

PHOTO PRISE EN JANVIER 2017



La méthode testée

L'entraînement physique fonctionnel

Aline:

«JE ME SENS DE NOUVEAU BIEN DANS MON CORPS!»

Alors qu'elle se destinait à devenir prof de sport, Aline avait été amenée à reprendre l'entreprise familiale avec son frère. **Ce job plus sédentaire que prévu, ses deux grossesses et une vie sociale animée avaient épaissi sa silhouette.**

Sans être «grosse», elle se sentait lourde, et ses efforts pour s'en sortir seule n'avaient abouti qu'à lui coincer le dos. **Mais, grâce à son coach personnel, elle a retrouvé la forme... et les formes!**

Un objectif revu et corrigé

Lors de sa première séance avec son *personal trainer* Bruno Bériot, Aline, qui rêvait de maigrir de 8 kg, a dû déchanter: d'après son profil théorique OMS, qui indique le poids idéal pour une femme de tel âge, mesurant telle taille, etc., l'ancienne basketteuse, exceptionnellement musclée, ne devait perdre que 900 g de graisse. «Heureusement, Bruno m'a rassurée: d'après lui, je n'avais pas besoin de 'fondre' pour affiner ma silhouette. Grâce aux exercices qu'il propose, j'ai quand même perdu 3 kg de graisse et gagné 1 kg de muscle. Ça n'a l'air de rien, mais le résultat saute aux yeux. Et moi, je me sens de nouveau bien dans mon corps!»

Nom Aline Dirix
Profession Accounting Manager
Age 43 ans
Taille 1 m 68
Poids de départ 73,2 kilos
Objectif visé 65 kilos
Poids actuel 71 kilos

DÉFI RÉUSSI
- 2,2 kg et
une silhouette
redessinée





Le tour du petit bois

Aline, qui a essayé de nombreux régimes depuis ses premiers kilos en trop, reconnaît ne plus faire particulièrement attention à son alimentation. «Le week-end, j'adore sortir, aller prendre l'apéritif chez des amis, boire un ou deux verres de vin à table, et je ne m'en prive pas. Mais je me suis remise au jogging et, quand j'ai fait la fête, je consacre une heure, le lendemain, à faire deux ou trois fois le tour du petit bois près de chez moi. Autrefois, pourtant, je détestais courir, parce que, dès les premières foulées, mon dos commençait à me faire souffrir. Mais, depuis que Bruno m'a aidée à remodeler ma poitrine et à remuscler mon dos, je n'éprouve plus aucune douleur.»

Adieu sédentarité!

Tous les midis, elle poursuit aussi, en compagnie de sa maman, ses promenades dans la campagne aux environs de son entreprise. «Ça nous fait du bien à toutes les deux et, entre la marche, le jogging et les exercices avec Bruno, que je compte bien continuer à raison d'une fois par semaine, j'échappe à la sédentarité. D'ailleurs, je n'ai jamais reporté une séance, même quand j'étais fatiguée. Un jour, juste avant notre départ aux sports d'hiver, j'avais dû abattre une telle quantité de travail en prévision de mon absence que j'étais une vraie loque. Je l'ai avoué à Bruno, et il m'a très bien comprise: on y a été mollo, mais à la fin du cours, j'ai eu la surprise de me sentir reboostée!»

En douceur

«L'avantage d'un coach personnel, c'est qu'il s'adapte à vous, physiquement et psychologiquement. Bruno me pousse, parce qu'il sait que j'en suis capable, mais il ne m'a jamais forcée au point de me dégoûter d'un exercice. Pour moi, c'est une formule à recommander, même, et peut-être surtout, aux femmes qui ne sont pas sportives. Dans un club, elles s'épuiseront à essayer de suivre le rythme des autres, par peur du ridicule, et elles ne tarderont pas à renoncer. Un coach perso, lui, respectera leurs capacités physiques et les aidera à progresser, mais en douceur...»



Le coach

Bruno Bériot, personal trainer

Entre Bruno Bériot, inventeur du Body Concept Training, un concept de remise en forme et d'évolution basé sur l'entraînement fonctionnel, et l'ancienne sportive Aline, le courant est bien passé. «Nous sommes apparemment loin de son objectif de départ. Mais je sais qu'elle n'est pas déçue!»

Elle rêvait d'atteindre 65 kilos, et elle est à 71. C'est assez loin, en effet!

En fait, elle a une composition musculaire impressionnante pour une femme qui n'a plus travaillé sa musculature depuis des années. De toute évidence, il y a des paramètres génétiques qui jouent en sa faveur, mais qui expliquent aussi sa première impédancemétrie, réalisée début janvier: à peine 900 g de graisse à perdre et pas de muscle à prendre. A force de se donner à fond, elle a quand même réussi à gagner 1 kg de masse maigre et à perdre 3 kg de masse grasse, dont un et demi au niveau du ventre. Du coup, sa silhouette a complètement changé. De plus, parce que sa circulation sanguine et son activité musculaire se sont améliorées, sa cellulite a disparu. Et elle a perdu deux tailles de pantalon! Elle n'a donc aucune raison d'être déçue.

Mais ces 3 kg de masse grasse, elle les a perdus sans faire de régime?

Absolument. C'est dû au muscle qu'elle a pris: comme son métabolisme de base a augmenté, elle consomme plus d'énergie. Moi, je ne suis pas diététicien: je n'impose jamais de régime à mes clients. Mais j'essaie de leur faire comprendre comment leur corps fonctionne. Pour mincir, ils misent généralement sur la restriction alimentaire. Or, moins on mange, plus on baisse le thermostat de son corps. Ce qu'on oublie, c'est que la graisse, c'est de l'énergie, et que, pour consommer son énergie, on doit au contraire monter son thermostat corporel. C'est ce qu'Aline a fait et, même en vacances, elle n'a pas pris un gramme.

C'est vous qui l'avez convaincue de se mettre au jogging?

Non, c'est son idée à elle. Elle a réussi à intégrer dans son agenda deux joggings par semaine en plus de nos rendez-vous, et sa qualité de vie au quotidien en est améliorée d'autant. Quant à son poids rêvé, ces fameux 65 kg, elle a compris qu'elle ne pouvait pas les atteindre sans perturber le métabolisme de son corps, alors qu'il fonctionne très bien. Et, du coup, elle a cessé d'être obsédée par son poids. C'est ça, le vrai rôle d'un coach: travailler le physique, mais en s'adressant aussi à la tête.

Infos: www.bc-training.be/fr/body-concept-training/bruno-beriot.html >>