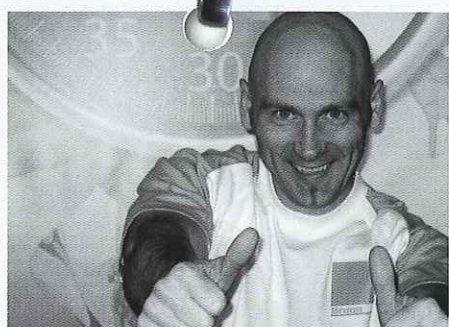


On a testé



Bruno Bériot, personal trainer, en 3 questions

Et vous, qu'est-ce qui vous motive?

La passion et la reconnaissance. Croyez moi, s'entendre dire «depuis nos séances, ma vie a changé», c'est fantastique!

Qu'est-ce qu'un personal trainer peut apporter de plus?

Avec moi, les gens ne font pas que du sport, ils font une activité physique selon leurs objectifs (amincissement, bien-être...). J'accompagne la personne vers un mieux-être physique et psychologique. Je suis le GPS de la forme: vous décidez de la destination, je vous donne le plan de route. Je vous signale les raccourcis et les bouchons, à vous de les éviter. Une fois arrivé à destination, je vous félicite car vous avez super bien piloté!

Y a-t-il des «clients» que vous refusez?

Je désire que cela reste en phase avec ma philosophie. Je ne vais pas prendre en charge une personne si je sais que son objectif n'est pas réalisable. Mon rôle est alors de lui faire prendre conscience de ce qui est possible ou pas.

INFOS: BODY CONCEPT TRAINING, BRUNO BÉRIOT, ENTRE 50 & 70 €/HEURE, SELON LE LIEU, SALLE OU DOMICILE. WWW.BC-TRAINING.BE, TÉL: 0495 206 582.

Un personal trainer

Vendredi, 15 h. Mon aventure débute lors d'une réunion avec Anouk, ma rédac chef: «Anne, je ne me sens pas très en forme, aujourd'hui.» «Moi, pas de problème, c'est bientôt le weekend, tu vas pouvoir te reposer!» Anouk: «Oui, mais j'avais rendez-vous avec un personal trainer.» Blanc. Et re-blanc. Et là, tout doucement, tel un ralenti dans une épreuve sportive, l'idée que je vais devoir la remplacer fait son chemin. Allez, soyons fou, relevons le défi! Me voilà donc embarquée dans une séance de gym improvisée dans une salle de réunion.

Des exercices sur mesure

Heureusement, Bruno, mon tout nouveau «personal trainer», a vraiment l'air sympa. Je ne décèle aucune trace de sadisme du prof-de-gym-qui-va-vous-obliger-à-enfiler-100-abdos-en-souriant. Au contraire. Il me pose énormément de questions sur ma vie, mes artères, ma disponibilité (logiquement 2 fois 1 heure par semaine) et mes motivations.

Le but du jeu, insiste-t-il, est de devenir acteur de la séance et pas spectateur. Il souhaite renforcer «les muscles posturaux et stabilisateurs

afin de moins solliciter les articulations» et retirer un bénéfice direct dans le quotidien. Je vais bientôt détenir le record du monde de course dans les escaliers. Des efforts maintenant pour un mieux-être futur! Voilà pour la théorie.

Dans la pratique, je passe l'heure qui suit à me muscler avec une énorme balle, à défier les lois de l'équilibre, à stimuler mes abdos, à sauter au-dessus d'un Bosu (un demi-ballon mou), ce qui a l'art d'emballer mon cœur, et à jouer avec des élastiques. Je me dépense de façon très ludique sans voir le temps passer car Bruno m'explique le pourquoi du comment de chaque exercice. Et je sens vraiment que je me dépense. Le fait qu'il soit à côté de moi est très stimulant car il n'y a pas moyen d'y échapper (il ne lâche pas le morceau!) et surtout il corrige les positions erronées.

Que du bon!

Même si je n'avais pas du tout envie de faire du sport à ce moment de la journée, je reconnais que j'ai passé un bon moment. J'ai même dépassé ma peur secrète de me faire mal au dos (après 4 lumbagos, les initiés comprendront!) et je ne retiendrai que le plaisir et l'énergie d'avoir fait du sport. Dommage que ce ne soit qu'un test! J'envie secrètement les «clientes» de Bruno qui le voient débarquer à la maison ou au bureau pour leur séance. Besoin d'un coach, moi?

Ses 5 conseils pour bien débuter une activité sportive

- Visualiser son objectif
- Se fixer des buts à court terme
- Ne pas passer de rien à tout
- Bouger doit rester un plaisir
- Demander conseil à un professionnel

