

# 20 VINGT

LE 20/20

## L'approche musclée

**Que tout le monde trouve chaussure à son pied en entrant dans son gym, c'est ce à quoi aspire le directeur général et copropriétaire de l'Interplus Pierre Forand. Même ceux qui disent ne pas avoir le temps de s'entraîner. À ces gens, le complexe sportif propose maintenant une nouvelle alternative qui sort des sentiers battus : le 20/20.**



Isabelle Gaboriault

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Le 20/20, c'est une séquence de 20 minutes de musculation par semaine, sur une période de 20 semaines. Par ce mode d'entraînement, les gens améliorent leurs performances dans leur sport favori, augmentent leur force, définissent leur taille et, du coup, se tiennent en santé.

Pierre Forand, qui est aussi éducateur physique, cherchait depuis longtemps quelque chose à offrir aux gens qui disent ne pas trouver le temps de faire un entraînement musculaire. Il a jeté les jalons de ce qui allait devenir le 20/20 en compagnie de son ami Daniel Veillette,

un enseignant d'anglais qui agit également comme entraîneur de tennis élite. Un passionné de musculation, qui se dit « plus ou moins fan de culturisme ».

« Daniel et moi, on se connaît depuis 40 ans, raconte Pierre Forand. Lui, c'est un rat de bibliothèque qui veut partager ses recherches. Moi, je suis le vecteur. On a pigé dans la littérature, on a testé, et aujourd'hui, on présente le tout sous forme de 20/20. On n'a rien inventé. C'est la science qui est derrière tout ça. »

« La musculation est le seul domaine où, avec 10 minutes d'entraînement par semaine, on peut avoir des gains, explique Daniel Veillette. Tu n'obtiendras jamais

rien de pareil dans un autre sport, comme le tennis, ni même à l'école ou en musique. Nous, on l'a amené à 20 minutes. En 20 minutes, on peut amener quelqu'un au bout de son potentiel. C'est aussi bon que 10, 15 heures d'entraînement musculaire par semaine. »

Le rêve de Daniel Veillette est de voir Monsieur et Madame Tout-le-monde — « les civils », comme il les appelle — évoluer avec un corps plus musclé, plus athlétique. Signe, selon lui, d'une personne en santé. « Je veux qu'un comptable ait l'air d'un joueur du Canadien ! », lance-t-il en riant. Actuellement, on a un problème de société : les filles veulent peser 100 livres et les gars sont drogués (par des produits qui musclent rapidement le corps). »

### Intensité

Le secret, croient les deux hommes, est de donner un choc aux systèmes nerveux et endocrinien par des exercices de musculation intense qui permettent au corps de sécréter de la testostérone. En 20 minutes, sans trop se presser, la personne franchit un petit circuit de cinq appareils de musculation sur lesquels elle donne, chaque fois, tout ce qu'elle a.

« Dans le 20/20, c'est d'une intensité absolument effrayante, ne cache pas Daniel Veillette. Le corps est mis à rude épreuve. On 'vide' le muscle, ce qui affecte le système nerveux et le système endocrinien. D'où les sept jours de récupération. La prochaine fois, le corps va vouloir se défendre et c'est pourquoi il va revenir toujours plus fort. Les gains sont surprenants. »

Comme le fait remarquer Pierre Forand, deux choses sont prises en considération avant qu'une personne soit admise au 20/20 : l'aspect musculo-squelettique (blessures, maladies, etc.) et la capacité cardiaque. D'ailleurs, le 20/20 se fait exclusivement sous l'œil attentif d'un entraîneur privé. (voir autre texte).

« Le 20/20 améliore la composition de chacun, insiste Pierre Forand. Il augmente la force, mais aussi le sommeil, la concentration, l'énergie, etc. »

« Ce n'est toutefois pas destiné à une perte de graisse, poursuit-il. On ne pense pas former des athlètes olympiques, ni des culturistes, mais nous avons la prétention d'avoir trouvé un concept qui, dans le moins de temps possible, optimise les capacités des gens. »



PHOTO MAXIME SAUVAGE

Le 20/20 se fait toujours sous la supervision d'un entraîneur privé. Comme en fait foi cette photo, le corps est, visiblement, mis à rude épreuve.

## Des résultats surprenants

IG — Daniel Veillette ne le cache pas. Le 20/20 est un entraînement « d'une intensité absolument effrayante ». Impossible alors d'atteindre un tel niveau seul, malgré toute la volonté du monde. À l'Interplus, quatre entraîneurs veillent sur la trentaine de gens inscrits jusqu'à maintenant. Des hommes et des femmes de tous âges et motivés par différentes raisons. Dès sa première rencontre avec Daniel Veillette au sujet du 20/20, Danièle Francis, entraîneuse à l'Interplus, était conquise. « Le concept rejoignait l'athlète et l'infirmière que j'étais et l'entraîneuse que je suis, dit-elle. Je bois littéralement ses paroles ! »

Le 20/20, Danièle Francis le fait et le supervise. « Ça ne peut pas se faire sans coaching privé, insiste-t-elle, car l'assistance manuelle (les entraîneurs aident la personne qui force) est super importante. »

Selon elle, le facteur temps semble attirer les femmes. Les hommes, eux, souhaitent améliorer leur performance dans leur sport favori. « Mais on est clair : le but premier du 20/20 n'est pas une perte de poids. Ça affine le corps et moi, je prône la santé avant tout. Un corps et une tête en santé. »

« Dans le groupe de gens que j'entraîne, j'ai une dame de 59 ans qui a perdu 65 livres avant de faire le 20/20, raconte-t-elle. Elle détestait les gyms. Ce qu'elle fait maintenant est admirable. »

### Une révélation

Dany Breault, un policier de 40 ans, avait aussi une aversion pour les appareils de musculation. Grand sportif, il a décidé d'essayer le 20/20 afin d'améliorer ses performances. « Le squash, c'est ma passion, dit-il. Là, j'ai plus de puissance, plus de

force. Le 20/20 va aussi améliorer mon coup de pédale. Et le facteur temps a, bien sûr, joué un rôle. Avant, je venais au gym les mardis, jeudis et samedis. »

Après 10 semaines, Dany Breault dit obtenir de bons résultats. « Je vois des changements, je me transforme physiquement, affirme-t-il. Ce qui est bien aussi avec le coach, c'est que tu es assuré de faire les exercices comme il faut. J'ai vraiment l'impression de progresser. Tout seul, je lancerais la serviette ! »

Même son de cloche du côté d'une médecin de la région, mordue de tennis, rendue elle aussi à sa dixième semaine d'entraînement au 20/20. « Danièle est très, très à l'écoute, insiste-t-elle. On se sent sous bonne surveillance et ça nous amène à un autre niveau. Ça nous sort vraiment de notre zone de confort. »

Adeptes de la proprioception (une discipline qui aide le corps à améliorer ses réflexes de contrôle de la stabilité), la spécialiste de la santé a été attirée par le 20/20, entre autres, parce qu'il permet d'atteindre les mêmes objectifs. « Mon but est de m'améliorer dans mon sport, raconte-t-elle. Et là, je vois une amélioration. Ma stabilité et ma force sont plus grandes. Je suis plus solide. Aussi, comme mon temps est compté, le concept du 20 minutes par semaine était aussi très intéressant. »

Et à ceux qui craignent les risques de blessures, la docteure se fait rassurante. « C'est très stable, explique-t-elle. Je n'ai pas d'inquiétude quant à la dangerosité. Mais ce n'est peut-être pas pour n'importe qui. Plus la personne avance en âge, plus il faut s'assurer que sa santé est correcte. »



PHOTO JANICK MAROIS

Le 20/20 c'est l'histoire de deux passionnés, Daniel Veillette, qui lit tout ce qui s'écrit sur la musculation, et Pierre Forand, directeur général et copropriétaire de l'Interplus. Avec eux, les entraîneuses Danièle Francis et Carole Pepin, toutes deux convaincues des bienfaits de cette nouvelle approche.