

14:35

ROGUE

2

# Le coaching sportif

L'ATOUT POUR  
SE SURPASSER

EAT  
TRAIN  
SLEEP  
REPEAT



En Belgique, la course à pied est devenue un des sports les plus pratiqués. Pas étonnant sachant qu'elle provoque une hormone du plaisir provoquant le bien-être, voire de l'euphorie. Du jogging au marathon, il n'y a qu'un pas. Pour le franchir, on s'offre les services de Body Concept Training. Verdict : les résultats escomptés dépassent les objectifs !

MOTS : NICOLAS DE BRUYN  
PHOTOS : CHRISTIAN HAGEN  
SHOOTING : CROSSFIT WAVRE



Une sensation de bien-être, de liberté et de regain d'énergie sont souvent vécus par les coureurs mais encore trop souvent j'entends dire : la course à pied, ce n'est pas pour moi ! A vrai dire, j'ai longtemps partagé ce sentiment. Lors de mes humanités, j'étais très moyen, voire mauvais. Durant mon blocus à l'université, j'ai ressenti le besoin de me dépenser. Et je me suis mis à courir en mode Forrest Gump. Très vite, j'ai éprouvé le plaisir que procure ces sorties et, dans la foulée, j'ai enchaîné deux marathons : Florence (réalisé en 4h06), suivi quelques mois plus tard de Barcelone (3h48). Le run est la drogue la plus saine au monde ! De l'endorphine à laquelle j'ai dû renoncer suite à des blessures.

Cette année, mon addiction m'a rattrapé. Les longues sorties seul, ce sentiment de bien-être et d'apaisement, ces moments de solitude ont eu foi de moi. Mais cette fois, j'ai contacté « Body Training Concept » afin d'améliorer mes performances et éviter les luxations.

Igor m'enseigne la technique du running pour atteindre mes objectifs et Raph prodigue ses conseils au CrossFit qui permet de renforcer la chaîne musculaire sollicitée le jour de la course. Au planning : 2 à 3 entraînements en solo par semaine, couplé d'une session run et d'une session WOD avec mes Personnal Trainers respectifs. L'entraînement se construit sur base du principe pyramidale : la charge de travail augmente jusqu'à atteindre deux sorties de 32 kilomètres pour descendre jusqu'au jour J du marathon. Finalement, le plus difficile est de respecter les échéances et d'éviter la procrastination.

La semaine précédant le marathon est capitale afin d'emmagasiner un maximum d'énergie. Au programme : repos, étirement et nutrition adaptée. Exit les recherches infructueuses sur Internet en quête des aliments à privilégier. Mes coaches me conseillent d'écouter mes besoins et de n'envisager aucune modification soudaine risquant de perturber mon équilibre général alimentaire et de créer des soucis durant la course.



## Du tac au tac avec Igor Ballez

**Pourquoi êtes-vous devenu coach ?** « Jeune, comme tant d'autres, j'aurais aimé être sportif professionnel mais, conscient de mon manque de talent naturel et issu d'un environnement familial et social qui considérait le sport acceptable que comme loisir, je suis devenu ingénieur civil mécanicien. J'ai toujours aimé le sport et en ai pratiqué plusieurs : natation, tennis, course à pied, football, rugby, karaté, triathlon et plus récemment Pilates et entraînement fonctionnel. »

« L'ingénierie est progressivement devenue un mal nécessaire alors que l'attrait pour le sport n'a fait que grandir. L'intérêt initial, principalement orienté sur les moyens pour devenir plus performant, s'est largement étendu au sport bien-être. Je me passionne actuellement par l'intégration de l'activité physique dans le fonctionnement d'une personne tout au long de sa vie, en l'adaptant aux évolutions physique, professionnelle, familiale, de motivation... »

**Pourquoi faire appel à vous ?** « Parce que la mission que je me donne est que mes coachés éprouvent du plaisir à pratiquer du sport au point que l'intégrer dans leur vie devienne une évidence. Cela vaut aussi pour ceux qui considèrent l'activité physique comme une contrainte dans un premier temps. Je développe, avec chaque coaché, un outil d'entretien personnellement adapté, tant sur le plan physique que mental. »

**A qui s'adresse votre coaching ?** « Mon passé sportif, où course à pied et triathlon ont été mes disciplines de prédilection, me donne plutôt des références pour les efforts d'endurance mais plusieurs années de formation ont complété mon expérience pour offrir une diversité de programmes modulables à pratiquement tout le monde : ma plus jeune coachée à 16 ans, mon plus âgé 65. Certains ont des objectifs tels que le marathon ou l'Ironman quand d'autres me demandent une activité constante qui évolue au cours des envies et saisons. Certains sont sportifs assidus, d'autres moins ou l'ont été dans un passé plus ou moins lointain. »





## Du tac au tac avec Raphaël Battisti

**Pourquoi êtes-vous devenu coach ?** « A l'âge de 18 ans, j'étais convaincu de vouloir devenir professeur d'éducation physique. Mes parents, peu confiants sur les débouchés qu'offriraient ces études, m'ont invité à faire un autre choix. Après vingt ans passés dans le domaine pharmaceutique, j'ai décidé de revenir à mes premiers amours et j'ai tout mis en place pour devenir Personal Trainer. »

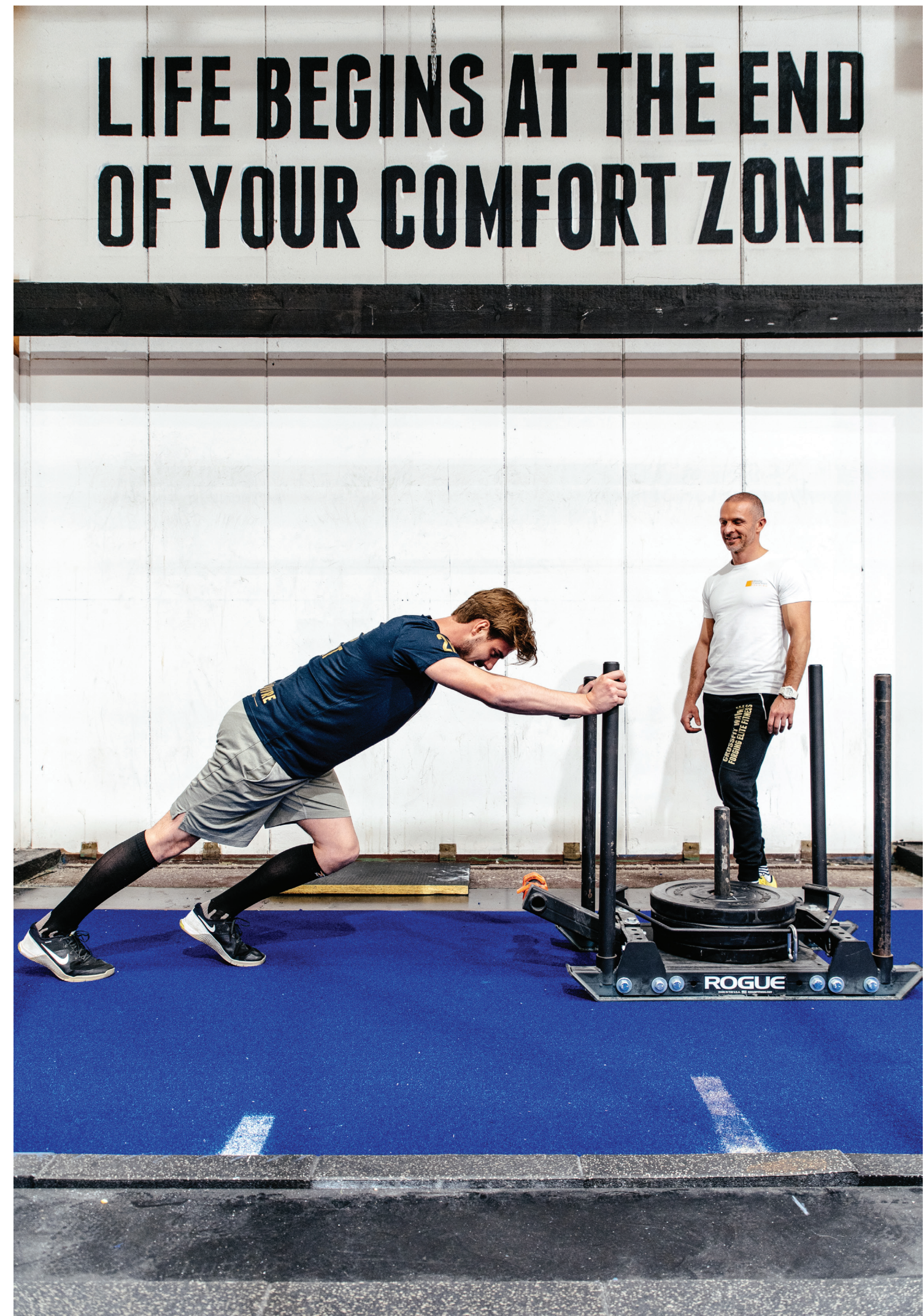
**Pourquoi faire appel à vous ?** « Ma spécialité : le CrossFit. Cette méthode d'entraînement consiste à effectuer une série d'exercices de type renforcement musculaire et cardiovasculaire à haute intensité avec peu, voire pas de récupération. Il combine et mixe des exercices d'endurance, d'haltérophilie et des mouvements de gymnastique (le WOD ou Workout Of the Day signifie l'entraînement du jour avec un objectif précis et une forte intensité). Un sport complet, accessible à tous, dont les vertus avérées améliorent notamment : l'endurance musculaire et cardio-vasculaire, la souplesse, la puissance, l'endurance et le mental. »

« J'apporte aux coureurs un entraînement croisé avec le running. Le CrossFit leur permet de se renforcer évitant ainsi les blessures, de gagner de la puissance et du gainage améliorant l'efficacité de leur foulée. »

« La sédentarité étant le mal du siècle, je souhaite permettre à tout un chacun de reprendre une activité physique. Au sein du réseau Body Concept Training, je propose notamment mes services à domicile, en salle de fitness, dans mon studio personnel et chez CrossFit Wavre. »

**A qui s'adresse votre coaching ?** « Toutes mes collaborations débutent par une analyse posturale de la personne que j'accompagne. Celle-ci me permet de construire des séances personnalisées. »

Si vous recherchez des séances intenses faites d'inat-tendu et que la découverte de nouvelles méthodes d'entraînement vous attire, je suis le coach qu'il vous faut !







### **Jour J, l'excitation est à son comble!**

Un musée à ciel ouvert, je vais redécouvrir la capitale toscane à travers un deuxième marathon. 8 heures, je suis au starting-block. 8h30, le départ a sonné. Les premiers kilomètres sont cruciaux afin de trouver mon rythme et mes re-pères pour envisager ma course dans sa globalité. Mon objectif 3h45 !

Sur les consignes de mes coaches, plutôt que de m'imposer un rythme, je décide d'écouter mon corps. Les 20 premiers kilomètres, je me sens serein et confiant. J'entame les suivants en me remémorant les recommandations de mes entraîneurs en vue de minimiser mes dépenses et gagner en endurance. Instant phare de la course, le trentième kilomètre s'annonce ! De nombreux participants commencent à faiblir. Comment vais-je franchir le fameux mur du marathon ? Encore 12 kilomètres à parcourir. En plus des préceptes

de mes coaches, j'ai une arme magique : « GO NICO <3 », un petit mot de mon Isa que j'ai emporté avec moi.

42 kilomètres et 195m, mon chrono s'arrête : 3h35 ! Dix minutes gagnées sur mon objectif initial et 31 minutes sur mon premier marathon. Je retiens mes larmes de joie, sentiment unique que seuls les coureurs de longue distance connaissent. Deux jours plus tard, le verdict est clair : aucune courbature grâce à mon coaching et une seule envie : à quand la prochaine course !

[www.bc-training.be](http://www.bc-training.be)

Igor Ballez : 0479/25 70 65

Raphaël Battisti : 0472/78 20 36