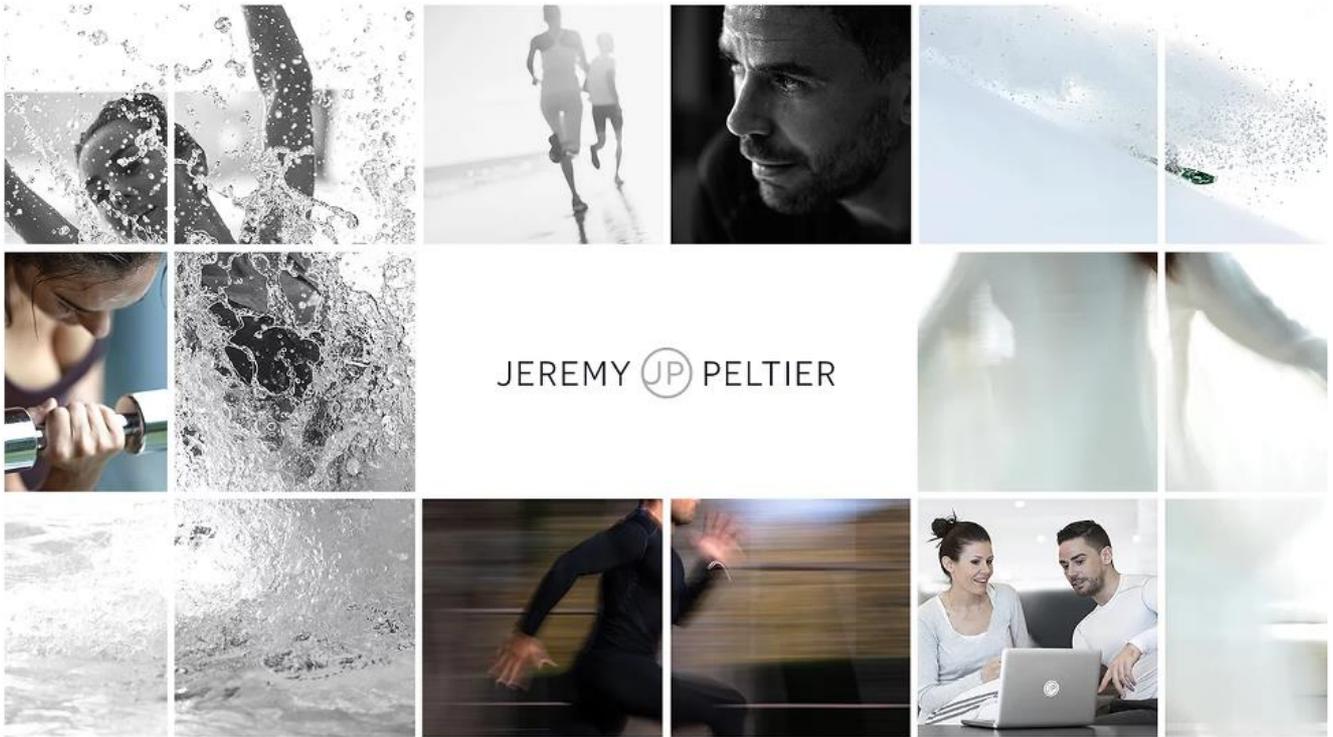




BEAU-RIVAGE PALACE  
LAUSANNE SWITZERLAND



## LE SECRET DE JÉRÉMY PELTIER POUR ÊTRE UN COACH EN MIEUX ? « SE METTRE EN MOUVEMENT EST UN ART DE VIVRE. »

L'idée que l'on se fait du coaching sportif, c'est de la sueur et du serrage de dents, sous les encouragements systématiques de l'entraîneur qui supervise nos efforts, pour des bénéfices à long terme plus ou moins durables ! On abandonne tous. Puis on recommence. Puis on abandonne.

Jérémy Peltier sourit. Il a entendu des milliers de fois cette histoire. Rencontre avec ce Lausannois pas comme les autres, qui depuis plus de 20 ans accompagne au quotidien une communauté « bien de sa peau et dans sa tête » de 12 à 85 ans, des anonymes aux célébrités.

### Parlons de mouvements plutôt que de sport

« Bouger » ce n'est pas qu'une histoire de sport. On sait tous à quel point le mental est un facteur-clé de réussite et de détermination, quand on décide d'intégrer à nos emplois du temps surchargés, ne serait-ce que 2 heures de sport par semaine !

Comment ne pas se décourager ?

Comment ne pas annuler nos séances à la dernière minute sous prétexte qu'on est débordé ?

Comment garder une motivation sur le long terme et intégrer le sport dans notre vie, comme nous avons intégré les douches, les lavages de dents ou nos pauses-repas ? Parce que oui, bouger est indispensable pour être en bonne santé et pour être heureux !

Jérémy Peltier a une réponse très claire sur le sujet : « Se mettre en mouvement est un art de vivre ! » C'est à partir de ce postulat que Jérémy Peltier va se distinguer de tous les autres coachs sportifs.

### **Jérémy Peltier est un des rares coach qui choisit ses clients**

Le mouvement n'est pas que physique, il est aussi intérieur. La première séance d'entraînement est une rencontre, une vraie rencontre, attentive, précise, vraie... Lors de cet entretien préalable, Jérémy nous amène, avec un don d'écoute et d'empathie déconcertants, à nous interroger sur nos motivations qui nous amènent à lui. Puis sur notre capacité à en comprendre les raisons....

Il est généreux, il parle de lui, de cette vie qu'on n'aurait pas aimé avoir, les larmes montent aux yeux, les éclats de rire dédramatisent, on se confie, on se rencontre, on se choisit.

Décidé, ce qui n'est pas toujours le cas, il monte dans le bateau de notre monde intérieur et avec un « On y va ! » grand comme son sourire, il nous serre la main énergiquement. C'est à ce moment précis que tête, jambes et ventre (oui oui le ventre) s'alignent pour ne faire qu'un tout. Et ce tout, c'est NOUS.

En réalité Jérémy Peltier vient d'activer une décision profonde en nous, celle de nous faire confiance.

### **Et le ventre dans tout ça ?**

On connaît tous les expressions « Bien dans son corps, Bien dans sa tête » ou « Le sport, c'est la tête et les jambes ».... pourtant il y a un grand oublié pour que ça marche sur le long terme, pour toujours, c'est celui qui alimente en énergie notre corps et qui filtre nos émotions : le ventre.

Pour Jérémy Peltier, on ne peut pas ignorer ce qui s'y loge, ce que l'on mange mais surtout ce que l'on ressent, là au niveau du plexus solaire... le stress, les peines, les joies, les indécisions. Alors, en nous remettant, à l'issue du premier entretien, un carnet d'alimentation à remplir pendant 30 jours, commence le processus de transformation. Ce carnet d'alimentation est un carnet de voyage à la rencontre de nous-même.

On y note tout ce qui nous « alimente » au sens propre et au sens figuré.

### **Des toxines à la toxicité**

Ce n'est pas un carnet de régime, surtout pas. C'est un journal assez intime, qu'à chaque séance, Jérémy consulte avec nous, sans jugement, sans critique, posant le doigt sur les liens entre humeurs, aliments, sommeil, angoisses...

Pour Jérémy, nous devons absolument visualiser les liens qui se tissent entre tous ces paramètres : le sucre épuise et les protéines nous rendent résistants par exemple. Ces injonctions diététiques, nous les avons entendues 100 fois, mais elles ne font sens que si nous en constatons les bénéfices directs sur notre vitalité, sur notre sentiment de bien-être. Et ça va très vite ! Au bout de quelques jours l'énergie frémit. L'envie est là.

Aux mouvements se lie alors cette prise de conscience au retour tranquille et serein d'une vie équilibrée. Allégés des toxines produites par une alimentation qui ne répond pas à nos besoins, nous nous libérons

également peu à peu de nos humeurs et de nos comportements toxiques. On s'ancre à nouveau dans une vie qui pulse à notre rythme !

## Tu ne peux pas coller des ailes à une chenille et appeler cela un papillon.

Mincir ou se muscler n'est pas le premier objectif que Jérémy Peltier nous propose de tenir, car le surpoids est en réalité une conséquence de notre disharmonie. Il préfère parler de bien-être et surtout de bonne santé. Par différents outils de mesures, le premier « état des lieux » affiche la composition de notre métabolisme personnel. Celui-ci est composé de 4 matières : sèche, hydrique, grasseuse et musculaire.

Ce sont ces mesures qui vont guider le travail du coach :

- Premier objectif : la remise à zéro du métabolisme, comme si on redémarrait un ordinateur.
- Puis, atteindre l'équilibre entre les 4 matières, pas un équilibre théorique, mais celui qui correspond à ce que nous sommes : physiologie, hygiène de vie, contraintes, maladies etc...

Jérémy Peltier dit qu'il faut idéalement 32 séances pour être « lâché » dans la nature avec un métabolisme qui fonctionne bien. Rien ne devrait plus jamais le dérégler si vous restez en mouvement.

Le plus ancien client de Jérémy le retrouve trois fois par semaine depuis 17 ans. Il pourrait bien sûr vivre sa vie, en mouvement, sans Jérémy, mais ces tête-à-tête lui sont précieux. On ne parle d'amitié dans ce cas-là, tant Jérémy Peltier veille à garder la distance appropriée. Ces deux-là sont des compagnons de route, des repères l'un pour l'autre. Le plus jeune client a 12 ans, le plus âgé à 85 ans. Plus qu'un coaching, cette expérience est unique. C'est un bagage pour la vie qui devrait être enseigné à tous, dès le plus jeune âge.

## Visionnaire

La méthode de Jérémy Peltier est encore un ovni dans le monde coaching sportif. Pionnier et visionnaire, Jérémy Peltier défend une expertise si poussée qu'il peut aujourd'hui se concentrer sur l'essentiel et partager les enseignements d'une discipline millénaire – bouger - dont on n'avait peu à peu perdu la portée holistique.

Le parallèle avec la gastronomie actuelle fait à ce titre sens. Les chefs étoilés proposent en effet des expériences gustatives extrêmement élaborées tout en considérant les impacts écologiques des ingrédients qu'ils travaillent mais également les apports nutritionnels de leurs créations. Relier les disciplines au monde qui nous entoure est aujourd'hui un engagement auquel les clients sont très attentifs.

Ainsi depuis quelques années, l'offre fitness est un acte de décision d'achat clé pour les clients d'hôtels. Hier l'établissement avait son restaurant étoilé, demain il aura son coach et il sera un jour étoilé lui aussi ! Il est fort à parier que les ponts entre les disciplines ne cesseront de se développer et que Jérémy Peltier sera amené à former à sa méthode de nombreuses équipes de fitness d'excellence à travers le monde !

<https://www.jp-360.ch/>

<https://www.brp.ch/spa-cinq-mondes/sport-mouvement/>