

Otabaya, l'alliance des arts martiaux et du fitness

Le parcours

Rencontre avec Eric Paul, responsable d'Otabaya. Ce véritable passionné a toujours baigné dans le monde du sport et des arts martiaux, et ce depuis ses 6 ans ! C'est par le biais de son professeur de karaté, son « senseï », qu'il va être amené à goûter aux joies de l'enseignement de sa discipline favorite. Ce sera la révélation, l'enseignement devenant pour lui une évidence.

Titulaire du Diplôme d'Instructeur de Karaté, d'un CQP (Certificat de Qualification Professionnelle, NDLR) de Moniteur d'Arts Martiaux ainsi que d'un Diplôme d'Éducateur Sportif (BPJEPS), avec option Activités de la forme (le diplôme obligatoire pour enseigner en salle de sports), Eric a mûrement réfléchi avant de lancer son concept, Otabaya (ce qui, en japonais, signifie « diffuser l'énergie »).

Le lieu

Ouvert depuis mi-septembre à Boos, à l'entrée de la ZAC de l'aéroport (au-dessus de Tradivins), ce sont 350 m² qui vous attendent. Vous y trouverez une salle climatisée, lumineuse et fonctionnelle, avec une belle vue sur les alentours, mais également une salle dédiée à vos repas et pause déjeuner (avec à disposition machine à café, micro onde, frigo, bouilloire) sans oublier bien entendu les douches individuelles. Vous disposez d'une heure le midi ? Chez Otabaya, vous avez la possibilité de vous faire réchauffer votre petit plat après avoir pratiqué votre activité favorite !

Les activités

Musculation & renforcement musculaire

Espace cardio : à disposition, vélos, vélos elliptiques, rameurs, skierg (un appareil permettant de reproduire les mouvements du ski de fond).

Espace musculation : pour travailler le squat, le développé-couché, et globalement toutes les parties du corps (abdos, fessiers...).

Ces appareils sont utilisables individuellement, ce qui ne signifie pas pour autant que vous êtes « lâchés dans la nature », nous y reviendrons...

Cours collectifs

• CTM (Circuit Training Martial)

Votre hôte vous a concocté un circuit de plusieurs ateliers permettant de travailler différentes choses, le cardio, la musculation et des frappes sur sac. La séance dure 45 min et le circuit est adaptable en fonction de chacun (si l'exercice est trop difficile, il y en a un autre de substitution).

La particularité du CTM est qu'il est très énergivore, qu'il engendre donc une grande dépense calorique, idéal donc pour la perte de poids (mais également pour le défolement !). Et pas de risque de lassitude, chaque semaine, le circuit est modifié.

• Self-défense

Dans ce cadre, Eric vous présentera différentes techniques issues du karaté.

• Kettlebell

Basée sur des mouvements balistiques (de balancement), cette pratique permet un gainage (renforcement) complet du corps.

Perte de poids également mais aussi gain musculaire, sachant qu'il s'agit là d'une technique peu connue, à découvrir donc !

• Equilibre

Au programme, stretching (étirement) et pilates (gymnastique douce visant au renforcement musculaire complet du corps).

L'esprit

Musculation fonctionnelle : « La machine, c'est vous ! » nous précise Eric. En effet, même si vous utilisez des appareils, c'est bel et bien votre corps qui exécute les bons gestes, les bonnes postures. On parle ici de musculation fonctionnelle, c'est-à-dire que la position, l'exercice travaillé chez Otabaya, trouve son application dans la vie de tous les jours, dans les mouvements du quotidien.

Le coaching : pour les abonnés, Eric fait d'abord un point (objectifs, motivations, temps disponible, éventuels traumatismes physiques). A partir de là, et avec eux, Eric définit un programme personnalisé, évolutif et renouvelable. Selon les cas, telle ou telle activité sera préconisée, et vous serez alors en mesure de la pratiquer individuellement, sans pour autant être livré à votre propre sort !

Cours collectifs : le travail s'effectue en petits groupes, d'un maximum de 12 personnes.

Les formules : à vous de choisir entre l'abonnement qui donne droit à un programme personnalisé et à une utilisation illimitée de la salle et le carnet de ticket pour un service à la carte.

Les horaires : 9h30-20h30 du lundi au vendredi, et 9h30-13h30 le samedi.

PORTES OUVERTES DU 15 AU 30 SEPTEMBRE

Otabaya vous offre la possibilité de venir essayer gratuitement les différents cours (sur inscription).



Otabaya

120, ALLÉE LOUIS BLÉRIOT
ZONE D'ACTIVITÉ DE L'AÉROPORT

76520 Boos

www.otabaya.com

02 35 60 31 87

sas@OTABAYA.COM

f Otabaya