

NUMÉRO 1

PRINTEMPS 2026

Santé
Mythes
Nutrition
Interview
Performance



LE MAG A7I

SANTÉ & PERFORMANCE

VOTRE REVUE LIFESTYLE ÉLABORÉE PAR VOS COACHS

CHERS LECTEURS

10 ans...C'est déjà un bout d'histoire... et comme chaque histoire, elle se raconte...

Le hasard orienté de la vie nous avait permis de nous retrouver locataires Clavien, moi-même et nos familles respectives de la famille Villars, dans des appartements à la Rue de la Côte à Neuchâtel.

L'activité dans le domaine de l'imprimerie avait pris un tournant numérique dont les Villars nous parlaient alors et c'est autour d'un barbecue que la proposition de jeter un œil à une partie des locaux devenus moins utiles nous a été faite... nous sommes alors en juillet 2015...

Une année plus tard, les travaux avaient été menés, la décoration choisie et nous nous retrouvions locataires professionnels dans les locaux de Villars Graphic, imprimeur historique à Neuchâtel, Rue de la Côte 71. Il nous fallait un nom que nous voulions éloigner des standards « fitness »... pas de « Body », pas de « Gym ». Les « workshops » (ateliers en français), habituellement suivis en formation continue et dont nous étions friands, que nous organisions même régulièrement depuis plusieurs années devinrent une évidence. L'Atelier 71 était né.

Au moment de vous partager ce 1er édit de l'année de nos 10 ans d'activité, c'est avec beaucoup d'émotion et de recul que nous jetons un œil dans le rétro... L'équipe, les partenaires, l'organisation, les améliorations, les erreurs, les difficultés, les faits de vie... tant de choses en mouvement perpétuel et qui nous rappellent à quel point notre quotidien est riche... Riches, nous le sommes aussi du point de vue de l'essence de notre job... de ce privilège qui nous est confié lorsqu'une personne vient nous demander de l'aide et un accompagnement pour changer quelque chose à sa santé, ou atteindre des objectifs de l'ordre sportif ou plus intimement lié à son bien-être.

En 10 ans, le métier a évolué, les modes et les tendances aussi... Les réseaux sociaux ont fait exploser l'offre et les idées... la période Covid a redistribué une partie des cartes...

Avec Clavien nous aimons nous rappeler que cela fait même bientôt 20 ans que nous sommes collègues et que nous cherchons à développer notre métier...

Je me souviens lui avoir dit en 2015 : « j'y vais avec toi ou tout seul »

Aujourd'hui, je me rends compte à quel point c'est avec lui seul que j'ai eu raison d'y aller.

Ce que nous pouvons affirmer aujourd'hui, c'est de nous sentir très bien dans ce climat où tout s'accélère et se déploie dans notre domaine, mais dans lequel nous savons rester humbles et stables en appliquant ce que nous n'avons pas inventé, ce qui doit être respecté en tant que nature du mouvement et science du sport...

Après 10 ans d'activité et au-delà du fait que nous soyons heureux de rejoindre notre Atelier chaque matin, il est temps de dire Merci...

Un énorme Merci à Michel Villars à l'origine d'une opportunité absolument unique et précieuse dans une vie.

Un immense Merci à vous tous chers clients, qui osez nous faire confiance en nous plaçant comme référents sport et santé.

Les mercis suivants vont tout droit à chacun des coaches qui partagent nos locaux et qui garantissent selon notre idée et notre philosophie la qualité propre à ce lieu.

Merci à nos conseillers, partenaires, prestataires en qui nous avons placé notre confiance et qui nous ont toujours bien accompagné, plaçant l'humain au cœur de la relation d'affaires.

Comment ne pas leur dire Merci... Merci chers enfants : Maylie, Louis, Numa et Lisa-Rose, si présents dans nos vies et qui sont quasi « nés » à l'Atelier 71, à qui nous essayons de réserver la présence tellement essentielle d'un papa, même s'il dirige une telle structure. Vous êtes nos moteurs et la motivation ultime de nos faits et gestes.

Finalement le moment me permet, à moi éditorialiste du jour, d'adresser le dernier mais le premier Merci à jamais à mon associé, collègue depuis quasi 20 ans, aligné dans la vision de notre métier, porteur de valeurs qui me parlent au quotidien bien que nous sachions dire tous les deux que nous sommes différents mais tellement complémentaires.

L'équilibre que je juge si fin et toujours en mouvement me paraît sain et serein pour chaque nouveau jour de cette aventure. Je te le dois.

En route pour la suite, que je vous souhaite humblement à la hauteur du succès mesuré de ces 10 dernières années et pour lequel nous nous engageons à rester fidèles à cette vision et cette profession d'avenir.

Jean-Léon Bart



DANS, CE NUMÉRO

4	Portrait d'Alexandra Loth
5	Lumière tamisée et sommeil
6-7	Sport et grossesse
8-10	Les 10 ans de l'Atelier 71
11	5 conseils pour la reprise en course à pieds
12-13	Le mythe des courbatures
14	Le Bike Fitting
15	Notre partenaire pour cette édition

ALEXANDRA LOTH

Portrait d'une femme active

Si tu devais décrire ta vie en trois mots, lesquels choisirais-tu ?
Famille, carrière, sport

Qu'est-ce qui t'a donné envie de pousser la porte d'Atelier 71 au départ — et qu'est-ce qui t'y fait rester aujourd'hui ?
J'ai adoré le concept de la salle uniquement sur rdv. Le professionnalisme des coachs, la diversité des entraînements et l'humour de l'équipe. Même en habitant à 45 minutes de l'Atelier 71, je ne changerais de salle pour rien au monde

Avec un emploi du temps bien rempli, comment arrives-tu à faire du sport une priorité plutôt qu'une contrainte ?
C'est un choix, ou plutôt je me choisis. Le sport ce n'est pas une contrainte c'est plutôt une libération, un temps pour moi ce qui est vital dans mon quotidien

Quel conseil donnerais-tu à une maman (ou une personne très occupée) qui pense ne pas avoir le temps de s'entraîner ?
Je lui dirai d'investir en elle. Car le sport détend et rend fier. Une maman n'est pas juste une maman, c'est d'abord une femme et on a toutes le droit de se prioriser. Une maman détendue c'est une maman heureuse.

Quelle habitude ou quel changement positif Atelier 71 t'a aidée à installer durablement dans ta vie ?
Plein ! la volonté de se dépasser, d'aller chercher plus loin que ma zone de confort. Mais Clavien m'a également appris à me juger moins durement



Qu'est-ce qui fait, selon toi, la différence Atelier 71 par rapport à une salle de fitness classique ?
Les coachs! On est écouté, compris et ils s'adaptent à nos besoins/objectifs. La qualité des entraînements et leurs connaissances dans plusieurs domaines (sport, nutrition, équilibre féminin)

Quel est ton entraînement préféré chez Atelier 71 — et pourquoi ?
Difficile de répondre, les entraînements ne sont jamais les mêmes. En 10 ans de coaching à l'atelier aucune session n'a été la même. Je vais plutôt dire que je n'aime pas les entraînements avec le ski erg mais à ce qu'il paraît il faut aussi des choses qu'on aime pas pour progresser.

Si tes muscles pouvaient parler après un entraînement chez Atelier 71, que diraient-ils ?
Et si mes muscles pouvaient parler, ils diraient simplement: Je rigole, si ils pouvaient parler ils diraient sûrement: on va te rappeler ces trois prochains jours à quel point tu nous as poussé ne surtout pas éternuer car cela peut te provoquer une sensation de déchirement des obliques

DORMIR AVEC LA LUMIÈRE ALLUMÉE : UN VRAI FREIN À LA RÉCUPÉRATION

La qualité du sommeil ne dépend pas seulement du nombre d'heures passées au lit. L'environnement nocturne, et en particulier la lumière, joue un rôle clé dans la santé et la performance.

Une étude publiée en 2022 par Mason et ses collaborateurs (PNAS) a montré qu'une seule nuit passée dans une pièce légèrement éclairée **suffit à perturber des mécanismes essentiels de l'organisme.**

Vingt participants ont dormi pendant deux nuits dans des conditions différentes : soit dans une chambre très sombre, soit dans une ambiance faiblement éclairée (environ 100 lux, l'équivalent d'une lumière tamisée).

Les résultats sont clairs. Après une seule nuit avec de la lumière, les chercheurs ont observé :

- **une augmentation de la résistance à l'insuline,**
- **une diminution du sommeil profond et du sommeil paradoxal,**
- **une fréquence cardiaque plus élevée associée à une variabilité cardiaque plus basse, signe d'un organisme moins détendu.**

Même les yeux fermés, la lumière est perçue par le cerveau. Elle perturbe la production de mélatonine et maintient le corps dans un état d'alerte, alors qu'il devrait récupérer.

À long terme, cela peut impacter la récupération, l'énergie quotidienne et la performance.

Le message clé

Dormir dans l'obscurité est un véritable outil de santé.

Le conseil Atelier 71

Limitez au maximum les sources lumineuses pendant la nuit.

Si une veilleuse est nécessaire, choisissez-la faible, placée au sol et orientée indirectement, afin qu'elle n'éclaire pas directement le visage.



PAR CLAVIEN

L'ACTIVITÉ SPORTIVE DURANT LA GROSSESSE

Pendant longtemps, les recommandations pour les femmes enceintes ont été d'en faire le moins possible, le «zéro risque», pensant que l'énergie dépensée lors d'une activité sportive se faisait au détriment du développement du bébé ou pire encore, que le fœtus risquait de se décrocher... Aujourd'hui, les données scientifiques nous montrent que tout ceci est erroné et que le plus grand des risques réside en fait dans la sédentarité.

En effet, la pratique d'une activité sportive adaptée présente de nombreux bienfaits pour la femme enceinte ainsi que pour le futur bébé dans le cadre d'une grossesse saine. Parmi ceux-là, pour la future mère, l'activité sportive diminue les risques d'hypertension, de diabète et d'une prise de poids trop importante pendant la grossesse. Les bénéfices sont également nombreux ! Le sport facilite le travail et l'accouchement, prévient l'incontinence post-natale, diminue les maux musculo-squelettiques durant la grossesse, notamment les maux de dos et améliore la récupération post-natale. Le sport agit également sur la santé mentale, ainsi, les futures mères sportives bénéficient d'un bien-être psychologique accru. Et pour ma part, très nauséeuse durant la majeure partie de ma grossesse, le sport m'a donné de vrais moments de répit !

Pour les femmes ne présentant aucun facteur de risque (en accord avec le gynécologue), les recommandations actuelles sont de 20-30min de mouvement quotidien mêlant exercice aérobique et renforcement musculaire. L'intensité et la durée sont en fonction de la pratique d'avant grossesse. En effet, une athlète de haut niveau n'a pas la même pratique qu'une sportive «santé» et il en est de même durant la grossesse. Aussi, même une femme sédentaire profitera de nombreux bénéfices à commencer une activité sportive lorsqu'elle apprend sa grossesse, en commençant par de courtes sessions puis augmentant progressivement le temps et l'intensité de sa pratique.



Et quand est-il du type de pratique ? La marche et la natation sont des activités tout à fait adéquates durant la grossesse mais toutefois, elles ne sont pas suffisantes pour profiter de tous les bénéfices du sport. Le renforcement musculaire sera idéal pour compléter une activité plus orientée cardiovasculaire. Mais n'importe quelle activité, du moment qu'elle plaît à la pratiquante, même les sports à haute intensité type Crossfit seront parfaits. J'ajouterais juste que les quelques sports à éviter durant la grossesse seront ceux de combats et ceux présentant un risque de chute. Au-delà de ça, toutes les activités peuvent être pratiquées durant la grossesse.

Oui mais alors, pourquoi les femmes enceintes sont si peu à continuer ou commencer une activité sportive ? Souvent, les professionnelles de santé accompagnant la grossesse ne donnent au mieux, aucune recommandation à ce sujet. Pour beaucoup, c'est une période de grands bouleversements et remise en questions, de doutes et aucune ne voudrait faire quelque chose qui puisse mettre en danger son bébé. Elles auraient donc besoin d'être encouragées, rassurées et bien encadrées afin de n'avoir aucune crainte de continuer de bouger !

La présence d'un coach qualifié qui saura adapter de manière individuelle la pratique est un vrai plus, car encore davantage durant la grossesse, la pratique doit être individualisée. Et une même sportive vivant deux grossesses devra certainement adapter sa pratique de manière différente durant les deux. Le coach saura guider la sportive vers une pratique mettant l'accent sur la conscience de la respiration, du plancher pelvien et du caisson abdominal ainsi qu'une bonne mobilisation du bassin. Car oui, un accouchement peut aussi se préparer à la salle de sport ! Le suivi par une physiothérapeute spécialisée en rééducation du plancher pelvien déjà durant la grossesse est également un vrai plus : tout ce qui est mis en place en amont, facilitera non seulement l'accouchement mais également la récupération post-partum. Et d'ailleurs, la reprise du sport en post-partum, quand est-il? (Certainement dans le prochain numéro...)



PAR VOTRE COACHE MARION

SOURCES :
COOPER DB, YANG L. PREGNANCY AND EXERCISE. 2023 APR 17. IN: STATPEARLS [INTERNET]. TREASURE ISLAND (FL): STATPEARLS PUBLISHING; 2025 JAN-. PMID: 28613571.

CILAR BUDLER L, BUDLER M. PHYSICAL ACTIVITY DURING PREGNANCY: A SYSTEMATIC REVIEW FOR THE ASSESSMENT OF CURRENT EVIDENCE WITH FUTURE RECOMMENDATIONS. BMC SPORTS SCI MED REHABIL. 2022 JUL 16;14(1):133. DOI: 10.1186/S13102-022-00524-Z. PMID: 35842718; PMCID: PMC9288689.

SZUMILEWICZ A. WHO AND HOW SHOULD PRESCRIBE AND CONDUCT EXERCISE PROGRAMS FOR PREGNANT WOMEN? RECOMMENDATION BASED ON THE EUROPEAN EDUCATIONAL STANDARDS FOR PREGNANCY AND POSTNATAL EXERCISE SPECIALISTS. DEV PERIOD MED. 2018;22(2):107-112. DOI: 10.34763/DEVPERIODMED.20182202.107112. PMID: 30056396; PMCID: PMC8522896.

L'ÉVÉNEMENT 2026

L'ATELIER 71 FÊTE SES 10 ANS



SAVE THE DATE 10 SEPT 2026

Événement sur réservation uniquement





Le regard de Jean-Léon sur les 10 ans de l'Atelier 71

Ton pire mythe fitness préféré à démonter ?

La musculation fait gonfler, si les femmes font de la muscu, elles vont grossir, manger des protéines en poudre fait gonfler

L'excuse client la plus improbable ?

Je ne peux pas venir, ma voiture ne démarre pas ou j'ai perdu mes clés

L'exercice que tout le monde redoute ?

bulgarian split squats ou les burpees

Le moment de ta journée que tu préfères au club ?

Le matin à mon arrivée, souvent tôt, dans le calme et la lumière chaude, le premier café de chez Moka et... les premières blagues et anecdotes partagées avec mon associé !

La phrase que tu entends le plus souvent après une séance ?

« Merci » sans aucun doute... mais aussi : « je te déteste », «tu m'as tué » ou « et ça te fait rire ? »

Le conseil que tu répètes chaque jour ?

Récupère bien, mange bien et repose-toi !

Le comportement client qui te fait le plus sourire ?

Les grimaces pendant l'effort

Le mot qui résume Atelier 71 aujourd'hui ?

10 ans d'expertise et de service à ceux qui veulent prendre soin d'eux ou performer, 10 ans d'entente sans faille avec un associé en or et une pleine confiance à travers le temps et pour l'avenir envers l'essence de notre travail et ce qu'il apporte aux gens.

10 ans de travail en équipe, de partage, de formation... de remise en question...

Une vraie histoire humaine et un fabuleux miroir de la vie me concernant.



5 CONSEILS POUR UNE BONNE REPRISE EN COURSE À PIED

Tips n°1

Alternier la course et la marche, avant de passer à de petites sorties de course en continu

Tips n°2

Ta fréquence de pas doit se situer entre 170 et 180 pas/minute (réduction des impacts)

Tips n°3

Progressivité est le maître mot : Tant au niveau du volume global (heures) qu'au niveau du nombre de sortie

Tips n°4

Entraîne-toi régulièrement au fil des semaines et des mois.

Tips n°5

Plutôt que d'ajouter des kilomètres de course, commence le renforcement.



Laurent votre spécialiste
des sports d'endurance

LE MYTHE DES COURBATURES



« J'ai des courbatures, je me suis bien entraîné »

Une idée reçue très répandue, mais est-ce vraiment vrai ?

Pour commencer, une courbature c'est quoi ?

Laurent Winkler médecin du sport à l'INSEP (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance) en France explique :

La douleur liée aux courbatures provient soit d'une accumulation de déchets métaboliques produits lors de l'effort (notamment les lactates), soit de micro-lésions musculaires apparaissant lorsque le corps n'est pas habitué à un effort donné. L'objectif est de trouver un équilibre et d'utiliser la douleur comme indicateur pour ne pas aller trop loin.

Ces micro-lésions ne sont pas graves en soi, mais il ne faut pas dépasser cette limite. Les courbatures agissent comme un signal d'alerte avant que l'organisme ne dise stop.

Elles durent généralement entre 24 et 72 heures. Si la douleur persiste au-delà, il est possible que vous souffriez de contractures, d'une elongation ou d'une déchirure.

Doit-on avoir des courbatures ? Est-ce un bon signe ?

Le légendaire bodybuilder Arnold Schwarzenegger, affirmait déjà dans son premier film *Stay Hungry* : « You must burn to grow » autrement dit, le muscle doit aller jusqu'à la brûlure pour grossir.

Mais la réalité est plus nuancée. Les courbatures indiquent que le muscle a travaillé, mais cela ne signifie pas forcément qu'il a pris du volume. **A l'inverse, ne pas en ressentir ne veut pas dire que l'entraînement n'a pas été efficace** : cela peut simplement signifier que les muscles se sont adaptés.

Des experts de la force et de l'hypertrophie, se sont posés la question de savoir si les courbatures pouvaient être un indicateur fiable de l'adaptation musculaire.

Tous les muscles ne réagissent pas de la même manière après l'effort. Des dommages musculaires excessifs peuvent même provoquer une rhabdomyolyse (destruction massive des cellules musculaires), dont les conséquences peuvent être graves.

Les courbatures signalent des dommages musculaires pouvant contribuer à la croissance, mais leur interprétation reste complexe.

Trouver le bon équilibre

L'entraînement idéal repose sur un principe simple : ni trop, ni trop peu. Juste ce qu'il faut pour vous.

Trouver ce juste milieu n'est pas toujours facile, mais c'est essentiel pour éviter le sous-entraînement comme le surentrainement.

Il est important de :

- **Bien connaître son corps**
- **Varier les exercices**
- **Prévoir une récupération suffisante**



Par Delphine et Félix

Les courbatures : un indicateur parmi d'autres

Les courbatures peuvent indiquer un travail, musculaire efficace, mais elles ne doivent pas être l'unique repère. Chaque personne réagit différemment et tous les muscles ne sont pas sujets aux courbatures de la même manière

En tant que coachs, nous entendons parfois :

« je n'ai pas eu de courbatures après la dernière séance, avons-nous assez travaillé ? »

Nous expliquons alors que les courbatures ont des causes multiples et qu'elles ne sont pas nécessaires à chaque séance pour progresser.

Conclusion

Les courbatures ne peuvent pas être le seul indicateur d'un bon entraînement. Elles dépendent de nombreux facteurs :

- La nouveauté des exercices
- Le type de contraction musculaire
- Les muscles sollicités
- Le niveau d'entraînement
- La fréquence des séances

Ainsi, selon notre expérience et les données scientifiques actuelles :

« J'ai des courbatures, je me suis bien entraîné » **est un mythe et non une réalité.**



- D'éliminer les douleurs aux épaules et de dos
- D'augmenter l'endurance & prévenir les blessures
- De supprimer l'engourdissement et l'inconfort lié à la selle
- D'éliminer les douleurs aux genoux
- D'améliorer la puissance de pédalage

C'est quoi le bikefitting ?

Le bikefitting est un processus essentiel pour les cyclistes soucieux d'optimiser leur performance, leur confort et leur efficacité sur un vélo. Cela se fait à l'aide d'un logiciel qui permet une analyse 3D complète des mouvements de pédalage sur le vélo.

En combinant des principes de biomécanique, d'ergonomie et d'ajustements techniques, le bikefitting vise à adapter la position du cycliste à son vélo de manière personnalisée.

C'est trouver votre position de conduite idéale pour augmenter le confort, améliorer la performance et réduire les risques de blessures. Sans oublier qu'une mauvaise position peut entraîner des douleurs, des engourdissements et une fatigue prématurée. Tout ceci est un excellent moyen :



En conclusion ?

En conclusion, le bikefitting cinématique 3D a démontré des améliorations supérieures de la douleur à la pratique, du confort et de la fatigue par rapport aux recommandations qualitatives de posture à vélo.

Ce service près de chez vous

La Bicycletterie
à Peseux

Vélo Passion à
La Chaux-de-Fonds



Par Antonio



Votre magazine A71 a été imprimé dans des locaux alimentés à 80% par énergie solaire.

Studio photo et vidéo
Retouche d'image
Graphisme

Impression numérique, UV et jet d'encre XL
Reliure et façonnage
Découpe laser et numérique



Une passion pour l'image
www.villarsgraphic.ch |  



I M P R E S S U M

Parution : 4 fois par année

Editeur : Atelier 71, Rue de la côte 71, 2000 Neuchâtel

Rédaction : Marion Fiorucci, Delphine Bulliard, Jean-Léon Bart, Félix Farias, Laurent Reuche, Antonio DeLuca, Clavien Kuenzi

Mise en page : Clavien Kuenzi

Impression : Villars Graphic sur papier 100% recyclé FSC

Crédits photographiques : Atelier 71

Copyright : Atelier 71, tous droits réservés

UNE QUESTION ?
UNE SUGGESTION ?
UNE REMARQUE ?

Envoyez vos commentaires à info@atelier-71.ch



SCANNEZ LE CODE QR ET
DÉCROUVEZ LE PLANNING
DES TEAM TRAINING

ATELIER-71.CH