

forme



► Les quatre fondateurs de Sport Quest.

© Karine Bauzin

# Sport Quest, à chacun sa quête...

DÉCOR URBAIN, AMBIANCE CHALEUREUSE ET CONCEPT D'ENTRAÎNEMENT INNOVANT. LA SALLE GENEVOISE SPORT QUEST RENOUVELLE LA NOTION MÊME DE FITNESS. LES PROGRAMMES PERSONNALISÉS ACCOMPAGNENT CHACUN DANS SON PROJET SPORTIF, DU DÉBUTANT À L'ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU.

La forme est une quête et la salle Sport Quest est le chemin qui y conduit. L'idée de ce fitness – qui n'en est pas vraiment un – est née de l'envie de quatre professionnels du sport – Johann Ferre, Sébastien Grossini, Michael Vincent et Sylvain Millet – de transmettre aux autres leur passion pour l'entraînement. Ici, pas de «produits» standardisés à la mode, mais du sur-mesure, de l'humain, à l'image de la salle à l'ambiance accueillante où cohabitent, notamment, trois couloirs d'athlétisme reconstitués d'une vingtaine de mètres chacun, un ring, une salle pour le yoga et pilates, un Synrgy360 – un système modulable d'entraînement – et des sacs de frappe.

L'approche de Sport Quest repose sur trois piliers fondamentaux dans n'importe quel entraînement – vitesse, force, coordination, ainsi qu'un pôle santé (physiothérapie, ostéopathie, nutrition, naturopathie) – et sur une certitude, qui fait toute la différence, que le travail en salle a pour objectif la pratique d'un sport à l'extérieur. Celle-ci devient ainsi un lieu de préparation et de développement physique, une ouverture sur les différentes activités proposées par le centre à l'extérieur et au travers de ses différents clubs: le club de course (entraînement sur stade, participation aux courses locales, voyages marathons), le club de vélo & triathlon (sorties en semaine, les WE, Stage à Mallorca) et son club outdoor (stage trail, stages avalanches, sorties de ski de randonnée). «Il n'y a pas de grandes ou de petites «Quest», précise Johann Ferré. Chacune a une grande valeur qu'il s'agisse d'une randonnée au Salève pour quelqu'un qui n'a plus fait de sport depuis longtemps ou de participer à l'ascension du Mont-Blanc. L'entraînement permet à certaines personnes de découvrir ou redécouvrir le plaisir de faire du sport alors qu'elles étaient venues simplement pour perdre du poids et de nouveaux horizons s'ouvrent à eux.»

Ces programmes individualisés sont mis en place par des coachs au bénéfice d'un parcours universitaire et d'une solide expérience.



En complément de l'entraînement personnalisé des cours de boxing, fight conditioning, sans coups portés, sont proposés par Michael Vincent. On peut aussi se laisser tenter par des cours privés de boxe donnés, en intervenant extérieur, par Christophe Pruvost, champion du monde de boxe thaï. Et quoi de plus motivant également que de croiser certains athlètes comme Ilke Bulut et Jordan Baddi, se préparent pour les prochains championnats du monde de Jiu Jitsu brésilien. Ou encore le team Tilt, qui s'entraîne pour défendre les couleurs de la Suisse à la prochaine Red Bull Youth America's Cup... Enfin, comme une invitation à se dépasser, les armoires des vestiaires portent les noms de sportifs célèbres.

CAROLINE BAUD

INFOS:

Sport Quest  
13 av. Henri-Dunant – Genève  
www.sportquest.com