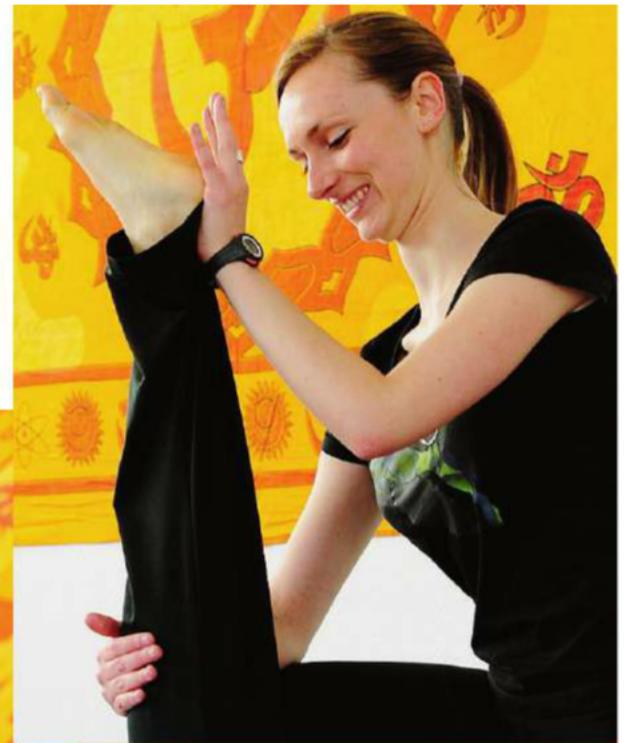


Jamais sans mon coach

Is ont fleuri ces dernières années, au gré de l'évolution de la société. On en trouve aujourd'hui dans de nombreux domaines, l'activité physique, la communication, la beauté, les ressources humaines, la diététique, l'amour ou encore l'orthographe... Il paraît même qu'il est très tendance d'avoir son coach. On veut bien le croire... Que ce soit par intérêt réel, par mode ou bien par manque de confiance en soi, le coach disposerait de vertus pour progresser dans un secteur donné ou pour soigner les petits bobos de la

biais du statut d'auto-entrepreneur. Cette ancienne gymnaste de haut niveau, diplômée des universités de Toulouse et Clermont, a suivi de nombreuses formations spécialisées. Son activité ? Elle se décline aujourd'hui autour de la gym d'entretien. Des méthodes douces notamment comme la méthode Pilates...

« Elle se situe entre le yoga et le renforcement musculaire classique. Elle fait travailler les abdos et les muscles du dos afin de favoriser un



Frédérique Vitrey utilise notamment la méthode Pilates.



En cours individuel ou collectif, Frédérique Vitrey a développé son activité de coaching en activité physique.

Dans une société marquée par la montée de l'individualisme et le développement de la personnalisation, le coaching étend progressivement son emprise. Deux professionnelles évoquent leur activité...

vie. Comme pour Sylvie, la quarantaine, qui s'est offert récemment les services d'un coach sportif. Avec un objectif bien précis en tête : reprendre l'activité physique et perdre du poids...

« Après ma deuxième grossesse, j'avais emmagasiné quelques kilos en trop. Mais comme j'avais un peu peur de fréquenter une salle de sport, je me suis tournée vers un coach privé », explique cette jolie brunette, qui a apprécié la prestation individualisée et le fait de pratiquer les exercices à la maison, loin des regards extérieurs.

LES METHODES DOUCE DE LA GYM

A 24 ans seulement, Frédérique Vitrey s'est lancée dans l'aventure du coaching voilà plus de deux ans, par le

meilleur maintien », précise Frédérique Vitrey, qui pratique le coaching en activité physique (1).

Sa clientèle ? Des femmes pour l'essentiel, dans une fourchette d'âge allant de 30 à 60 ans. « Mais j'adapte les séances en fonction de l'âge et des profils. Pour les cours individuels, les personnes veulent vraiment du sur-mesure », déclare celle qui n'a pas hésité à élargir son amplitude horaire de travail. Pour Frédérique Vitrey, c'est du lundi 8 heures au vendredi 20 heures. A Chamalières et à Clermont, la coach propose également plusieurs cours par semaine en petit groupe, de 6 à 8 personnes. Mais pas plus.

Jeanne Vitulano, elle, a développé son activité autour du bien-être psychologique et physique. « Il s'agit avant tout de mettre en adéquation sa personnalité à travers



Jeanne Vitulano, alias Coach Beauté, base son action sur la typologie chromatique.

son image », explique la fondatrice de « Coach beauté », installée sur la région depuis trois ans et demi. Après un questionnaire destiné à connaître la personnalité de sa cliente et le pourquoi de sa démarche, la coach effectue une typologie chromatique, qui, à l'entendre, est unique pour chaque personne.

Couleur de lunettes, couleur de tenues vestimentaires, de cheveux et de mèches, parfum... Tout y passe. La coach se penchera également sur la morphologie du visage et sur celle de la silhouette. « Je leur constitue une garde-robe pour les deux années à venir », souligne la jeune femme dont le leitmotiv est : « on est vu avant d'être entendu ».

Loin de l'image véhiculée par une célèbre émission de M6, Jeanne Vitulano se défend de faire du simple relooking. « Ça n'a même rien à voir », balaye-t-elle d'un geste. Chaque client(e), qu'elle voit une journée entière, recevra quelques jours plus tard un « book » complet où figurent les préconisations à adopter.

Si des hommes n'hésitent pas à recourir à ses services, par le biais des entreprises, les femmes constituent là aussi la majorité de sa clientèle.

Quant aux profils, ils sont plutôt variés : « de l'adolescente à la recherche de son identité à la dame de 70 ans. Mais souvent, les gens présentent des parcours de vie atypiques : un deuil, un divorce, une période de chômage... »

Pour Marie (prénom d'emprunt), c'est l'opportunité d'occuper un poste à responsabilité qui fut l'élément déclencheur. Cette Clermontoise a donc fait appel aux services de Coach Beauté. En quelques semaines, elle a tout changé ou presque : coiffure, couleur de cheveux, de maquillage... Un an après, Marie ne regrette pas son choix, au contraire même : « j'ai pris davantage confiance en moi. C'est aujourd'hui un véritable bien-être, qui se reflète aussi dans le regard des autres. »

LE PRIX DU BIEN-ÊTRE

Alors, me direz-vous, faut-il casser sa tire-lire pour se payer les services d'un coach ? Si les tarifs peuvent fluctuer, d'une manière générale, les prix affichés en Auvergne n'ont rien à voir avec ceux pratiqués à Paris. Frédérique Vitrey facture ses prestations 35 € de l'heure pour les cours individuels de gym (15 € en groupe), tandis que celles de Jeanne Vitulano varient de 160 € à 450 € (coiffeur compris).

Parfois, le rôle du coach déborde de sa fonction initiale. Devenir la confidente fait partie des « risques » du métier. « Un mélange entre kiné, psy et entraîneur de sport », reconnaît Frédérique Vitrey.

Les deux femmes, en tout cas, semblent satisfaites de leurs premières années d'activité. « On me remercie, et il arrive même parfois que l'on puisse se revoir », sourit Jeanne Vitulano. Au fait, cette dernière ne pratique pas le coaching l'été. Pourquoi ? « Les gens sont bronzés, ce n'est donc pas leur couleur naturelle de peau. » Mais pour celles (ou ceux) qui fuient le soleil comme la peste, aucun souci...

(1) www.frederiquecoaching.fr

(2) www.coach-beaute.fr