», sourit Dimitri Toumayeff. Ancien basketteur de ligue A, titulaire d'un master en sport et performance (Uni Lausanne) obtenu après un stage de spécialisation d'un an à Fargo (USA), à 28 ans, il a déjà derrière lui une longue carrière d'entraîneur et de préparateur physique. Ayant entraîné Elfic Fribourg (LNA féminine) et Villars Basket (LNB masculine), il s'est aussi occupé de l'équipe suisse de rugby. Depuis trois ans, il s'occupe de la préparation estivale du HC Thoune. Plus récemment, Dimitri Toumayeff s'est lancé dans le coaching sportif individuel. On le croise réguliè-

rement au Leader Top Fitness, où il aide ses clients à prendre de la masse musculaire, perdre du poids ou préparer leur saison sportive. Les nouvelles machines à vérin d'assistance permettent, dit-il, d'optimiser l'entraînement des grands groupes musculaires. «Je vais sans doute démarcher des équipes sportives avec ce matériel.» Une vaste bibliographie atteste de l'efficacité du travail musculaire excentrique qui exige de la patience. «Ses bénéfices commencent à apparaître au bout de quelques mois seulement.» Le coach élabore des programmes d'entraînement incluant la gestion des apports alimentaires. MRZ Rens. au 079 502 26 47 ou dimitri.toumayeff@gmail.com



L'INNOVATION C'EST *

«Notre fil rouge et notre moteur»

Nadja Perroulaz (PHOTO), est partenaire-fondatrice et membre de la direction de Liip, société qui développe des logiciels pour le Web et emploie 53 personnes à Fribourg et Zurich.

Le concept d'innovation a-t-il une place importante pour votre entreprise?

Très importante. Dans l'environnement rapide du Web, être innovatif est le seul moyen de survivre à long terme. Nous recherchons pour nos clients des solutions progressistes et à la pointe de la technologie. L'innovation n'a jamais été une expérimentation interne. C'est en collaborant à des réseaux – la communauté Open Source – que nous dénichons nos innovations et idées. Chaque année, nous avons un thème stratégique. Comme par hasard, l'innovation est celui de 2009 chez Liip! Nous voulons ainsi perfectionner notre processus, tout en sachant que l'innovation ne se construit pas nécessairement selon des procédures strictes. Notre objectif, c'est que tout collaborateur «vive» l'innovation et surtout trouve sur son lieu de travail un climat la favorisant. L'innovation est réellement notre fil rouge, le «moteur» des développeurs et un avantage concurrentiel.

De quelle innovation êtes-vous le plus fier?

Dans notre branche, l'innovation, surtout technique, est assez répandue. Il y a une série de projets récents dont je suis très fier: l'application en allemand pour i-phone gottago (<http://gottago.demo.liip.ch/>), l'horaire CFF conceptualisé Web 2.0, déjà téléchargé plus de 60000 fois. Avec ce projet, nous avons gagné cette année un grand prix, le Master of Swiss Web. Nos collaborateurs, par leur talent et leur engagement, obtiennent des prix prestigieux. Deux exemples très récents: le développeur Fabian Vogler (Liip Zurich) est devenu champion du monde en Web Design à Calgary; il y a un mois, Penny Leach a gagné le prix Google O'Reilly Open Source de la meilleure développeuse E-Learning. Et je suis toujours très contente de notre concept d'entreprise créative, sociale, écologique et durable, tant avec nos clients, employés, partenaires que fournisseurs. Liip, à 100% aux mains de ses employés, a une direction participative, le travail à temps partiel est encouragé, et nous avons depuis nos débuts en 2001 un congé paternité de quatre semaines.

Quelle innovation vous a le plus marquée?

J'ai toujours été impressionnée par le Car-Sharing Mobility. Il s'agit là d'une solution vraiment innovante, raisonnable et écologiquement acceptable. Il est fortement souhaitable que de telles idées soient acceptées et soutenues par la population.

Comment vous viennent les idées nouvelles?

Celles-ci naissent des projets pour des clients, d'initiatives internes, et du réseau dans lequel nous sommes. Beaucoup d'idées résultent aussi de discussions au repas de midi, en buvant un pot après le travail. Notre climat de travail ouvert favorise l'échange de savoir-faire et de connaissances.

A quel produit ou service nouveau donneriez-vous un Prix à l'innovation?

Hors de notre secteur: le panier bio, un projet à la fois innovateur et opportun! C'est la preuve que l'on peut faire quelque chose d'intelligent et d'utile avec peu de moyens et en peu de temps.

PROPOS RECUEILLIS PAR GÉRARD TINGUELY

* 2009, Année européenne de l'innovation. Et en novembre, Fribourg, premier canton suisse à avoir introduit un Prix à l'innovation en 1991, en sera au 10^e. L'occasion pour des chef(fe)s d'entreprise de partager ici leurs expériences. Lien: www.frinnovation.ch

CARRIÈRE

Souriez, vous êtes évalués par la vidéo

LINDA BOURGET

En salle de réunion, un homme au regard fuyant parle timidement face à ses collaborateurs. La scène, filmée réellement dans les bureaux bernois de La Poste, dure une dizaine de secondes. Mais elle suffit à montrer certaines lacunes de l'intervenant, un haut dirigeant du géant jaune. Comment créer le lien avec son équipe sans un regard franc? Une autre séquence, à la même réunion, montre le même cadre aidant un subordonné. Voilà de quoi menacer l'autorité du supérieur aux yeux de ses pairs.

Derrière l'objectif, le réalisateur s'appelle Olivier Gross. A mesure que la caméra tourne, le coach, basé à Fribourg, repère et marque les comportements non-verbaux du cadre qu'il juge perfectibles. Grâce à un logiciel développé par Dartfish pour l'analyse des matchs sportifs, ces comporte-

ments sont immédiatement enregistrés et stockés sur ordinateur. Le «héros» de ce film à but évaluatif pourra ainsi visionner les moments-clés en sortant de la séance.

«Le séquençage vidéo permet un feedback visuel beaucoup plus rapide et efficace qu'un retour oral ou écrit», explique Olivier Gross, l'un des pionniers suisses de l'usage de cette technologie en ressources humaines. Il s'y est mis au début des années 2000. «Ce qui apparaît à l'écran ne peut pas être remis en question. C'est un avantage énorme, notamment face à des personnes qui n'ont pas l'habitude d'être confrontées à leurs pratiques.» Les réactions des clients sont si spontanées, quand leurs points faibles sont mis en évidence, qu'on les a qualifiés d'«AHA Effekt» (ils lâchent des «Ah» en se voyant).

Et les clients se bousculent au portillon: La Poste, une grande marque de chaussures, un horloger de renom, un opérateur téléphonique, plusieurs hautes écoles de gestion, et une foule de particuliers font appel au séquençage vidéo. Le pratiquant depuis près de cinq ans, La Poste se l'est approprié. Ce sont ses ressources humaines qui filment à l'interne cadres, vendeurs et autres employés, pour les aider à progresser.

«Cela permet de détecter des faiblesses au-delà des aptitudes à communiquer», souligne David Fiorucci, responsable du développement du personnel postal. «Nous pouvons ainsi utiliser cette méthode pour mettre le doigt sur les motifs de la non-teneur d'un délai. Comment? En observant l'attitude d'une personne lorsqu'elle annonce un retard en

séance. Est-elle à même de le justifier? A-t-elle l'air désolé?»

Car le vidéo séquençage dévoile les décalages entre le geste et le verbe, débusque le manque de sincérité de certains propos. Les employés ne craignent pas d'être pris en défaut par cette technologie, affirme David Fiorucci. «Je n'ai jamais connu de système d'évaluation aussi populaire auprès du personnel.» Mais l'homme de La Poste met un bémol à son enthousiasme: «Les coachs utilisant le séquençage vidéo doivent faire preuve d'une grande expertise, manipuler cet outil avec précaution.»

Notamment en ne soulignant que 1, 2 ou 3 points faibles à améliorer et en appuyant aussi sur les qualités de leurs cobayes. Car se concentrer sur toutes les petites lacunes d'une personne risquerait de la dévaloriser, de la complexer et même de la bloquer. |