

Attitude Winner

Philippe Géminiani

Préparateur physique multi sport
Coach bien être à domicile depuis 1986
Une adaptabilité aux personnes et aux situations
Une polyvalence pratique et théorique

« ET SI L'IMAGE DE VOTRE CORPS PRENAIT VRAIMENT CORPS »

Soyez l'auteur de votre bien-être



Philippe GÉMINIANI préparateur physique

- Magazine « Jogging International » (janvier février, mars, avril, 2004 : renforcement musculaire du jogger),
- L'émission de M6 : « j'ai décidé de maigrir, et vous »
Éric avait perdu 14 Kg et pris 7cm de tour d'épaule en 4 mois.
- Préparateur physique des deux équipes nationale de golf à Saint Nom la Bretèche pendant deux ans.
- Ancien athlète culturiste de haut niveau, (5e aux championnat de Paris).
Ancien juge.

- Directeur de 3 salles de sports et d'un club ludique et sportif en Charente Maritime, et bien sûr les diplômes qui vont avec :
 - Diplôme de la Fédération Internationale de Body Building IFBB, Instructeur body building et power training.
 - Diplôme d'état d'haltérophilie, culturisme, musculation éducative, sportive, et d'entretien (HACUMESE).
 - Maître nageur sauveteur spécialiste de l'aquaphobie, de la petite enfance pré et post natale (Diplômes FFNP et FAEEL),
 - Diplôme d'Etat d'animateur des activités physiques pour tous (BEESAPT).

Philippe GÉMINIANI possède de solides références sportives. Sans compter qu'il possède également un certificat de naturopathie, il est conseiller en hygiène de vie. Le corps et le bien-être en général, il connaît ! Il compte ainsi mettre tout son savoir et son savoir-faire au service du public, en proposant, au sein de Attitude Winner, des cours particuliers, dits « personal-trainer ou coach. »



MNS



M6



IFBB



CLUB DE PLAGE

ENTRETIEN

Q : Au regard de votre curriculum vitae, on peut penser que vous aviez de solides prédispositions en matière de sport....

R : Non, je suis un autodidacte, et j'ai repris les études après l'armée. J'ai eu la chance de côtoyer un ami qui faisait du sport. Et même si je ne pratiquais pas d'activité sportive importante, le sport m'a toujours attiré. J'ai fait un peu de natation, de tennis et de vélo dans le passé, mais sans jamais pratiquer la compétition.



Q : Pourquoi avoir choisi le body building ?

R : A 20 ans, je pesais 56 kg. Je n'étais franchement pas très athlétique. Aussi, je voulais me créer une image de sportif complet, au corps proportionné et harmonieux. J'ai toujours été fasciné par James Bond, le prototype du héros parfaitement équilibré, tant du point physique, que psychologique. Aujourd'hui, le sportif est un athlète. Il associe le physique avec la performance.

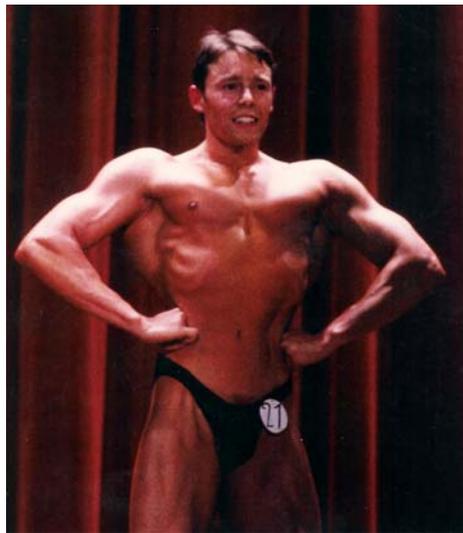
Q : Et vous avez souhaité transmettre vos connaissances aux autres, en passant toute une série de diplômes...

R : Oui, mais aujourd'hui, le savoir ne suffit plus. On est entré dans l'ère de la communication, de l'écoute. On est passé du savoir au savoir-être et au savoir-faire. J'ai la possibilité d'expliquer aux gens que ce qui a marché pour Éric (M6) ou pour moi, peut aussi marcher pour eux. D'autant plus que je suis parti avec un handicap : une génétique pas vraiment faite pour le sport. Dans la classification des types morphologiques, je suis plutôt ectomorphe, c'est à dire longiligne, fin et cérébral. (Les deux types morphologiques sont les types mésomorphe - un spartiate, né, aux très bonnes capacités vitales ! - et endomorphe - tendance à l'embonpoint).



Q : Vous êtes alors passé à la compétition, qui demande un état d'esprit particulier, plutôt agressif ? Ce qui, je crois, n'était pas votre cas ?

R : Effectivement, la compétition, c'est un peu la guerre. Il faut vaincre l'adversaire. Ce qui peut poser problème, lorsqu'on n'a pas cet état d'esprit. J'ai donc dû réaliser un gros travail émotionnel et entrer dans la peau d'un vainqueur potentiel. J'ai consulté différents organismes de développement personnel qui m'ont appris à gérer mes émotions.



Q : Le parcours du sportif n'est pas linéaire. Des obstacles viennent souvent se dresser sur sa route. Pouvez-vous nous citer un événement en particulier qui vous a obligé à vous surpasser ?

R : Oui, au milieu des années 80, j'ai eu un très grave accident de moto. Mon corps ne répondait plus. Mais comme j'ai eu très vite le désir de me remettre sur pied, j'ai dû puiser au plus profond de mon mental pour y parvenir.

Q : Votre parcours, jalonné d'épreuves, montre donc bien que l'on peut transformer son corps, en dépit des handicaps de départ et des événements qui peuvent survenir, à tout moment. Mais comment le « personal-training » - entraînement personnalisé - peut-il nous aider à atteindre nos objectifs à se construire, comme vous le proposez ?

R : Au cours de l'entraînement, je suis là pour vous donner des conseils, pour vous accompagner dans votre travail, dans votre cheminement. Je vous propose des outils pour atteindre votre objectif : prendre de la masse musculaire, ou bien perdre du poids. En musculation, le matériel est le même pour tous. En revanche, l'exécution des mouvements, les charges employées, différera en fonction de vos objectifs. Et parfois un objectif peut cacher une priorité (mal au dos...).



Q : Comment, justement, déterminer ses objectifs ?

R : Il s'agit déjà de bien se connaître. Quel est mon type morphologique ? Mon tempérament (bilieux, nerveux, lymphatique...) ? Ma capacité de bien récupérer ? Mon pouvoir de digestion et d'élimination ? Ma volonté de me dépasser, de « me sublimer dans l'effort » ?

Intervient alors le pouvoir de visualisation. Lorsqu'on a visualisé quelque chose sur le plan mental, on le retrouve sur le plan matériel. Mais il faut se fixer des objectifs réalistes : un ectomorphe aura peu de chances de ressembler à Schwarzenegger, car il n'en aura ni les capacités physiques, ni le métabolisme. Et une fois ces objectifs définis, tout suit : la motivation, l'entraînement, et la transformation de votre corps. Et l'image de votre corps prend vraiment corps !

Q : Souvent les personnes désireuses de perdre du poids hésitent à utiliser des charges, de peur de « gonfler »...

R : En effet, lorsqu'elles veulent maigrir d'un endroit donné, elles s'acharnent des heures sur le même appareil qui fait travailler la partie du corps en question, pensant que ce travail localisé apportera ses fruits. Combien de femmes suivent avec assiduité les cours d'abdo-fessiers pensant éliminer leurs rondeurs localisées à ces endroits-là. Bien sûr elle renforce leur sangle abdominale. Mais lorsqu'on maigrit, on maigrit de tout le corps à commencer des joues, de la poitrine, des bras... aussi vaut-il mieux rééquilibrer sa silhouette en renforçant par exemple ses épaules, ce qui harmonisera son allure générale : des épaules plus larges donneront l'impression d'avoir une taille et des hanches plus fines, par exemple- et puis, on perd plus d'énergie, donc de calories, avec des exercices de bases (squats, développés-couchés, presse à jambes, etc.)

Q : Qu'en est-il de l'alimentation ? Quel conseil donneriez-vous à une personne qui souhaite se mettre au régime ?

R : Plutôt que de régime, je préfère employer les termes de nutrition et de diététique. Je conseillerais par exemple de consommer un steak de 100 grammes, accompagné d'une botte de haricots verts rehaussés d'une noisette de beurre persillé et d'une tranche de pain complet, en lieu et place d'un substitut de repas à base de poudre et de lait écrémé concentré dans un shaker. Certes, le substitut est une solution de facilité en cas de manque de temps, mais il pourrait être remplacé avantageusement par une monodiète (le même aliment matin, midi et soir) je préconise aussi le jeûne, une à deux fois par mois. Lorsque quelqu'un vient me consulter pour perdre du poids, je lui demande d'abord : en avez-vous vraiment le désir, la volonté ? D'où vient la prise de poids depuis combien de temps ? quel est le facteur déclenchant : un dérèglement hormonal ? Psychologique ? De mauvaises habitudes alimentaires ? Des prédispositions héréditaires ? ...



Q : Expliquez-nous le sens de la formule « et si l'image de votre corps prenait vraiment corps » qui apparaît comme le fil conducteur de votre démarche...

R : En effet, je suis là pour mieux vous connaître, vous accompagner dans votre volonté de changer votre corps, vous aider à vous fixer des objectifs réalistes. À vous forger un corps harmonieux, un « corps accord ». Il s'agit avant tout de visualiser cet objectif, qui doit apparaître de plus en plus précis. Vous êtes unique. Votre programme vous appartient. Ce qui marche pour votre voisin ne fonctionnera pas forcément pour vous. Adaptez votre programme à votre morphologie, à votre rythme de vie, à vos disponibilités, à vos objectifs : tel nombre de séances par semaine, tels types de muscles par séance. Soyez réguliers dans votre pratique, concentrez-vous sur chaque muscle qui travaille, placez votre respiration. N'oubliez pas l'échauffement, primordial pour éviter tout accident musculaire ou articulaire. Adoptez une alimentation saine et équilibrée...

À cet égard, j'ai constitué un dossier sur le body-building, avec non seulement des conseils sur l'entraînement, mais également sur la récupération, l'alimentation....

Q : Beaucoup de personnes abandonnent la pratique de la musculation en cours de route, se plaignant souvent de la monotonie de leur entraînement. Quelle réponse le personal trainer peut-il apporter à ces personnes là ?

R : Changer de programme ! Pour ma part, je propose 16 programmes différents, répartis sur 16 semaines. Ce qui fait un programme différent par semaine ! Donc, aucun risque de monotonie... Plusieurs exercices sont possibles avec un même appareil...

En fait, il est important de ressentir un réel plaisir au cours de votre entraînement.

Q : Comment savoir si l'on a bien « travaillé » au cours d'une séance ?

R : On doit ressortir d'une séance avec une sensation de bien-être, de fatigue saine. On peut même avoir l'agréable sensation de « planer ». L'essentiel est de ressortir avec le sentiment d'avoir réalisé un bon entraînement. Et d'ailleurs, n'hésitez pas à reporter, dans un journal de bord, votre parcours, vos progrès et de vous accorder quelques gratifications (plutôt une bonne séance de cinéma qu'une tablette de chocolat !)

Philippe GÉMINIANI est certain qu'une gymnastique adaptée vous permettra d'acquérir une bonne condition physique, une bonne respiration et une posture équilibrée, sans tension musculaire, qui auront une influence capitale sur votre santé. Et le fait d'être en bonne santé vous permettra d'utiliser au maximum vos facultés physiques, intellectuelles et émotionnelles, ce qui conditionnera votre bien-être dans votre vie de tous les jours.

De même, la découverte de son corps dans le mouvement, la fierté de se dépasser vous apporteront une meilleure confiance en vous, source d'équilibre dans votre vie quotidienne.

Il vous offre la possibilité d'harmoniser votre corps avec votre mental en éprouvant une joie véritable dans le développement physique quel que soit votre niveau. S'entraîner pour s'entraîner n'est pas le but recherché. L'acte sportif doit passer par le plaisir, parce que dans le cas contraire, votre mental risque de ne pas supporter la contrainte physique à long terme.

Philippe GÉMINIANI propose également par l'intermédiaire de sa société Attitude Winner, des cours et stages autour de la peur de l'eau.

Si vous souhaitez vous sentir enfin à l'aise dans le milieu aquatique ou vous perfectionner dans la pratique de la natation, contactez-le au 06 07 85 53 63 ou <mailto:philgeminiani@aol.com>

Q : *Philippe, avez vous une dernière chose à nous confier ?*

R : Oui, je me suis donné pour mission de faire découvrir aux autres le cheminement qui les mènera vers la réussite de leurs objectifs. Pour ma part je suis arrivé à exercer une activité que je fais avec passion. Mon activité de coach ne représente que la moitié des passions de ma vie. Je vous invite à venir découvrir mon autre passion qui fait ma personnalité « La passion du western ». Venez découvrir ma boutique (L'Amérique aux portes de Paris) aux puces de Clignancourt - 4, passage Marceaux - 93400 Saint Ouen - 06 07 85 53 63 ou sur mon site www.awcooper.net ou <http://aw-cooper.over-blog.com/>