



la coach attitude

« Jamais sans mon coach », le titre du prochain livre de Jacques Louvencourt, devenu coach réputé (il intervient au Cercle de l'Union Interallié, à l'Automobile Club de France, à la télévision...) après avoir fait perdre 20 kilos à un chef d'entreprise, illustre bien l'ampleur du phénomène. Has been, les salles de sport surpeuplées. On revendique sa différence. Si le show-biz a montré la voie (Johnny avec Hervé Lewis, Jane Birkin avec Jean-Pierre Clémenteau...), aujourd'hui monsieur et madame Tout-le-Monde n'ont plus peur de prendre un coach. Mais lequel ? « À Paris, seuls trois sur dix sont déclarés, on voit de tout... Un bon coach doit être à votre écoute, équilibré, discret, honnête avec ce que vous lui demandez, avoir un parcours confirmé, une culture générale », explique Jacques. Dans ce domaine, rien ne vaut le bouche-à-oreille. « Il se crée un lien, on devient le confident. Comme cet homme d'affaires avec qui je cours, qui veut parler de tout. » Un coach peut être occasionnel (avant l'été, le ski...) ou partagé (avec des copines). Tout nouveau : l'espace du coach. La même qualité de suivi, avec les appareils en plus. Jacques vient d'ouvrir cinq salles dans 180 mètres carrés en plein Paris (www.coaching-corporel.com) où, avec son équipe, il propose à la carte : cours de gym, cures d'aminocissement, antitabac, contre le mal de dos... « On commence par un bilan complet. Puis je propose un relooking personnel. » Les coaches ont de beaux jours devant eux. Et nous, plus d'excuses pour ne pas nous prendre en charge ! L. C.