



Découvrez notre site internet:
VERVIERS.LAMEUSE.BE

RÉGION VERVIÉTOISE INSOLITE

Christophe Paulus, votre personal trainer

Une méthode d'entraînement individualisée aux Thermes de Spa ou chez vous, à domicile

Le "personal training" débarque en région verviétoise. Cette nouvelle méthode d'entraînement physique totalement individualisée vient de faire son apparition aux Thermes de Spa, mais vous est également proposée à domicile. Rencontre avec Christophe Paulus, personal trainer.

Développé par la société "Body Concept Training", le personal training "est un outil d'entraînement individuel et personnalisé dans les domaines de la santé, de la forme et du bien-être", commente Christophe Paulus. "Chaque séance est construite en fonction des besoins et des objectifs de la personne".

> Quand ce concept est-il né?

"Il a été créé en 2006 par Bruno Bériot, en région liégeoise, et s'est implanté aux Thermes de Spa de

puis septembre 2010, date à laquelle j'ai aussi commencé mon activité de personal trainer à domicile".

> On dit aussi coach sportif à domicile, non?

"Certains le disent, mais l'appellation est un peu moins précise. Je lui préfère celle de personal trainer".

> Personal trainer, donc. Mais à domicile, c'est assez nouveau ça. Et pourquoi à domicile?

"Pour deux raisons au moins. En fait, pour le personal training, il faut obligatoirement un endroit agréable. A domicile, c'est en général le cas. Ensuite, à domicile, la personne coachée ne perd pas de temps. J'ai par exemple le cas d'un chef d'entreprise qui souhaite que je sois chez lui à 8 heures. De cette manière, il peut commencer sa journée en forme et à l'heure habituelle".

> Où vous déplacez-vous?

"Dans un rayon d'environ quarante km autour de mon domicile, situé à Comblain-au-Pont. Mais cela peut aussi être au bureau des personnes, sur le temps de midi, par exemple, ou à l'hôtel".

> Il y a aussi votre salle aux thermes de Spa?

"Oui, le studio que la société "Body Concept Training" loue aux Thermes. C'est un point de chute que nous sommes deux personal trainers à utiliser: Jeffrey Hennes et moi-même. Cela permet aux coachés de bénéficier après leur séance des bienfaits de l'eau et des infrastructures thermales".

> Venons-en au fond: c'est quoi, être personal trainer? Les gens viennent vers vous avec quelles demandes?

"Les objectifs des personnes coachées sont en général l'amincissement mais aussi la gestion du stress, la réduction voire l'élimination de douleurs dorsales, cervica-



Christophe Paulus vous coache chez vous ou dans son studio des Thermes de Spa. ■ N.L.

les, articulaires... Mais cela peut aussi être une préparation spécifique au ski, par exemple, ou l'amélioration de performances dans divers sports".

> Quelle est la différence entre votre méthode d'entraînement et d'autres méthodes utilisées dans des salles de sport ou de fitness?

"Notre méthode est fonctionnelle: elle utilise le corps dans sa globalité, à l'inverse d'une salle de fitness où l'on travaille avec des machines qui isolent un muscle. Nous n'utilisons pas ou peu de grosses machines, mais du plus petit matériel comme des swissballs, medecine-balls, petits haltères,

élastiques, plates-formes d'équilibre...".

> Quels sont les avantages de la méthode?

"Vous êtes suivi personnellement par un professionnel, vous gagnez du temps parce que la séance est adaptée à vos besoins réels, l'entraînement est ludique et créatif, la motivation est maximale...".

> Quelle est votre clientèle?

"Nous avons en général des personnes entre 30 et 70 ans, des gens d'une cinquantaine d'années assez souvent, de jeunes prépensionnés qui veulent rester en forme".

> Vous l'aimez, ce métier?

"Enormément. Faire du bien à quelqu'un, c'est quand même très valorisant". «

MICHEL VARGAS

■ En bref

Agé de 44 ans aujourd'hui, Christophe Paulus est régent en éducation physique de formation. Il a enseigné à l'Athénée Royal de Visé avant d'évoluer pendant 17 ans au sein de la société de sport-aventure "The Outsider", de Comblain-au-Pont. Mais son métier actuel, c'est le personal training. Envie d'essayer? Contactez Christophe Paulus sur son téléphone portable: 0478/274.001 ou par e-mail: christophe.paulus@bc-training.be ou encore sur le site internet: www.bc-training.be