

santé



Silhouette, projets professionnels, forme ou épanouissement personnel... les coachs sont avec vous. Même si, parfois, votre porte-monnaie doit être aussi au rendez-vous. Diane Wulwek mene l'enquête.

Jamais sans mon coach!

Les gens, hommes politiques, chefs d'entreprise - de faire un pas sans son coach privé. De s'agiter, s'habiller, se nourrir, voire de doper sa créativité ou son efficacité, sans celui ou celle qui « sait », qui pressent votre potentiel initial. Entre gourou, prof particulier, conseiller hors pair, papa ou maman de substitution, les coachs montent le chemin, encouragent, accompagnent, exigent parfois et suivent en tout cas de très près les progrès de leurs élèves. De là à penser que l'on est redevenu, de gros bébé, il n'y a qu'un pas. Réelle que les grands de ce monde ne sont plus les seuls à se faire dorloter de la sorte. À l'heure où l'on n'a quasiment plus de temps pour soi, nous sommes en effet de plus en plus nombreux à faire appel à leurs services.



Où s'adresser

Cabinet d'Entretien Physique et de Nutrition  
Jacques LOUVENCOURT

Tel : 01 42 81 32 27

Port : 06 60 06 10 11

e-mail : [jacques.louvencourt@free.fr](mailto:jacques.louvencourt@free.fr)

santé



Centre Minceur

Même discours chez Jacques Louvencourt, autre coach sportif : « Nous faisons du cas par cas, et tenons compte de l'âge, du passé sportif, des attentes de chacun de nos clients, mais aussi de leur état physique ou psychologique du moment. » Avec lui, tout est possible : gym, roller, footing, Aquagym, aérobic et même vélo à la manière des pros, ceux qui s'entraînent au petit matin, autour de l'hippodrome de Longchamp. Bref, c'est dans la cour des forts en muscles que l'on joue sous sa houlette! Lors du premier rendez-vous, il établit avec son ordinateur portable le bilan d'« indépendance » de son élève (en clair, définition du poids idéal du corps : masse grasse, masse sèche, eau) et mesure son nombre de pulsations cardiaques à l'effort. Et quelle que soit l'activité physique pratiquée, il termine toutes ses séances par quelques minutes d'électro-stimulation afin de peaufiner (sans peine) le travail musculaire. Autant de sérieux ne laisse pas indifférent et l'on vient aujourd'hui de province pour suivre, chez une cousine ou un oncle parisiens, un cours mensuel avec le seul Louvencourt!

Votre Condition Physique,  
L'Améliorer, la préserver.