

Un coach de fitness à domicile

Le «Body Concept Training» est neuf et se développe. Le point avec Fabrice Depoorter, son plus ardent promoteur dans la région.

En simple t-shirt, malgré les frimas piquants de ce mardi matin, Fabrice Depoorter est, d'office, l'exemple vivant du «Body Concept Training», une

nouvelle manière d'aborder le fitness et la remise en forme.

Le Buffalonien aligne les arguments : «L'idée ici, ce n'est pas simplement d'entraîner les muscles primaires, comme on le ferait dans une salle de musculation ou de fitness mais bien d'entraîner les muscles profonds et, donc, le corps tout entier, aux mouvements de la vie quotidienne». Pour un maximum d'efficacité, et aussi pour se démarquer des exercices effectués en salle, la technique est supervisée par un coach personnel, en l'occurrence Fabrice De-



EdA SebG 561949

Fabrice Depoorter n'a besoin que de son matériel et d'un espace de 8 m² pour remettre ses «coachés» en forme.

tances particulières qui l'ont amené à s'investir dans le fitness à domicile (lire ci-dessous), Fabrice Depoorter conclut son plaidoyer : «Le service que je propose, c'est aussi cet accompagnement, bien meilleur et personnalisé que ce qui peut exister dans des structures comme salles de remise en forme. Ici, le body concept training, c'est le mélange parfait de la remise en forme, de l'accès au bien-être et à la santé».

Sa clientèle sur Charleroi et les environs compte actuellement plusieurs couples, de toutes les générations, «et aussi une personne aveugle qui a pu, grâce à mon coaching, affiner sa sensation d'équilibre».

Bien sûr, le «Body Concept Training» reste aussi une entreprise commerciale : l'heure de coaching «Body Concept» à domicile est facturée, selon les prestations, entre 39€ et 80€. ■

Seb. G

<http://bc-training.be>

La Vie parisienne
de Jacques Offenbach

L'énorme succès parisien à savourer pour les fêtes

Atelier Théâtre Jean Vilar

Aula Magna
27 au 30 décembre 10

0800/25 325
www.atjv.be

© Sébastien Delpic

poorter, qui se rend donc à domicile.

«Le body concept training se base sur la méthode de l'entraînement fonctionnel, qui est franchement différent d'un entraînement musculaire habituel. Au départ, ça vient des États-Unis et a été amené en Belgique par Bruno Bériot, un Liégeois. Je suis le premier à superviser des sessions à domicile sur le Pays de Charleroi. Nous sommes sept entraîneurs pour l'instant et nous visons un développement dans toute la Wallonie».

Tout en évoquant les circons-

«Le déclic, ça a été avec Lewis Hamilton»

Ancien boxeur, Fabrice Depoorter a suivi un cursus en éducation physique avant de se spécialiser dans les métiers de la sécurité personnelle, tout en poursuivant une pratique sportive intensive. Il est toujours actuellement employé comme garde du corps auprès d'un important homme d'affaires carolorégien. «C'est dans ce

contexte que j'ai rencontré de nombreux sportifs de haut niveau et des gens du show-biz qui voulaient garder la forme mais n'avaient pas le temps de se rendre en salle de fitness. Le déclic pour me lancer dans l'aventure de l'entraînement fonctionnel, résume Fabrice, ça a été avec Lewis Hamilton lors du grand prix de Spa-Francorchamps».

Seb. G