

# Vivre et parler du « Bootcamp »

---

Si vous tapez sur un moteur de recherche « bootcamp » (Où est le temps du bon vieux dictionnaire ?), vous y trouverez de nombreuses définitions aussi utiles que diversifiées... En ce qui me concerne, ce n'est ni un logiciel « made in Apple » (fabriqué par Apple), mais plus près du programme de minceur proposé par d'autres sites. Plus concrètement... Voici comment je vis LE bootcamp proposé et développé par Grégory CAPRA et son équipe de coach.

Je suis un musicien trentenaire qui aime beaucoup le sport. Seul problème, mon activité professionnelle ne me permet pas pour le moment d'intégrer à nouveau un club de sport. Alors faire du sport seul, pas toujours très motivant. Un jour J'ai rencontré par hasard Grégory CAPRA avec qui j'ai parlé de sport .Il m'a proposé de me faire travailler et transpirer. Au départ, j'étais moyennement partant, car la pratique de la fonte en salle ne me correspond pas du tout. Mais je me suis laissé prendre au jeu et j'ai laissé Grégory me guider dans ce lieu.

Grégory m'a présenté alors « mon » coach. Un sportif qui travaille au sein d'une équipe de coachs recrutés par Grégory et son équipe. Lors de ma première séance, Romann me pose des questions sur mes pratiques sportives et mes habitudes alimentaires. Ceci afin d'établir un profil d'activité et d'orientation des différentes séances que nous feront ensemble. C'est parti pour la reprise du sport ! Nous sommes au début de l'été 2010.

Arrive petit à petit la reprise scolaire avec Septembre 2010 avec elle des idées de projets, des nouvelles idées sportives entre autres. Nous y voici le « bootcamp ». Sur un des sites gérés par Grégory, on peut lire la définition suivante de ce mot :

*« Le but du bootcamp est de vous permettre de pratiquer une activité sportive adaptée à votre niveau, en plein air, à base de renforcement musculaire et avec un rythme suffisant pour solliciter votre système cardiovasculaire »*

(Grégory CAPRA, profil Facebook de l'équipe)



Cependant, je ne suis pas encore inscrit ou partant. Je vois le compte rendu du premier rendez-vous à Paris (quartier de Nation) début Septembre. Je regarde de loin ainsi les 5 premiers rendez-vous du « bootcamp », et lis de près les résumés de ces derniers moments sportifs. L'ambiance semble agréable, les entraînements faisables pour un petit sportif sur le retour comme moi, les coachs changent afin de proposer des exercices différents... Et bien tentons... J'arrive à me libérer enfin pour le 7<sup>ième</sup> Bootcamp. Après « prises de contacts », « sous la pluie », « la perte de poids », la fameuse « récupération active », « la mutinerie », « sport et culture », le « parcours de santé », autant de thèmes intéressants et qui peuvent convenir à tout sportif de toute condition. Enfin, je vais connaître cette pratique qui semble nouvelle.

## **31 Octobre 2010.**

Le réveil sonne à 8h30. « Bon aller, quand faut y aller, faut y aller ! » Une petite musique entraînante pour accompagner le réveil et le petit-déjeuner, j'enfile le jogging et direction la gare RER pour me rendre à Vincennes. 50 minutes de trajet environ.

Je sors de la ligne 1 du métro. Je regarde un post-it sur lequel j'avais écrit les renseignements pour le point de ralliement (bootcamp ça sonne militaire non ?). Sortie N°2 « Château de Vincennes ». Je me dirige donc vers cette sortie. Quelques sportifs sont devant les escaliers. Ce doit être le groupe que je vais devoir suivre. Je m'approche, mais pas trop... Mon côté timide sûrement (et puis si ce n'est pas ce groupe, j'ai l'air fin !). Je reconnais Grégory qui arrive, c'est donc bien ce groupe. Le sourire matinal et la pêche de ce garçon donne tout de suite l'envie de bouger. C'est parti !

Nous commençons tout de suite par un petit footing, pour nous diriger vers le bois de Vincennes. Sur le chemin, un petit coin dégagé d'arbres... Première pause.



**Premiers exercices**, on travaille les épaules. Des mouvements répétés qui sont censés faire travailler les épaules. Très vite, les autres sportifs qui paraissent habitués mettent la tonalité de l'ambiance : « On n'est pas des hôtesse de l'air ! », « un nouveau recrutement pour Air-France ? »... Je souris. Nous allons un peu plus loin. Kévin, le coach du jour a besoin de place...

Kévin trouve une petite place dans laquelle nous allons pouvoir travailler plus intensément les épaules et le haut du corps... Les pompes... Un exercice typique ! Enfin typique, mais alors pas forcément facile. Notamment quand le coach a, lui, plus que l'habitude de les faire. Je peine au bout d'un certain temps, mais les conseils et encouragements de Gregory ou de Kévin nous redonnent de temps en temps des petits sursauts d'énergie. En regardant autour de moi, je vois certains qui tiennent, d'autres moins... et d'autres, qui râlent gentiment pour signifier qu'ils souffrent ! Je ne me rassure pas en regardant ma montre... encore 1h !!!

A la fin de ce bootcamp, une photo de groupe est faite... Cela devient la « tradition » de ce rendez vous. Personnellement j'ai passé un très bon moment, le soir même les débuts de courbatures se font sentir...

Les saisons passent et les rendez-vous dominicaux sportifs perdurent ! Ma résistance augmente au fur et à mesure de mes entraînements. L'ambiance devient de plus en plus propice à la formation d'un lien amical entre les membres réguliers du « bootcamp ». A chaque bootcamp son coach, son thème, ses participants... Je retrouve toujours ce plaisir de pratiquer du sport avec des gens très sympas, et le réveil peut sonner, je ne lui en veux pas !

Je continue le plus régulièrement possible mes séances en coaching particuliers, mais j'avoue que je préfère retrouver mes nouveaux ami(e)s sportifs le dimanche matin pour redoubler d'efforts face à des coachs aussi variés que de vrais instruments à fabriquer des courbatures ! Mais je note que ces dernières sont de moins en moins longues à partir, où moins douloureuses. Je me surprends même à acheter dans les magasins spécialisés des tenues qui m'aideront à affronter le froid, la neige, le vent... Les éléments ne nous arrêteront pas ! Moi qui avais du mal à me motiver pour le sport seul, avec ce groupe, je suis parti pour faire du sport même sous la neige !!



Le concept de « bootcamp » se développant, nous sommes devenus de vrais « bootcampeurs ». Ainsi, lorsque la pratique s'étend à la pratique de sport en particuliers et de préparation physique, nous sommes appelés à soutenir les troupes ! C'est dans cette optique que l'équipe des « cockerels » nous a accueillis pour tester le bootcamp au service de l'entraînement au football australien. C'est évidemment avec plaisir qu'avec quelques autres ami(e)s bootcampeurs, nous nous sommes rendus à cet entraînement. Attention c'est du sérieux nous dit-on ! Effectivement, la concentration est de rigueur !

L'équipe de foot australien nous a même proposé de participer à une partie de leur entraînement. Et pour les remercier, quoi de plus normal que d'accepter et d'écouter les conseils pour la pratique de ce sport !

A ce jour, Il y a eu de nombreux bootcamps. Grégory que j'ai revu récemment lors d'une séance de coaching particuliers me demande après un exercice de squat (exercice de musculation visant à faire travailler les cuisses) :

« Et le cardio ça va ? », ce à quoi je réponds que tout va bien, et que ce n'est pas le souffle qui me manque maintenant. Nous nous disons que ces rendez-vous de bootcamp sont mine de rien de bons moyens de travailler plusieurs points sportifs et tout en gardant une bonne ambiance. Lorsqu'en plus on y retrouve une bande de potes sportifs prêts à se dépasser c'est quand même bien plus sympa !

De plus au fur et à mesure des rencontres, certains sont devenus des spécialistes des abdos, d'autres des pompes, d'autres de l'endurance. Certains sportifs de clubs viennent même trouver le plaisir de s'entraîner avec nous parfois pour casser la monotonie de leur travail. Gymnastes, triathlètes, sportifs de combats... Ce qui de temps en temps nous motive à aller encore plus loin dans l'effort.

Pratiquer le sport et s'entraîner lors d'un bootcamp ou tout simplement reprendre une activité sportive par l'intermédiaire du bootcamp est tout à fait compatible. Débutant, agé, jeune, ou confirmé, on trouvera sûrement de quoi vous faire transpirer et toujours dans une ambiance qui accompagne d'un sourire des mouvements qui laisseront place plus tard à de bonnes courbatures. Cette « famille » de bootcampeurs est bien sympathique et son nombre n'en est pas limité ! Et c'est vraiment à faire au moins une fois... Par mois ?? hé hé !



Je ne suis pas prêt d'arrêter personnellement et je songe même à pousser le défi plus loin : participer à des compétitions telles que des semi marathons, des aquathlons découvertes ou autres... Dès que mon métier me le permettra ! Une chanson française nous dit que le travail c'est la santé... Le sport aussi, et je rajouterai même une bonne dose de moral !



Arnaud alias... Kény du bootcamp !