

## VIRGINIE, UN COACH TRÈS PERSONNEL

A l'évocation d'une "prof de gym" on s'imagine encore trop souvent une "belle plante à l'énergie débordante, entre superficiel et surfait". Or rien ne déborde chez Virginie, rien ne s'impose bruyamment et inutilement. Ses énergies sont savamment canalisées. Elle les sollicite constamment, mais avec tempérance et modération. Ses journées s'étirent fréquemment de 9 heures à 21 heures, six jours sur sept, et pas une minute elle ne se sera égarée dans la fatigue ou l'énervement.



Son professionnalisme est très apprécié par la vingtaine de clients qu'elle entraîne en leur confectionnant des programmes sur mesure. Elle voit chacun d'entre eux entre une et trois fois par semaine, souvent durant plusieurs mois.

C'est aux arts martiaux que Virginie doit sa patience, sa sérénité et sa maîtrise d'elle-même. Tenace, elle a toujours su qu'elle voulait devenir *personal trainer*. Une fois ses divers stages et études achevés, elle semble être allée au bout d'elle-même.

Comme libérée d'une quête - qui dure parfois une vie entière - elle peut se consacrer entièrement à ses clients, "des amis, des complices". Elle s'engage à les guider, à travers leurs complexes et leurs inhibitions, jusqu'à leur faire entrevoir le chemin du bien-être et de la confiance en soi...

Comme beaucoup d'entraîneurs personnels, Virginie a d'abord commencé par donner des cours publics de musculation et d'aérobic, dans les fitness Silhouette de Genève. Mais elle est perfectionniste. Elle refuse de ne pas accorder toute son attention à une seule et même personne. «*Durant les cours, plusieurs prennent la mauvaise posture, rendant l'exercice inutile, voire nocif. Je les corrigeais dans la limite du possible, mais on ne peut faire attendre indéfiniment les autres 30 participants*».



Un diplôme de nutrithérapeute plus tard, Virginie se lance donc dans l'entraînement individuel. Toujours en collaboration avec le même fitness, même si la séance peut aussi avoir lieu à domicile.

Plus une *personal trainer* est expérimentée, plus elle sera flexible. Virginie est formée pour donner des cours de gymnastique, de musculation, de souplesse ou d'équilibre, le tout assaisonné de conseils en matière de nutrition. Elle n'hésite pas à partir en randonnée ou à longer le bord du lac en rollers, «*pourvu que cela motive un client*». Pourvu aussi que le courant passe entre eux.

«*Les rapports que l'on établit deviennent vite très personnels. La confiance doit être absolue, sinon le travail fait ensemble ne pourra pas donner les résultats escomptés*», confie la jeune femme. Le sourire aux lèvres, elle repart dare-dare entraîner sa deuxième cliente de la journée.

### Comment devenir coach

Le parcours de Virginie est atypique. Elle commence les arts martiaux à 8 ans. A 26 ans, elle devient championne d'Europe de kung-fu. C'est par ce biais qu'elle est entrée dans le monde du fitness. Comme une majorité de profs de gym, elle se forme sur le tas. Elle donne des cours, se forme durant des stages qui ont lieu les week-ends, et apprend la théorie pendant les cours du soir.

Virginie passe ensuite son diplôme de *personal trainer* à Versoix, dans le canton de Genève. Avant d'entamer sa formation de nutrithérapeute, d'une durée de six mois, en ville de Genève.

### Et le salaire?

Une séance de *personal training* coûte entre 120 et 140 francs, et dure une à deux heures. Les prix vont en décroissant lorsque le nombre de cours réservés augmente.

Virginie reste discrète sur son salaire, car les mois se suivent mais ne se ressemblent pas toujours. Elle est agréée ASCA (Assurance suisse complémentaire). Les séances sont donc fréquemment remboursées par l'assurance, «*et les résultats garantis*», promet Virginie.