

parfaitement au clair avec la résistance cardiaque d'un candidat au marathon de New York peut ainsi avoir des conséquences redoutables. Faire pratiquer des exercices inadaptés et violents à une personne souffrant d'un dysfonctionnement vertébral est tout aussi dangereux et irresponsable. D'où l'importance d'un questionnaire préalable très fouillé suivi d'un test à l'effort et d'une planification à moyen et long termes des exercices à réaliser. Mais l'entraîneur personnel, aussi doué soit-il, n'a pas la science infuse. Il doit pouvoir s'informer à tout moment auprès de thérapeutes plus qualifiés que lui, que ces derniers soient cardiologues, ostéopathes ou nutritionnistes. Lui-même renforce sa crédibilité en approfondissant ses propres connaissances. C'est le cas de Virginie Raisin (38 ans) qui, depuis 2001, dans la région de Genève, s'est occupée de la forme et de la santé de plus de 150 personnes.

En plus de son diplôme de *personal trainer* obtenu en 2000 auprès de la FITS



## «Un entraîneur personnel sérieux travaille avec un calepin, un centimètre, un ordinateur portable et une montre Polar.»

PATRICIA SOAVE, directrice et coordinatrice des programmes de formation de Vertigo Diffusion

(voir l'encadré ci-dessous) Virginie Raisin s'est spécialisée en nutrition sportive, en nutrithérapie et en reboutologie, technique de massage thérapeutique qui s'applique au système nerveux périphérique. Petite et menue, experte en kung-fu qu'elle a pratiqué de manière intensive pendant douze ans, elle enseigne aussi le tai-chi-chuan, forme douce de combat, ainsi que la self-défense féminine. «La montre Polar, hormis pour les sportifs en quête de performances, je ne l'utilise presque jamais. Si je me sers aussi des outils techniques du *personal trainer*, je travaille davantage sur le ressenti.» A l'image de cette peinture zen qui nous montre un vieux sage hilare déchirant un livre sacré, Virginie Raisin peut sans doute se passer de certains outils «sa-

crés» de l'entraîneur personnel parce qu'elle les a intériorisés. Ses tarifs sont dans la norme: 1300 francs les dix séances, somme prise en charge par une vingtaine d'assurances complémentaires. Elle considère le client comme «un élève» qui, au fil des conseils et des exercices, enrichit ses connaissances et développe la connaissance de lui-même.

### L'ESPRIT COACH

«Le *personal trainer* n'est pas un coach, mais il doit avoir l'esprit coach», résume Marc Maillard, qui tient un cabinet de coaching, de conseil et de formation à Nyon. En effet, tous les entraîneurs personnels sérieux que nous avons rencontrés tissent avec leurs clients ou élèves des relations qui n'ont plus rien à voir avec de la gon-

flette à la petite semaine, telle qu'on peut la voir dans certaines salles de fitness. Au-delà des demandes souvent banales formulées par les clients, telles que: «Je veux me remplumer», ou au contraire: «Je veux perdre du poids», se cachent des non-dits encore plus importants, exprimant un mal-être plus global. «Je peux m'aigrir sans perdre un gramme», ironise Marc Maillard pour mettre en relief la complexité des comportements humains. Toucher au corps, donner des conseils alimentaires, c'est entrer, qu'on le veuille ou non, dans l'intimité de l'être. Comment ne pas rendre son client «dépendant» d'une présence, la sienne? C'est sans doute l'une des questions les plus importantes qui se posent à l'entraîneur personnel responsable. Lequel doit veiller à ne jamais «s'approprier» la personne qui lui a donné toute sa confiance. ■

## COMMENT DEVENIR ENTRAÎNEUR PERSONNEL

En Suisse romande, quatre écoles privées de qualité inégale se chargent de la formation des *personal trainers*, qui bien souvent sont déjà des instructeurs fitness: la Fitness International Training School (FITS), à Versoix, Vertigo Diffusion, à Lausanne, en partenariat avec le Service des sports de l'Université et de l'EPFL, l'International Fitness Aerobic School (IFAS), à Nyon, et l'Ecole-Club Migros.

A titre d'exemple, la durée totale de la formation dispensée par des formateurs professionnels de la FITS pour devenir entraîneur personnel est de vingt-cinq jours, équivalant à deux cents heures, répartis sur six à douze mois. Après un module de base dans lequel sont enseignés les principes généraux de l'entraînement, l'anatomie appliquée, la biomécanique, la physiologie appliquée au fitness et les principes de base de la nutrition, l'élève instructeur doit passer deux autres modules toujours plus spécialisés et pointus, où théorie et pratique font bon ménage. Autre exemple, Vertigo Diffusion propose une formation postgrade qui s'adresse uniquement à des candidats au bénéfice de connaissances théoriques et pratiques (anatomie, physiologie sportive, biomécanique, etc.). Patrick Clanet, intervenant principal, est *personal trainer* depuis vingt ans au niveau international et formateur à l'Université de Paris XII. Pendant la durée de cette formation de quatre mois, les participants doivent suivre deux clients fondamentalement différents et fournir un dossier complet de prise en charge.

### ! RÉFÉRENCES DES PERSONNES CITÉES

**Virginie Raisin:**

079 418 65 16.

**David Juncker:**

<http://www.gymservice.ch>,  
078 732 48 20.

**Giuseppe Biancaniello:**

<http://www.the-coach.ch>,  
076 420 23 00.

**Patricia Soave:**

<http://www.vertigo-diffusion.com>,  
021 601 18 10.

**Frédéric Gall:**

<http://www.fitspro.org>,  
022 779 10 62.