



[1]

Âgé de 35 ans, Bertrand Gence a rejoint le service des sports de Chanteloup-les-Vignes en 2015 afin de renforcer les effectifs de la [salle de musculation municipale](#) [2]. Educateur sportif diplômé depuis 2009, il a tout d'abord exercé en entreprise, à Suresnes, Saint-Ouen et Nanterre. Partisan d'une pratique sportive accessible à tous, il raconte avec simplicité son quotidien et sa rencontre avec Chanteloup-les-Vignes, dont il apprécie l'énergie et la diversité. Rencontre.

Repères :

Bertrand, un champion à suivre

Devinez qui a survolé la treizième Foulée chantelouvaïse en 36'50" ? Bertrand Gence ! Notre éducateur est en effet un champion de trail, spécialiste de la catégorie « ultratril » dédiée aux courses de plus de 60 kilomètres. Il figure d'ailleurs dans les classements de la discipline en catégorie « élite ». Il a récemment remporté l'éco-trail de Madère en Espagne, (35 km avec 2 500 mètres de dénivelé) et se préparera cet été pour participer aux célèbres « Diagonales du fou », sur l'île de La Réunion.

Lire aussi :

[En savoir plus sur la salle de musculation municipale](#) [4]

Qui sont les Chantelouvais qui fréquentent la salle de musculation ?

Bertrand Gence (BG) : Le matin est une tranche où se côtoient les femmes, « entre copines », les jeunes retraités et quelques « professionnels » venus suivre une séance spécifique. Le soir, nous accueillons plutôt des actifs qui rentrent du travail, des jeunes et des étudiants qui ont besoin de se libérer des tensions de la journée ou qui recherchent la performance. Nous sommes là pour les conseiller et corriger leurs positionnements pour une pratique en toute sécurité. L'objectif est de permettre à chacun de progresser à son rythme, en fonction des objectifs fixés.

Comment convaincre les personnes éloignées du sport de reprendre une activité physique ?

BG : Avant tout, il faut se défaire de toute appréhension et puis ne pas trop se mettre la pression. Quand on pratique le sport en loisir, le but n'est pas de souffrir mais plutôt de se faire plaisir ! Il importe également de se défaire d'une certaine forme d'élitisme. Notre salle de musculation est ouverte à toutes et à tous, tant sur les plages horaires encadrées ou que sur les créneaux libres. Jeunes, seniors, compétiteurs, amateurs, débutants, confirmés, hommes, femmes... Tout le monde y a sa place !

Selon vous, Chanteloup-les-Vignes est-elle une ville sportive ?

BG : Incontestablement ! La commune possède des équipements de grande qualité accessibles sur des plages horaires étendues, des services compétents qui organisent de nombreux événements et un vivier d'associations sportives extrêmement dynamique. Ces dernières sont d'ailleurs des acteurs incontournables en permettant à chacun de pratiquer aussi bien l'escalade et le judo que la pétanque, le football ou la boxe. Enfin, Chanteloup-les-Vignes est une terre de champions, dont Tony Yoka est certainement le plus bel exemple récent.

Comment définissez-vous votre approche ?

B.G : Mon approche est basée sur le relationnel. Je m'intéresse avant tout à la personne que j'ai en face de moi, en cherchant à établir une relation de confiance avec elle. En venant à la salle de musculation, les uns et les autres ont des besoins et des ambitions différentes : cardio, endurance, tonicité ou prise de masse musculaire. Mon rôle est de permettre à chacun de tenir son objectif et de progresser... en se faisant plaisir évidemment !



13) Foulée chantelouvaise 2017

Interview parue dans l'Infoloup n°17 (Juillet-Août 2017)

Source URL: <https://www.chanteloup-les-vignes.fr/article/bertrand-gence-educateur-sportif-a-la-salle-de-musculation-municipale>

Liens

- [1] https://www.chanteloup-les-vignes.fr/sites/chantelouplesvignes/files/styles/large/public/image/article/vign_bertrand_gence.jpg?itok=jtrxdv3P
- [2] <https://www.chanteloup-les-vignes.fr/node/885>
- [3] https://www.chanteloup-les-vignes.fr/sites/chantelouplesvignes/files/image/bertrand_foulee110617.jpg
- [4] <https://www.chanteloup-les-vignes.fr/article/et-si-vous-vous-mettiez-a-la-muscu>