

# Isophit : la botte secrète du mouvement | Témoignage d'une pratiquante

« C'est dans les vieilles marmites que l'on fait les meilleures soupes. » Tel pourrai-je décrire le concept [Isophit](#), moi qui ai souvent tendance à faire l'analogie entre le domaine de la gastronomie et celui de l'entraînement. Deux univers avec lesquels je me régale.

Effectivement, Isophit a su par l'intermédiaire de son inventeur [Brad Thorpe](#) et d'Arnaud Ferec le directeur d'Isophit Europe, remettre au goût du jour l'importance de l'isométrie. Longtemps sous-estimé, ce régime de contraction musculaire est et reste une arme absolue (d'activation massive) sans commune mesure avec les autres modalités de contraction que nous connaissons. Lui conférant un rôle essentiel voire indispensable pour ce qui représente le coeur de nos interventions, et que nous cherchons sans cesse à améliorer/optimiser dans une optique de performance et/ou de prévention des blessures : le mouvement.

Or, nous avons trop souvent tendance à penser que pour améliorer le mouvement, il faut faire exclusivement... du mouvement (nous y reviendrons dans mon article à venir sur la mobilité). C'est oublier que le corps est une magnifique machine adaptative qui fonctionne en mode « éco ». Et toutes les problématiques de faiblesses, de raideurs et de compensations qui nécessitent que l'on s'y attarde.

Entre épisodes inflammatoires et rachialgiques, contractures musculaires, entorses à répétition (d'un naturel plutôt laxé)... tel a longtemps été le quotidien d'Élise. Pratiquante d'escalade, elle m'a été adressée par [Jean-Manuel Kerangueven](#) ostéopathe-posturologue et kinésithérapeute de formation avec lequel je collabore efficacement depuis plus de deux ans maintenant. Au terme d'un peu moins d'une vingtaine de séances ensemble, réalisées pour la plupart sur Isophit, nous sommes en train de réaliser notre pari : lui permettre un meilleur confort de mouvements et résorber ses douleurs du quotidien. Optimiser sa mobilité et sa posture en somme.

Voici son témoignage.

## Isophit, l'isométrie au service du mouvement

« 25 ans de douleurs musculo-squelettiques ne s'enlèvent sûrement pas en un claquement de doigts, ni avec une seule technique passive. En revanche, grâce à un renforcement hyper ciblé, personnalisé et exigeant, elles diminuent progressivement mais sûrement! Aussi grâce à une prise en charge coordonnée ostéopathe-posturologue (NDLR : [Jean-Manuel Kerangueven](#))/préparateur physique (Olivier Allain), alors là, ça progresse encore mieux!

*25 ans de douleurs musculo-squelettiques ne s'enlèvent sûrement pas en un claquement de doigts, ni avec une seule technique passive.*

Je me sens très reconnaissante envers Olivier pour son écoute, son professionnalisme, sa gentillesse, sa patience, sa rigueur et son « coaching ». Je n'ai jamais été aussi « encadrée » sur le plan physique et heureusement, car il faut une bonne motivation intrinsèque et un préparateur bien motivant aussi pour garder le rythme, car là, on travaille. C'est ce que j'aime même si c'est parfois exigeant, mais toujours pour la bonne cause. Il ne s'agit pas ici d'être « patiente », encore et toujours, « patienter ». Non. Il s'agit d'être active. Active de sa santé, et ça change tout. Etre accompagnée c'est très différent que d'être portée. On peut compter sur l'autre mais c'est nous qui faisons le boulot, donc au final, je ressens ET une grande gratitude envers Olivier ET un renforcement de ma propre « estime de soi »!

*Je suis sciée de constater combien des micro-mouvements ou des postures statiques qui n'ont l'air de rien du tout peuvent me faire travailler de façon ciblée, c'est vraiment impressionnant.*

Changer de posture physique a aussi coïncidé pour moi avec un énième changement de posture psychique et de posture de vie. Cela contribue à un rééquilibrage global qu'une seule approche ne saurait sans doute atteindre. Par ailleurs, je suis sciée de constater combien des micro-mouvements ou des postures statiques qui n'ont l'air de rien du tout peuvent me faire travailler de façon ciblée, c'est vraiment impressionnant. Et Olivier planifie chaque séance en terme de types d'exercices, de durée, de rythme, selon ce qui a été bossé les fois d'avant, non pas avec une méthode dans l'absolu, mais toujours avec une méthode adaptée à un(e) individu(e) unique.

Merci! »

Elise

En cela, [Isophit](#) est un outil fantastique puisqu'il permet d'appréhender un ensemble de paramètres de manière simplifiée et terriblement efficace en vue d'améliorer drastiquement la stabilité articulaire et la qualité de mouvement. Ce que j'ai moi-même pu remarquer chez mes clients et mes sportifs. Que demander de mieux.

« *It all starts here* » (« Tout commence ici »).

[Isophitness Lyon](#)

2 place de Francfort  
69003 LYON

Pour [nous contacter](#).



N'hésitez pas à réagir et à discuter de cet article en laissant un commentaire.

---

Copyright © – L'ensemble des publications relève de la législation française sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle. Tout partage d'idées ou de contenus d'un article doit obligatoirement être accompagné d'un lien nominatif vers celui-ci. Toute copie partielle ou intégrale sous quelque forme que ce soit (site internet, forum, séminaire, formation, format papier ...) ne peut-être autorisée que suite à un accord préalable écrit de Olivier Allain –