

Le coach, un entraîneur à la maison

Le phénomène du coaching explose, débarquant depuis quelques années sur nos terres savoyardes. Des coaches qui vous promettent de retrouver la forme, de perdre du poids, de tonifier votre corps et affiner votre silhouette, d'évacuer le stress, de retrouver un bien-être ; à domicile, en entreprise ou bien dans un "espace sport". De l'agglomération chambérienne à celle aixoise jusqu'à la Tarentaise, il est aujourd'hui possible d'avoir un coach dans son salon.

Exemple, l'entreprise de coaching que le double champion du monde de body fitness naturel a ouvert à Voglans. Difficile de raccrocher les haltères pour ce sportif de haut niveau. En avance sur son temps, Mario Bracco a développé ce concept importé des États-Unis dès 1999. D'abord prestataire pour une salle de sport alors que le marché en était à ses prémices, le succès de la star Academy qui a fait connaître le coaching, lui a permis de prendre son envol. Il a ouvert en 2007 son enseigne avec un espace sport. Ses clients : des cadres supérieurs, des chefs



Mario Bracco guide ses clients dans leur entraînement physique.

d'entreprise, des retraités, des sportifs, des femmes venant pour de la rééducation post-natale. Des hommes politiques aussi. Il a été le coach de Jean-François Copé de 2005 à 2007, alors ministre délégué au Budget et à la Réforme de l'Etat et porte-parole du gouvernement. Un accompagnement personnalisé qu'il effectuait dans la salle de gym du ministère de l'Économie et des finances à

Bercy.

Ce professionnel du sport se rend à domicile, chargé de son sac de sport contenant haltères, step, élastiques, appareil de relaxation... pour des séances de 45 mn à 1h 30. Tarif de la prestation : 80€. Mario Bracco légitime ce prix par son expérience. Et sa disponibilité... Il est arrivé qu'on le sollicite à 5 heures du matin ; plus souvent à 6h 30.