

**INTERVIEWS**

**CLAUDE  
GROULX**

**J.C. COMME  
JAY CUTLER**

**MOUSS EL BAKKOUCHI,  
LE LION DE  
L'ATLAS**

**L'INCLASSABLE  
LISANDRA CHACON**

**PRÉVENTION  
COENZYME  
Q10 :  
ses vertus**

**DOSSIER**

**OBJECTIFS, EFFORTS  
ET SATISFACTIONS**

LE MONDE DU **NUMÉRO 30**  
**FITNESS**



## LA MODE COACH

Autrefois appelés entraîneurs diplômés, le coaching est devenu à la fois un terme plus large mais aussi plus singulier. Aujourd'hui, tout le monde peut se dire coach, même sans diplôme, il suffit pour cela d'avoir quelques connaissances de base et surtout d'être un bon pédagogue. Mine d'or pour certains, car les prestations sont souvent payées au "black", job comme un autre pour les plus honnêtes. Autant dire qu'il peut y avoir autant de coachs que de sportifs. Sachez que bon nombre de coachs ont leur propre coach ! Alors, avant de choisir, faites bien le tri. Tout dépend ce que l'on cherche lorsque l'on s'adjoint un coach ! Voici une toute petite brochette de coachs :

● **Bodymatch** est un nouveau concept de coaching diététique et sportif fonctionnant en réseau. Le master coach dispose de la double compétence de diététicien et d'éducateur sportif. Il peut ainsi élaborer un programme très personnalisé et complet. Le coach se déplace à domicile ou en entreprise pour une séance d'une heure, partout en France.

Site web : [www.bodymatch.fr](http://www.bodymatch.fr)

● **Dynamic RP**, fondée par **Roger Prévost**, figure du culturisme national avec plus de 30 ans d'expérience, est une école de coaching gym stretching et diététique à domicile. Cours à la semaine répartis sur quatre phases (préparation et physiologie, durée un mois ; progressif, durée un mois ; intensif, durée un mois et optimisation, durée un mois avec kit de matériel de 12 accessoires tenant dans un sac de sport à roulettes et un livre sur la diététique "L'Obésité connaît pas avec Dynamic RP". Cette école est ouverte à tous les profs diplômés avec ou sans emploi. Contact : Dynamic RP, 4, impasse de l'Aumône, 37530 Limeray. Tél. : 08 72 54 09 82 ou 06 75 57 91 63. Courriel : [dynamic.r.p@free.fr](mailto:dynamic.r.p@free.fr)

Site web : [www.dynamicrp.com](http://www.dynamicrp.com)

● **Salim Debabèche** : plus de 20 ans d'expérience, excellent technicien, ex-athlète et juge de concours de culturisme. Très bon pédagogue. Tél. : 06 63 77 21 21. Courriel : [sd21@free.fr](mailto:sd21@free.fr)

● **Grégory Capra**, jeune et médiatique coach, il est passé sur la chaîne TNT Direct 8. Contact : Grégory Capra, 20, allée des Claires Fontaines, bât. C15, 13127 Vitrolles.

Tél. : 06 23 02 49 74. Courriel : [manager@gregory-capra.com](mailto:manager@gregory-capra.com)

Site web : [www.gregory-capra.com](http://www.gregory-capra.com)

● Le beau Mario, autant charismatique que compétent, possède de sacrées références : diplômé universitaire, Hacumese ; athlète FFHMFAC et UIBBN avec deux titres de champion du monde. Mario possède une culture multisports puisqu'il a pratiqué le rugby et la boxe française et entraîne des VIP comme Jean-François Copé, ex-ministre délégué au budget, le skieur Pierre-Emmanuel Dalcin, le motard Bernard Montaz, le pilote de formule Renault Michael Rossi. **Mario Bracco** est aussi formateur, consultant sport et s'occupe du site : <http://body-info.actifforum.com>

Contact : Mario Bracco, 11, rue Jean Pellerin, 73000 Chambéry. Tél. : 06 64 68 71 82.

Courriel : [bracco.mario@wanadoo.fr](mailto:bracco.mario@wanadoo.fr)

Site web : [www.mb-coaching.com](http://www.mb-coaching.com)

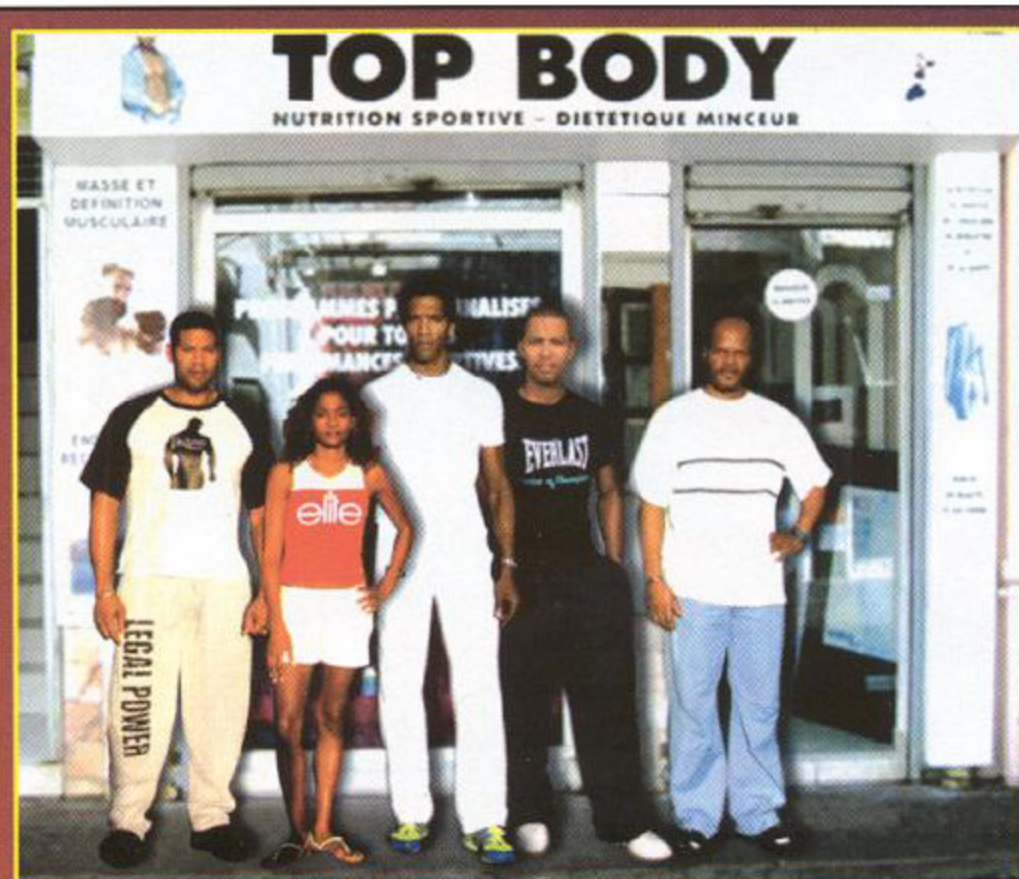
● **Christian Placide-Carménus** fait partie des athlètes que l'on ne présente plus. En 20 ans, il a gravi tous les échelons sur le plan sportif. Diplômé, il fait partie du Team Futurelab et a fait du coaching son activité principale. Il vit désormais en Martinique mais vient assez souvent en métropole.

Contact : Christian Placide-Carménus, 4, rue du Professeur Garcin, 97200 Fort-de-France.

Tél. : 06 96 86 19 62. Courriel : [body.cplacide-carmenius@wanadoo.fr](mailto:body.cplacide-carmenius@wanadoo.fr)

Sites web : [www.carmenius.com](http://www.carmenius.com) ou [www.e-monsite.fr/placidecoachingpro](http://www.e-monsite.fr/placidecoachingpro)

ou <http://placide-trainer.skyblog.com>

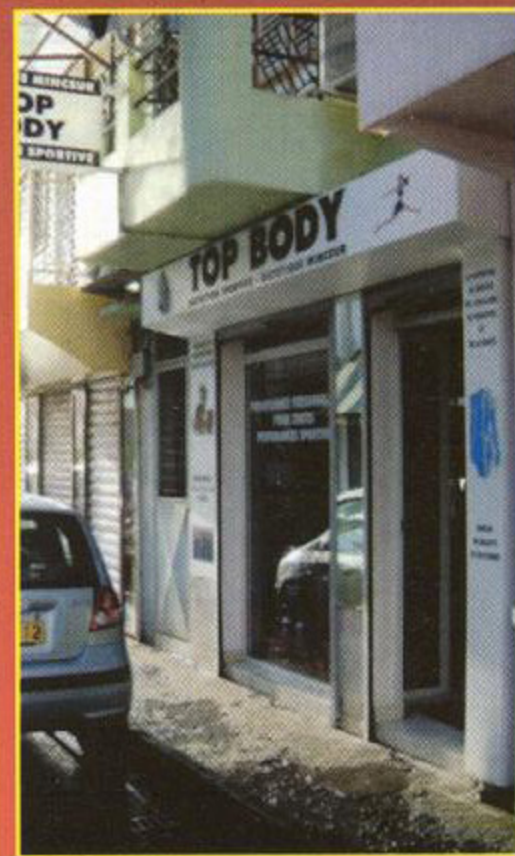


Ce mois-ci, place au soleil et plus particulièrement aux Antilles, en Martinique à Fort-de-France où en lieu et place d'un magasin de vêtements s'est ouvert depuis le 11 décembre 2006, une boutique Top Body sur 50 m<sup>2</sup>. Une équipe de choc propose une large étendue de marques et de conseils en nutrition et en entraînement avec la figure locale Christian Placide-Carménus, coach, personal trainer et membre du team Futurelab Nutrition ; Cristeve Jean-Gilles diététicienne, Jean-Pierre Luzieux personal trainer spécialisé dans le fitness, Yves Souchon, conseiller en nutrition et Patrick Radon également

conseiller en nutrition. Top Body Fort-de-France est ouvert du lundi au vendredi de 9 heures à 17 heures et le samedi de 9 heures à 12 heures. Au départ, Top Body revendait en exclusivité la marque Futurelab, mais désormais d'autres sont disponibles : Prolab, Optimum Nutrition et Muscle Tech. Top Body, 95, rue Moreau de Jones, 97200 Fort de France.

Tél. : 05 96 72 60 57.

Site web : [www.topbody.fr](http://www.topbody.fr)



### DEVENEZ COACH À DOMICILE

en ayant la bonne formation, les bons outils et le savoir-faire avec

**Dynamie R.P.**

Ouverture en septembre d'un centre de formation

CONTACT :

Dynamie R.P®

4, impasse de l'Aumône  
37530 LIMERAY

© 06 75 57 91 63 - 08 72 54 09 82

E-mail : [dynamic.r.p@free.fr](mailto:dynamic.r.p@free.fr)