

Samedi, les Sang et Or reçoivent Sochaux, concurrent au maintien



Liévin doit confirmer sa victoire samedi face à Saint-Étienne pour sortir de la zone rouge

# Le journal des sports

L'Avenir de l'Artois

Julien Quai, coach sportif à domicile

## « Mon souci ? Le bien-être »

Cela fait maintenant quelques semaines que le Barlinois, Julien Quai, a ouvert son entreprise de coaching à domicile. Son but ? Proposer aux particuliers une pratique sportive tout en assurant un suivi personnalisé

Perdre du poids, entretenir son corps, préparer un athlète de haut niveau à une compétition ou encore se relaxer après une dure journée de travail... Autant de raisons pour faire appel aux services de Julien Quai. Un coach sportif à domicile, comme les stars de cinéma, ça vous fait rêver ? Aujourd'hui, c'est possible. Le créneau est exploité par un jeune Barlinois. À travers sa société d'auto-entrepreneur, Alliance Sport Santé, Julien propose un service de coaching à domicile. Côté pratique sportive, maintenant vous ne pourrez plus rendre pour excuse des mauvaises conditions météorologiques qui ne vous invitent pas à sortir, ni la perte de temps en déplacements. Julien Quai propose des séances de remise en forme à votre domicile, du sur-mesure. Diplômé en Sciences et techniques des activités physiques et sportives, il a notamment travaillé aux côtés de professionnels comme au Racing Club de Lens... Et en plus, il a tenu un rôle majeur de promo.

Cela m'a ouvert des portes pour mon stage que j'ai pu réaliser auprès des préparateurs physiques du RCL, souligne-t-il. J'ai appris l'importance d'une préparation physique sérieuse et l'optimisation du potentiel athlétique. Et puis j'ai découvert le monde professionnel, c'est une palette de plus dans mon cursus. »

Habitué à entraîner les équipes amateurs de niveau national, Julien s'est donc frotté au milieu professionnel afin d'élargir ses connaissances. C'est après l'obtention de son diplôme (avec mention s'il vous plaît) qu'il s'est mis en tête d'ouvrir son entreprise. « Après avoir fini major du master, il fallait que je prenne mes compétences en main, explique-t-il. Le choix d'un coaching à domicile est venu tout seul. Même si c'est une pratique en plein essor, on est loin des lubies de stars et de la dictature de l'esthétique-conforme. »

### « Je m'adapte aux besoins de la personne »

C'est donc à bord de sa Cléo blanche qu'il sillonne les routes de l'Artois pour apporter ses connaissances et ses savoirs faire. Aussi bien pour les professionnels que pour les particuliers. Que ce soit pour une collectivité, pour des séniors ou pour des sportifs aguerris, Julien apporte toujours autant de rigueur et de passion dans son travail. Dès la première prise de contact, le coach établit avant tout un bilan santé. Poids, taille, motivation, aptitudes physiques, Julien ne laisse rien passer. Ce n'est qu'à partir de la deuxième séance que les choses sérieuses commencent. « Mais chaque cours est différent car je dois m'adapter aux besoins de la personne, mais



Julien débarque chez vous avec son matériel et son savoir-faire.

aussi à son corps, explique-t-il. C'est d'ailleurs le principe du suivi personnalisé. J'ai pour missions de conseiller, d'accompagner et de motiver afin d'atteindre les objectifs que ce soit à domicile, sur le lieu de travail ou en association. »

### Un domaine en pleine évolution

Par l'intermédiaire d'un programme individualisé prenant en compte votre capacité physique, âge et motivation, votre coach Alliance Sport Santé vous assure un suivi personnalisé garantissant une motivation constante. Associé à l'activité physique, un suivi nutritionnel vous permettra de retrouver un équilibre alimentaire et participera à votre bien-être. « Je m'adresse à toute personne désirant améliorer sa condition physique. Prenez par exemple les gens qui veulent reprendre leur santé en main ! Il n'est jamais trop tard du moment qu'on fait attention. Le problème, c'est que beaucoup de personnes d'un certain âge, qui n'étaient pas très

sportives ou pas du tout, se mettent à faire du sport sans suivi, insiste-t-il. Dans les salles de sport, on s'occupe du client pendant une semaine, et après terminé... Moi je propose un encadrement personnalisé, qui tient compte du parcours, de l'état de santé, d'esprit... ». Créé en octobre 2010, Alliance Sport Santé commence déjà à avoir un agenda fourni. Que ce soit en milieu périscolaire ou auprès d'un pompier qui en convalescence, le domaine d'intervention est large. « Aujourd'hui, les gens prennent beaucoup plus soin d'eux qu'il y a 20 ans, explique-t-il. Moi je propose mes services à un prix raisonnable, il ne faut pas penser aux cours des stars hollywoodiennes. En plus, je suis agréé, mes prestations sont en partie déductibles des impôts. » Et comme une bonne nouvelle n'arrive jamais seule, Julien propose une séance découverte... gratuite.

Adrien JUSTINE  
Alliance Sport Santé  
Tel : 06 88 39 27 94  
www.alliancesportsante.fr

### Les programmes De la perte de poids au renforcement

#### ■ Programme minceur

La perte de masse grasse nécessite d'exercer une activité physique régulièrement et d'y associer un équilibre alimentaire. Ce programme vous propose des exercices variés et adaptés à vos besoins et inclut un bilan nutritionnel avec des modifications et des conseils. Le surpoids est provoqué par un stock trop important de tissus.

#### ■ Programme entretien

Ce programme est destiné aux personnes voulant retrouver ou préserver un état de forme, se muscler ou plus simplement se dépenser physiquement. L'activité physique est un très bon remède pour améliorer la durée de vie et lutter contre la diminution de la force.

#### ■ Programme relaxation

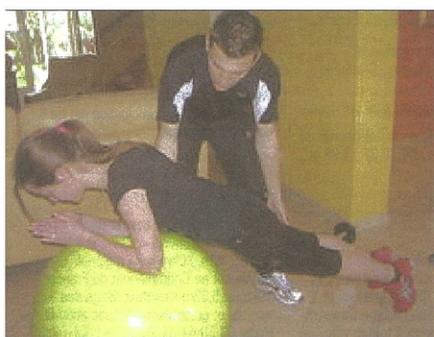
Les méthodes de relaxation sont très efficaces pour le bien-être de chacun parce que la vie de tous les jours a lieu dans un environnement stressant et peut générer des pressions. Il est indispensable de connaître les techniques de relaxation afin de pouvoir répondre à certains objectifs comme la gestion du stress et de l'anxiété...

#### ■ Programme préparation physique

Il s'adresse particulièrement aux personnes ayant une échéance sportive (concours territoriaux, concours de la fonction publique, participation à des manifestations sportives). Une planification sera établie, en fonction des résultats aux tests et des objectifs visés

#### ■ Pack performance

Il est destiné aux sportifs confirmés voulant améliorer leur potentiel.



Le besoin du client, une préoccupation majeure pour le coach.