

Blake

N°11

SPORT



INTERVIEW

TOUT SAVOIR
SUR LES COACHS

BONS PLANS

S'ENTRAÎNER -
À PARIS

Gregory Capra

Photos: Benoit Vandenberg



Pourrais-tu te présenter ?

Grégory, 24 ans depuis le 9 août 2008. Je suis né à Marseille, ville dans laquelle je réside la moitié de mon temps. Les jours restants, je suis principalement sur Paris (même s'il m'arrive régulièrement de me déplacer dans toutes les grandes villes de France, de Suisse et de Belgique).

Passionné par le sport depuis mon plus jeune âge, j'ai pratiqué une multitude d'activités physiques et sportives. Ma première passion a été le motocross. Toute mon adolescence a été marquée par ce sport que j'ai pratiqué au plus haut niveau (Championnat de France) avant de me tourner vers la musculation.

Mon intérêt pour toutes les formes d'activités physiques étant sans limite, j'ai souhaité comprendre le fonctionnement du plus grand nombre de disciplines. J'ai étudié les sciences en relation avec le sport afin d'établir des transversales entre les activités physiques et sportives qui al-

laient être utiles pour mon futur métier.

Vous l'aurez donc aisément compris, j'ai aujourd'hui le plaisir d'exercer la profession de coach sportif.

Depuis combien de temps es-tu coach ?

Cela fait 3 ans maintenant... que le temps passe vite... je me fais vieux ! J'ai créé mon entreprise à l'âge de 21 ans, juste après ma Licence STAPS et mon Brevet d'Etat Hacumese.

Quel a été le déclenchement pour ce métier ?

Très longtemps, je suis resté un être introverti. J'étais pourtant déjà quelqu'un de très tourné vers les autres, mais très très timide.

Pendant mes études en STAPS, en 2004-2005, j'ai vu à la télé un reportage sur un coach sportif qui exerçait à Monaco. Au même moment, le métier de professeur de sport m'intéressait peu à peu beaucoup moins.... Mon choix a été fait instantanément !

Aujourd'hui, je m'épanouis pleinement dans cette ac-

tivité qui me permet chaque jour d'apporter un peu de bien-être aux gens grâce aux bienfaits du sport.

Quelle est la particularité de ta méthode ?

Ah, ah ! Tu vas demander à Paul Bocuse ses recettes toi ? Rires

Mon but est de prendre en charge à fond nos sportifs en les suivant avec on ne peut plus de rigueur sur la plan sportif certes mais aussi alimentaire et en proposant cela dans un cadre pédagogique rigoureusement étudié et soigné... et une note d'humour et de rire vient lier le tout !

Quel est le profil de client que tu préfères ?

Les personnes auxquelles j'apporte autant sportivement qu'humainement... même si cela me coûte beaucoup d'énergie.... mais quand on aime on ne compte pas !

J'ai aussi remarqué que les choses étaient réciproques. Les clients m'apportent aussi sur le plan humain grâce à leurs expériences, leurs compétences, leur histoire personnelle. J'aime bien partager les expériences.

Quelles sont les étapes de ton entraînement ?

Ce qu'il ne faut pas oublier dans un entraînement c'est de se faire plaisir.... Je te parlerai alors peut être plutôt de mon parcours sportif :

-le football (à ces marseillais et leur foot ...), mais j'ai arrêté quand les gars commençaient à se taper dessus car je préférais le foot à la boxe !

-le motocross qui a occupé une place prédominante dans ma vie durant 8 ans et qui revient au goût du jour

ces temps ci...mais chut... ça fait peur aux parents !!! -la musculation et cardio-training depuis quelques années, histoire de pas être trop moche sur les plages de Marseille (rires).

Quel est ton endroit favori pour entraîner tes élèves ?
Ça m'est égal (salle de sports, extérieur, domicile), ce qui est important c'est le profil du client et son objectif.

Quelle est ton arme secrète contre la démotivation ?
Les coups de pieds aux fesses (rires)

Racontes nous une anecdote concernant un des élèves qui t'a le plus marqué ?
Un élève qui, après 2 mois de sport, m'a dit : « Honnêtement Greg, je n'aurais

jamais pensé venir en salle, accrocher autant au sport et m'investir autant ! Moi qui n'ai jamais aimé ça, qui ai toujours eu honte de mon corps....t'imagines pas combien mes séances avec toi me donne non seulement la forme mais en plus une assurance en moi inespérée » C'était tout simplement formidable !

Quel serait ton rêve ?
J'en ai plein, la liste serait trop longue... La retraite à 35 ans !

Quel conseil donnerais-tu à une personne désirant affiner sa sangle abdominale ?
Arrêter la pâte à tartiner et venir me voir hé, hé ! Encore plus que pour les autres muscles, des abdos dessinés, c'est une question

d'exercice physique et surtout de diététique. Il existe des dizaines d'exercices, encore faut-il trouver la bonne combinaison, les réaliser correctement et surtout éviter le mal au dos qui décourage beaucoup des candidats.

Enfin ou nos lecteurs peuvent te rencontrer ?
Partout en France, en Suisse, en Belgique, et bientôt encore plus loin, grâce à des collaborateurs que je formerai.

www.gregory-capra.com

