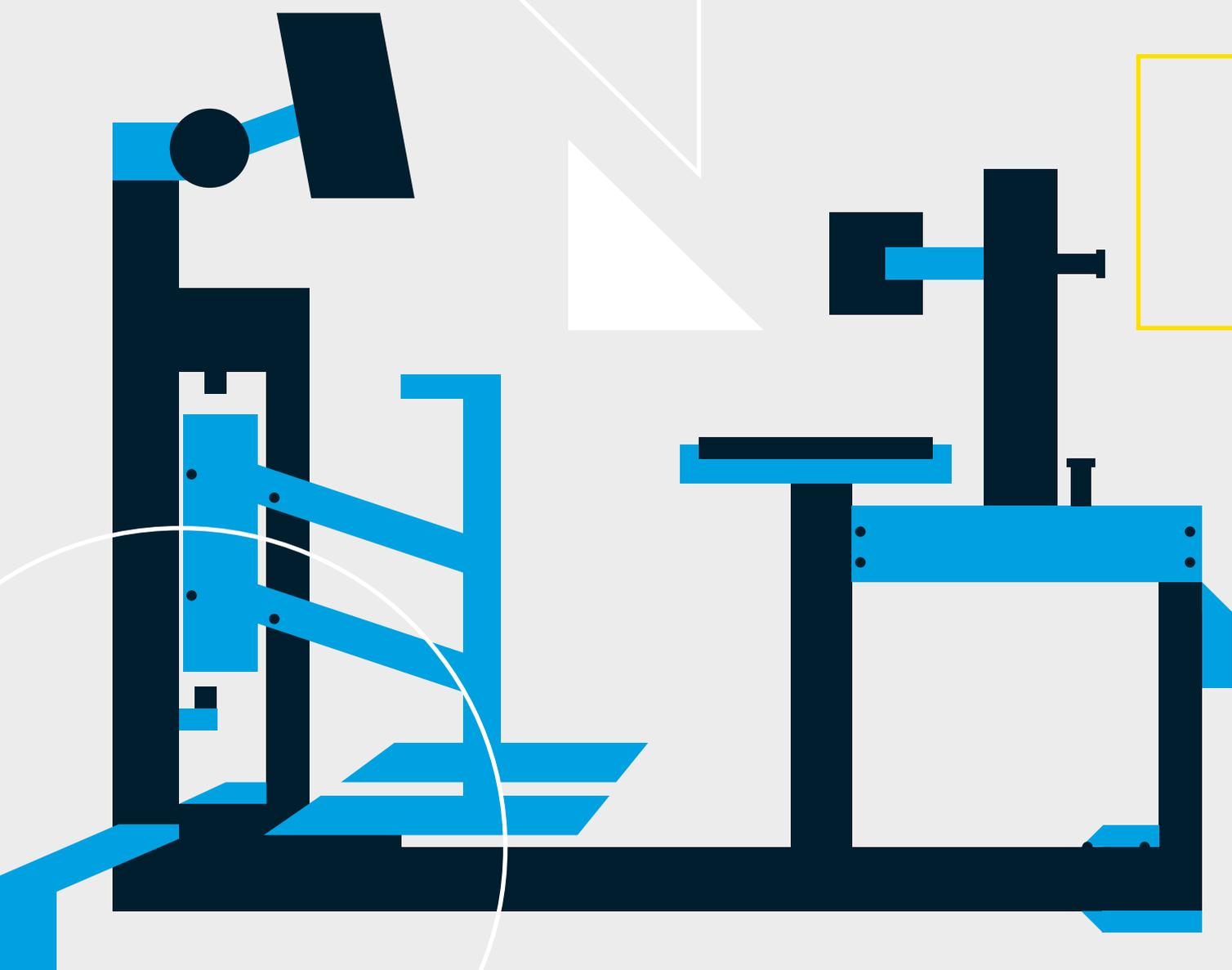


Reflex 71

Le magazine de Kieser Training



100 ans du Bauhaus –
plus de 50 ans de Kieser Training

Des chiffres musclés

160

Les studios Kieser Training existent aujourd'hui dans 5 pays. Actuellement, quelque 296 000 clients en Australie, en Allemagne, au Luxembourg, en Autriche et en Suisse profitent des avantages de la musculation santé.

427 kg

tel est le poids moyen d'une machine. La plus lourde est la machine d'extension lombaire (EL), qui pèse 1,13 tonne. Pour un équipement simple, cela représente au total près de 17 tonnes de machines par studio. En moyenne, on trouve 70 machines dans la salle d'entraînement. 30 tonnes, une charge que la structure porteuse de l'architecture doit être capable de supporter!

39

machines différentes se trouvent dans la salle d'entraînement d'un studio Kieser Training. Elles permettent l'exécution de 49 exercices. D'ailleurs, nous planchons déjà sur les prochains prototypes.

Impressum

Impressum Reflex paraît trois fois par an, en ligne également.

Éditeur/Droit d'auteur
Kieser Training AG
Hardstrasse 223
CH-8005 Zurich

Gérant avec pouvoir de représentation
Michael Antonopoulos

Directrice de la rédaction
Tania Schneider,
reflex@kieser-training.com

Maquette
Alexander Frischhut
frischhut-design.com

Traduction
FRENCH ONLINE
Übersetzungsbüro
Chantal Asbrock

Relecture
Stämpfli AG
staempfli.com

Impression
Mephisto Werbung
mephisto-chemnitz.de

Crédits photos
P. 3, 6, 7, 8, 15: Verena Meier Fotografie
P. 4: Behrendt & Rausch Fotografie, DBZ
P. 5: Wilfried Dechau
P. 8: Freischwinger S 43, Mart Stam, Thonet
P. 9: Carole Iselin
P. 10-13: Rainer Nürnberg
P. 16: Werner Kieser

 [facebook.com/
KieserTrainingGlobal](https://facebook.com/KieserTrainingGlobal)

S'abonner maintenant à la newsletter:
kieser-training.ch/fr/newsletter

**KIESER
TRAINING**
OUI À UN CORPS FORT

Sommaire



Chère lectrice, cher lecteur,

L'année dernière, nous vous avons demandé quel était votre niveau de satisfaction vis-à-vis du magazine Reflex. Quatre-vingts pour cent d'entre vous lisent tous les articles ou la plupart. Avec une appréciation de «très bien» ou «bien», le degré de satisfaction est également plus que réjouissant. Pour qu'il en demeure ainsi, nous avons donné un petit coup de jeune à notre présentation. Dans ce premier numéro proposé au nouveau format et sous le nouveau design, vous apprendrez pourquoi notre fondateur Werner Kieser a choisi la voie de la réduction à l'essentiel dans l'architecture et l'équipement, s'inscrivant ainsi dans la tradition du Bauhaus, et pourquoi des architectes tels que Prof. Johannes Kister viennent chez Kieser.

Autre chose: à l'avenir, Reflex paraîtra trois fois par an et à partir de janvier 2020, il vous communiquera de nouveau des informations utiles se rapportant à la musculation – dans la droite ligne de notre devise: la concentration sur l'essentiel.

Cordialement,
Michael Antonopoulos
CEO, copropriétaire

4 Interview
Prof. Johannes Kister

6 Forme, fonction, Kieser

7 La fabrique de muscles

9 Une enveloppe d'entraînement dématérialisée

10 Comment naît un studio
Hambourg-Altona

14 Témoignage de clients

15 L'œil en coin de Werner
Kieser

Prof. Johannes Kister

Associé chez kister scheithauer gross Architekten und Stadtplaner GmbH, Cologne/Leipzig. Depuis 1994, professeur à la chaire de design et de construction de bâtiments à la Hochschule Anhalt (FH) au Bauhaus Dessau. Notamment conseiller du «Deutsches Architekturmuseum DAM» (Musée allemand d'architecture) de Francfort-sur-le-Main, éditeur de «Neufert Bauentwurfslehre». Depuis 2012, membre de la «Fördergesellschaft Deutsches Institut für Stadtbaukunst» (Société de promotion de l'institut allemand d'urbanisme).



Kister sur Kieser: «simple et intemporel»

Prof. Johannes Kister, architecte et professeur de design et de construction de bâtiments à la Hochschule Anhalt (FH) au Bauhaus Dessau, au sujet de la qualité de la simplicité et de l'intemporalité.

Professeur Kister, il est 15 heures, un samedi – et vous travaillez?

Je travaille tous les samedis. Cela me donne l'occasion de plancher sur des projets en oubliant le temps et sans être dérangé. Avant, j'allais chez Kieser Training à titre préventif, contre les risques du métier. Cela a bien sûr à voir avec la posture adoptée au bureau, devant l'ordinateur ou pendant les réunions. Je ne voulais pas aller dans un «temple du muscle» où retentit la musique et le pilates était pour moi trop féminin, même si cela relève sûrement d'un préjugé. Kieser me paraissait attrayant et sympathique.

D'un point de vue esthétique ou fonctionnel?

Les deux. Au niveau esthétique, j'apprécie que l'équipement soit minimaliste et concentré sur l'essentiel. J'aime le gris des machines. Ce sont des appareils dans lesquels on ne voit pas le design. Ils ne veulent pas symboliser un flux d'énergie particulier au travers d'une conception profilée, ils sont anguleux, techniques, sobres – et beaux malgré

tout. Cette simplicité illustre la qualité. J'apprécie également le fait qu'il n'y ait pas de vidéos, de publicité ni d'atmosphère sexualisée – on est renvoyé à soi-même et à ses exercices. Plus j'y pense, plus je trouve cela remarquable. Je ne me sentais pas à ma place dans une usine à muscles tapageuse. Le concept ne s'adresse pas aux besoins d'une seule classe d'âge, on trouve chez Kieser des personnes très jeunes et très âgées. Cette sorte d'intemporalité est également une qualité.

Et d'un point de vue fonctionnel?

L'approche factuelle et le principe me plaisent: je n'ai pas besoin de m'acharner pendant des heures sur le vélo ni d'entendre des gémissements, je peux exécuter mon programme en un temps réduit. Il suffit de s'asseoir aux appareils en s'oubliant soi-même, tout en buvant un peu d'eau, et le tour est joué. Je n'ai plus de douleurs au dos, ni au niveau des lombaires ni à celui des cervicales. C'est pour cela que je reste fidèle à Kieser Training.

Nous souhaitons parler du Bauhaus...

Oui, le Bauhaus avait une vision globale du corps, entre la vue, la perception et culture physique. La gymnastique et le sport étaient un aspect important. Il y a là des photos célèbres sur la pratique du sport «dans

laire, blanc, le moins imaginaire possible. Ce n'était pas le cas du Bauhaus, qui était complexe, coloré et disposait d'une subtile qualité spatiale. Cette complexité s'observe bien dans les maisons de maître. Cela n'a rien à voir avec ce que l'on glorifie aujourd'hui



la verdure». Cela signifie aussi considérer l'ensemble du corps comme un instrument.

par exemple dans les annonces immobilières en tant «qu'appartement de style Bauhaus».

Le style Bauhaus est-il encore actuel?

Aujourd'hui, le Bauhaus est associé à beaucoup de choses qui sont en fait seulement banales. Rectangu-



Lisez en ligne toute l'interview:

www.kieser-training.ch/fr/interview-kister

Forme, fonction, Kieser

Les studios Kieser Training ont une identité propre. La réduction à l'essentiel, leitmotiv de l'entreprise, ne s'y applique pas uniquement pour l'entraînement, mais aussi dans l'architecture et l'équipement. Un manuel de construction, servant de ligne directrice pour l'architecture et l'aménagement intérieur, permet de s'assurer que les studios de l'ensemble des villes et des pays suivent le même concept de design fonctionnel.

Caractérisés par le renoncement à tout ornement et par le choix affirmé d'une forme simple qui suit la fonction, les studios Kieser Training s'inspirent du principe de design du Bauhaus et de l'architecture industrielle du début du XX^e siècle.

Les matériaux utilisés sont essentiellement faits d'acier et de verre – et viennent contraster avec le parquet en chêne ou en hêtre massif. L'authenticité et le naturel des matériaux sont en point de mire. Les murs et les plafonds sont bruts ou peints en blanc éclatant. Les installations sont montées de façon visible, les lumières s'alignent dans des chemins de câbles galvanisés pour former des rubans lumineux ou sont constituées de bandes linéaires de LED. Les éléments de la réception, les casiers ou les parois vitrées agencent les différents domaines fonctionnels. Dans les studios, tout vise à limiter les impressions sensorielles afin de focaliser la concentration sur l'exécution du mouvement et la perception du corps.



Matériaux

- ✓ Métal
- ✓ Verre



Murs/plafond

- ✓ Brut
- ✓ Blanc pur



Sols

- ✓ Parquet en bois massif (chêne/hêtre)
- ✓ Carrelage gris



Concentré de connaissances



Des angles arrondis? Des habillages blancs? Loin s'en faut! La structure des machines gris-noir et anguleuses est bien visible et lisible. On ne trouve des habillages que là où la sécurité l'impose. Pour les ingénieurs et les constructeurs, une seule chose importe: une machine doit générer une masse musculaire efficace. Le design intemporel suit sa fonction.

Ainsi, les réglages individuels du siège, du dossier, du rembourrage, des marchepieds ou de l'amplitude du mouvement assurent un entraînement isolé et anatomiquement correct des muscles ciblés, tandis que la technique excentrique est le gage d'une résistance variable sur toute l'amplitude du mouvement. Par le biais de l'ajustement précis de la charge, l'entraînement s'adapte au niveau de force en évitant la progression.



Nouveautés du monde des machines:

Notre B1 va être modernisée. Informez-vous des avantages sous le lien suivant: kieser-training.ch/fr/b1

La fabrique de muscles



1966. Un sol de bois brut, des murs bruts, un pupitre à la réception, une buanderie transformée en salle de douches, de l'eau potable tirée du robinet et des tonnes de ferraille sous forme d'haltères – voilà comment se présentait le premier studio Kieser Training ouvert par Werner Kieser dans un bâtiment promis à la démolition situé dans la Nordstraße à Zurich. Et aujourd'hui? On y trouve du parquet en bois massif de chêne ou de hêtre, des murs badigeonnés de blanc, des modules de réception en acier, de l'eau potable à la fontaine, des cabines de douche individuelles en acier inoxydable – et de nombreuses tonnes d'acier sous la forme d'appareils d'entraînement gris-noir.

Dans tous les studios, la fonctionnalité, la réduction et le minimalisme donnent le ton – et pas uniquement au niveau de l'entraînement. Si, au début, ce minimalisme reflétait un manque de moyens, il est depuis longtemps devenu un élément stylistique. C'est une douche qui fuyait qui a amené Werner Kieser, fondateur de l'entreprise, au style Bauhaus et au modernisme international à la fin des années 1960. Carreleur et plombier se rejetant mutuellement la faute de la fuite, M. Kieser prit une décision: «à l'avenir, je construirai des douches où il ne faut ni carreleur ni plombier.»



«La restriction des moyens est génératrice de style.»

Werner Kieser

Cherchant une solution à ce problème, le menuisier de formation prit le sujet à bras-le-corps, tout en se posant des questions fondamentales sur l'essence de son entreprise. Quel était son but? Qu'est-ce que cela apportait au client? Que fallait-il ici? Et que ne fallait-il pas, ou qu'est-ce qui était même préjudiciable à l'entraînement? «Je me suis plongé dans des documents, des schémas et dans l'architecture de Rietveld, Gropius, Le Corbusier et Mies van der Rohe.»

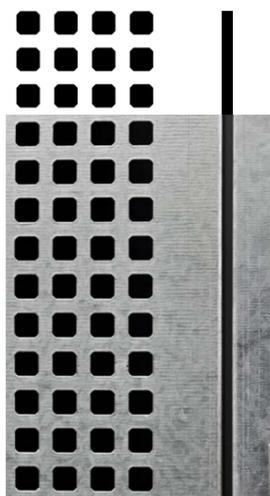
Tandis que sa bibliothèque s'étoffait, M. Kieser prenait conscience d'une chose importante: «Form follows function» – l'idée consistant à trouver et développer la forme d'après les fonctions.»

Suite à la page 8

Une machine pour développer la masse maigre

En fin de compte, c'est l'architecte franco-suisse Le Corbusier qui influença principalement M. Kieser. En 1921, dans la revue «L'Esprit Nouveau», Le Corbusier avait créé le terme de «machine à habiter». «La maison est une machine à habiter». «Le fauteuil est une machine à s'asseoir». «Les lavabos sont des machines à laver». Et un studio de musculation? M. Kieser donne l'explication suivante: «Si auparavant, il s'agissait d'un espace où l'on trouvait des machines de musculation, je considérais mon studio et son contenu, dans la droite ligne de l'idée du Corbusier, comme une machine à développer la masse maigre. Cela a eu un effet durable sur la conception.»

Avec l'emménagement de son studio, en 1979, dans une ancienne fabrique textile de la Kanzleistraße à Zurich, qui accueillait également la centrale de l'entreprise jusqu'en 2011, le pionnier suisse a de nou-



veau réduit son équipement à l'essentiel.

Il s'est débarrassé de tout ce qui ne servait pas au développement musculaire et qui était venu s'ajouter au fil du temps dans l'espoir d'améliorer la compétitivité du studio, p. ex. un sauna, un solarium, un distributeur de boissons et des plantes. M. Kieser se souvient: «Mon équipement d'alors correspondait au goût «normal» d'un petit bourgeois d'Europe centrale: coloré et tendance, comme on en a l'habitude dans un centre de sport. Mais plus il y avait d'alternatives, moins les clients s'entraînaient.»

Fruit de cette réduction à l'essentiel: une fabrique à muscles badigeonnée de blanc, tout de verre et d'acier. La personne qui s'entraîne doit être recen-

trée sur elle-même et sur l'exécution de l'exercice.

Pour ce faire, une machine de musculation révolutionnaire après l'autre est venue s'aligner dans la salle d'entraînement. À l'époque, il s'agissait des machines Nautilus d'Arthur Jones, tout droit venues des États-Unis, qui, pour la première fois, proposaient une résistance variable aux muscles et un entraînement isolé, donc efficace. Aujourd'hui, toutes les machines viennent du propre département de développement de Kieser. «La structure semblable à celle d'une fabrique correspond à l'objectif de production de masse musculaire.

« Less is more »

Mies van der Rohe

Les machines opposent aux muscles la résistance nécessaire, au bon endroit et selon le bon dosage. Il n'en faut pas plus.» «2 x 30 minutes d'entraînement. Puis une douche. Le tour est joué!» – voilà comment Werner Kieser décrit le concept qui lui a valu le «titre» de «Mies van der Rohe of fitness. Less is more» (Independent, 22.1.2002). Moins, c'est plus, au nom de l'efficacité. Chez Kieser Training, cette devise s'applique hier comme aujourd'hui.



Parlons des douches

C'est en prenant le ferry de la Sardaigne vers l'Italie continentale que M. Kieser eut l'idée de la nouvelle installation de douches. «Le ferry est en acier. Il est étanche. Les parois de douches devraient être aussi étanches. Je vais construire des douches en acier», se dit-il. De retour à Zurich, il conçut une douche préfabriquée sur laquelle il n'y avait plus qu'à monter l'arrivée d'eau et l'évacuation. Son architecte construisit et monta celle-ci dans le nouveau studio. «Pour les fonctionnaires de l'autorité de construction, cette installation ressemblait à un lave-vaisselle surdimensionné», se souvient M. Kieser. Aujourd'hui, les douches se déclinent sous forme de cabines individuelles en acier inoxydable, sur pied.

Une enveloppe d'entraînement dématérialisée



À la différence d'une brochure publicitaire ou d'un magazine destiné à la clientèle, l'architecture n'est pas seulement perceptible visuellement, elle est aussi accessible physiquement. Elle constitue à la fois une enveloppe extérieure pour l'entraînement et une expression du positionnement de la marque. À l'instar du «Corporate Design», la «Corporate Architecture» de Kieser Training est un élément important de l'identité de l'entreprise. À Aschaffenburg, on peut trouver un prototype architectural d'un studio Kieser Training depuis près de dix ans.

Le cube argenté de l'architecte zurichoise Carole Iselin, dans la zone industrielle d'Aschaffenburg, se consacre résolument à la réduction esthétique, avec une limitation à un petit nombre de formes cubiques, de matériaux et de coloris. «L'objectif du prototype était de construire, de façon rapide et économique, un studio à partir de rien. Il devait non seulement servir d'enveloppe pour l'entraînement et optimiser les flux de circulation, mais aussi représenter la marque autant que faire se peut», explique M^{me} Iselin. Elle est l'une des six architectes qui ont alors conçu et mis en œuvre le concept architectural de Kieser Training – qu'il s'agisse d'une construction nouvelle

comme à Aschaffenburg ou d'un déménagement comme à Hamburg-Altona. «Les studios Kieser Training doivent afficher une identité distinctive. Ils doivent donner une impression générale de propreté, d'environnement médical, clair, spacieux, généreux et ouvert. Les salles devaient donc davantage rappeler un cloître zen qu'un studio de fitness».

À Aschaffenburg, les piliers préfabriqués de béton armé et la maçonnerie en blocs de béton cellulaire restent fidèles à l'esprit du Bauhaus, tout de standardisation et d'industrialisation de la construction. Les grands panneaux en aluzinc dont est revêtu le bâtiment

viennent souligner le cubage. Côté rue, la façade est rompue et pliée vers l'intérieur. Une vaste baie vitrée dégage la vue sur la salle d'entraînement qui s'étend sur deux étages. Dans l'obscurité tout particulièrement, l'enveloppe passe au second plan et montre ce qu'on y pratique: un entraînement rigoureux.

La salle d'entraînement, avec la réception au rez-de-chaussée, s'étire sur deux étages. À l'étage, on trouve les vestiaires, que seuls les casiers séparent visuellement. Sur 743 m², l'architecte a créé ici, avec peu de moyens, un espace fonctionnel et généreux pour l'entraînement.

Comment naît un studio

1. Analyse du site

Avant la naissance d'un studio, l'emplacement est analysé. Nous cherchons notamment à savoir qui habite dans les environs, quels sont les différents secteurs ou quelle est la desserte par les transports publics.

2. Planification préalable

Un studio a besoin d'une entrée élégante, de volumes ouverts, d'eau et d'air frais. Est-ce possible à cet endroit? L'objet est visité et analysé au niveau des conditions marginales, de sa convenance et de la possibilité d'autorisation. L'architecte élabore un concept de planification sous forme d'avant-projet, à l'échelle 1:200. Il estime l'étendue des travaux de construction et les coûts.

3. Planification de projet

Sur cette base, l'architecte conçoit le concept de planification définitif sous forme de projet, à l'échelle 1:100 – dans le respect des exigences conceptuelles, fonctionnelles et physiques. L'ampleur définitive de la construction ou de la transformation est fixée et l'estimation des coûts est précisée. La planification de projet est à la base de la planification d'autorisation.

4. Planification d'exécution

À une échelle de 1:50 à 1:1, les plans sont encore plus détaillés. Ils montrent par exemple où se situera la ventilation. Des planificateurs spécialisés sont impliqués et coordonnés. Les prestations font ensuite l'objet d'un appel d'offres pour les dix corps de métiers concernés, ainsi que pour le mobilier, les installations publicitaires et les équipements.

5. Surveillance architecturale

Toutes les autorisations sont-elles disponibles? Tout se passe-t-il comme prévu et dans les délais impartis? L'architecte coordonne la livraison d'équipements spéciaux, l'exécution d'installations publicitaires et de marquages, tout comme les éléments de design marquants. Au final, tout doit correspondre à l'identité visuelle de Kieser Training.

Accédez ici à la vidéo retraçant la conception



[kieser-training.com/fr/
studio-cr\u00e9ation](https://kieser-training.com/fr/studio-cr\u00e9ation)



«Du fait de l'équipement réduit des studios Kieser Training, il m'est venu à l'idée de pratiquer également cette réduction en privé à la maison, et à me focaliser sur l'essentiel. Depuis, je suis plus heureux, j'ai gagné en force mentale et physique, mon mode de vie s'est amélioré. J'ai de nouveau plus de facilité à monter les escaliers et je maîtrise plus facilement mon quotidien. De surcroît, j'ai nettement gagné en paix intérieure. Tout est devenu plus efficace. C'est Kieser Training qui m'a montré la voie.»

Fabian Knapp, client du studio d'Offenbach

News

Ouvertures Kieser Training Compact en Allemagne en 2019:

Le moment est enfin arrivé. Nous lançons notre nouveau modèle commercial. Avec Kieser Training Compact, nous souhaitons aussi proposer notre offre sur des sites choisis de plus petite taille, à partir de 40 000 habitants. Dans ces studios compacts, l'aire d'entraînement, l'équipement en machines et les besoins en personnel sont comprimés. Mais le concept fonctionnel, le suivi de l'entraînement, sa méthodologie et sa qualité demeurent identiques. Ces studios compacts ouvrent prochainement:

Heidenheim
Clichystraße 6
89518 Heidenheim an der Brenz

Aalen
Weidenfelder Str. 2
73430 Aalen

Bad Soden
Königsteiner Str. 6 A
65812 Bad Soden am Taunus

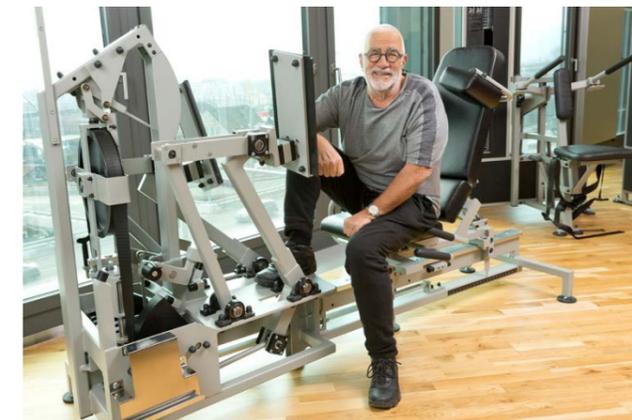
Ouvertures Kieser Training en Australie en 2019:

Kieser Ringwood
1 Ringwood St, Ringwood,
3134 Victoria

Kieser Cammeray
467 Miller Street, Cammeray,
2062 Sydney, New South Wales

Kieser Bundall
106 Bundall Road, Bundall,
4217 Gold Coast, Queensland

L'œil en coin de Werner Kieser



Kieser Training et «le rasoir d'Ockham»

L'un de mes modèles est Guillaume d'Ockham (1288-1347). Ce moine, grande figure de l'école scolastique, avait développé un principe déconstruisant les spéculations de l'époque et les «preuves de l'existence de Dieu»: «Il ne faut pas multiplier inutilement les entités.» Ce principe de recherche heuristique porta un tel coup aux églises catholiques qu'elles ne s'en sont pas remises jusqu'à ce jour. Il ouvrit la voie vers le développement des sciences naturelles.

Von Ockham était un «nominaliste». Il considérait ainsi que les termes généraux, tels que «humanité», étaient des concepts existant uniquement dans

la pensée et non pas dans la réalité. De façon concrète, seuls existent des individus, c'est-à-dire Thomas, Nathalie, Frédérique, etc.

Le principe connu sous le nom de «rasoir d'Ockham» renvoie à la pratique des études scientifiques et signifie que dans beaucoup de théories se rapportant à un fait, on utilise la plus probable et les autres sont éliminées avec la lame de rasoir; selon le principe de réduction et de parcimonie. Ce principe épistémologique s'appliqua alors et il constitue aujourd'hui encore la base du travail scientifique. Il est loin de s'appliquer uniquement à la science et la philosophie. Dès lors qu'il s'agit de faire

des choix – dans la mesure où il existe des buts définis – ce principe facilite la prise de décision.

Kieser Training l'a adopté dans son évolution. J'entends souvent des opinions divergentes, par exemple «il faudrait se garder d'autres options», ou «faire une chose, sans pour autant négliger l'autre». Je n'apprécie guère, voire pas du tout, une telle attitude «agnostique». Lorsque l'on avance vers un but ou une destination, il faut se décider à chaque croisement, sinon on fait du surplace.

Werner Kieser



