

«Un coach personnel, c'est la solution qu'il me faut...»

Nom

Aline Dirix

Profession

Accounting manager

Âge 43 ans

Taille 1 m 68

Poids actuel 72 kg

Objectif

Mon poids de forme

65 kg



LA MÉTHODE TESTÉE **L'Entraînement physique fonctionnel**

Aline ne se destinait pas à travailler dans un bureau: basketteuse passionnée, elle a fait des études d'éducation physique pour devenir prof de sport. «Mais mon frère et moi avons été amenés à reprendre l'entreprise familiale, DIFRA, qui a été fondée par mon grand-père et qui fabrique du matériel de diagnostic pour les ORL. Mon job actuel est donc plus sédentaire que je ne l'avais prévu.» Et ses deux grossesses, à 33 et 36 ans, n'ont pas arrangé les choses.

Attention, fragile!

«À ma première grossesse, j'ai pris 25 kg. Même s'ils étaient dus en partie à la rétention d'eau, il m'en est quand même resté 12 à perdre après mon accouchement. Trois fois par semaine, je déposais mon fils chez la gardienne et j'allais courir. Mais j'avais à peine

Tous les midis, qu'il pleuve ou qu'il vente, Aline quitte l'entreprise familiale, à Eupen, pour arpenter la campagne environnante. «Grâce à cette demi-heure de marche, je suis déjà moins frustrée de ne pas pouvoir manger ce que je veux. Mais, ce dont j'ai besoin, c'est d'un coach personnel, qui me propose des exercices sur mesure.»



récupéré mon poids de forme que ma deuxième grossesse m'a ramenée au point de départ: 14 kg en trop. Et, avec deux enfants, je n'avais plus le temps de faire de l'exercice. J'ai donc décidé de tenter un régime avec l'aide d'une nutritionniste qui m'a ré- appris à manger...» Mais la vie sociale n'a pas tardé à ébranler ce fragile équilibre: «On va chez des amis, on prend l'apéro, on boit du vin à table, on accumule les calories... Mais bon, si on est déjà frustrée par un régime et qu'on se retrouve constamment tiraillée entre le boulot et la vie de famille, il faut pouvoir s'amuser le week-end. Sinon, on finit par péter un plomb!»

Le plaisir de bouger

La seule solution? En revenir au sport. «J'étais déjà tombée sur des prospectus à propos de l'entraînement fonctionnel et l'idée de travailler avec un coach perso m'avait séduite. Mais je me suis raisonnée: 'Tu es prof de sport, tu peux t'en sortir toute seule!' Ma nièce m'a recommandé un livre de 'body challenge', avec des exercices à faire chez soi, notamment des abdos, et je me suis lancée. À fond, comme je fais tout. Résultat: je me suis coincé le dos et mon médecin a dû me prescrire dix-huit séances de kiné...» C'est dire qu'elle a relevé notre défi minceur avec son enthousiasme habituel! «Mon but: retrouver le plaisir de bouger à travers des exercices plus naturels et progressifs que ces abdos qui m'ont démolie. J'espère revenir à mon poids de forme, 65 kg. Mais, comme le muscle pèse plus lourd que la graisse, je ne m'en ferai pas si, dans six mois, ma balance affiche toujours 70 kg. Pourvu que ma silhouette se soit affinée et que je me sente en pleine forme, tant physiquement que psychologiquement, j'aurai gagné mon pari!»



LE COACH

BRUNO BÉRIOT PERSONAL TRAINER

En 2005, Bruno Bériot, manager fitness dans une multinationale, décide de voler de ses propres ailes, en lançant Body Concept Training, un concept de remise en forme et d'évolution basé sur l'entraînement fonctionnel, sous la houlette d'un personal trainer. Aujourd'hui, il gère un réseau de 31 coaches indépendants, en Belgique, au Luxembourg et en France. Sa devise: «Bouger, c'est bien. Savoir comment, c'est mieux!»

Le personal training n'est donc pas réservé aux stars du show biz?

Absolument pas. Toute personne qui a un objectif physique et/ou de santé – récupérer son poids de forme, remodeler sa silhouette, développer sa musculature, booster son énergie... – peut y avoir recours. À condition d'avoir la ferme intention de s'investir personnellement dans cette démarche. Car un coach n'impose rien, il propose. C'est à la personne de devenir actrice de son propre changement.

Beaucoup restent pourtant persuadés que le changement par le sport, ce n'est pas pour eux?

Nous ne parlons pas de sport, mais d'activité physique, parce que le sport

est synonyme de performance et que notre clientèle recherche plutôt la santé et la forme. Le personal trainer s'adapte à la condition physique de chaque personne, en fonction de son âge, de ses antécédents médicaux et de son mode de vie. Le but est qu'elle retrouve le plaisir de bouger, ce qui ne risque pas d'arriver si elle est épuisée à la fin de chaque séance. Le personal trainer régule l'intensité de l'activité de manière à produire chez la personne coachée une stimulation hormonale optimale, et donc un sentiment de bien-être qui va l'amener à attendre la prochaine séance avec impatience!

Mais la méthode elle-même, en quoi consiste-t-elle?

C'est de l'entraînement fonctionnel, qui travaille sur les fonctions principales du corps, en faisant participer un maximum de muscles. Il faut savoir que le corps humain compte plus de 600 muscles, répartis en trois catégories: primaires (ceux qui sont visibles, comme les pectoraux, les biceps, etc.), profonds et stabilisateurs. Contrairement aux muscles primaires, ceux des deux autres catégories ne se contractent pas sur commande: c'est le système nerveux central qui les fait intervenir selon nos besoins, afin d'assurer notre équilibre dans l'espace. Pour les entraîner tous ensemble, il faut donc être aussi mobile, aussi «en fonction» que possible. C'est pourquoi nous travaillons toujours en instabilité, sur un gros ballon – ce qu'on appelle un «fit ball» – de manière à ce que le corps

tout entier soit impliqué dans le mouvement.

Quelle est la fréquence des séances?

En général, le coach voit la personne deux fois une heure par semaine. En dehors des séances, elle est invitée à faire un travail d'endurance: marche, vélo, tennis... Aline, par exemple, m'a appris qu'elle adorait marcher. Je lui ai donc suggéré d'inscrire dans son programme hebdomadaire, en plus de nos deux séances, deux ou trois fois 40 minutes de marche. Ça contribue à l'autonomiser, à lui donner envie de continuer, même lorsqu'elle n'aura plus son personal trainer.

Quand les premiers changements apparaissent-ils?

Tout dépend évidemment d'où on vient. Mais, au bout d'un mois à six semaines, la personne constate déjà une belle différence au niveau de sa silhouette. J'essaie d'ailleurs de faire comprendre aux gens que le poids n'a pas d'importance. Ce qui est important, c'est le rapport entre la masse maigre et la masse grasse. À partir du moment où une personne sédentaire se remet à avoir une activité physique régulière, elle perd de la graisse et accumule du muscle. Et, comme le muscle pèse plus lourd que la graisse, elle peut avoir perdu deux tailles de pantalon, alors que, sur la balance, la différence n'est pas spectaculaire. Le vrai challenge, ce n'est pas de perdre du poids, mais de se sentir mieux dans son corps et de se donner les moyens de vivre une vie de la meilleure qualité possible.

Infos www.bc-training.be

