



RÉVÉLATEUR D'ÉQUILIBRE

REVUE DE PRESSE

FEMINA

ÉDITION MARS 2012



## VOUS AVEZ DIT COACHING?

Le concept est à la mode et fait de plus en plus d'adeptes. Parce que, comme le précise Jérémy Peltier, personal trainer au spa Cinq Mondes du Beau-Rivage Palace à Lausanne, chacun de nous est un cas particulier. Une affaire d'hérédité, bien sûr, mais aussi de posture, de masse musculaire et d'hygiène de vie. En matière de fermeté, il s'agit non pas de perdre du poids mais de renforcer la masse musculaire, insiste cet ancien sportif de haut niveau. Il faut aussi privilégier les grands groupes musculaires avant de se concentrer sur des zones plus ciblées: ventre, fesses, cuisses, etc. Visant la qualité plus que la quantité, il insiste sur l'importance d'un vrai diagnostic, posé en détail et selon une batterie de tests, avant la première séance d'entraînement. Bien sûr, tout cela a un coût, mais ne vaut-il pas mieux prendre quelques leçons avant de continuer l'entraînement chez soi en faisant les bons gestes? Jérémy Peltier parie sur une gym au sol, sans «instruments», et variée. Découvrez quelques-uns de ses exercices sur [www.femina.ch/gym-peltier](http://www.femina.ch/gym-peltier)