



«Odile Cauchy a 56 ans. Elle a obtenu des résultats exceptionnels. On constate que son corps a beaucoup changé et que son visage a rajeuni de 15 ans.»

«J'ai entraîné Marco Dias Linhares, et nous avons obtenu des résultats spectaculaires. Nous avons travaillé de manière à éviter qu'une transformation extrême ne lui fasse perdre sa densité musculaire.»

Lafortune. J'entraîne aussi des athlètes féminines de niveau olympique en kick-boxing et je fais de la nutrition appliquée avec des haltérophiles. **Vous entraînez aussi des femmes qui font du fitness. Est-ce une discipline réservée à une minorité?**

Non, et c'est ce qui est si agréable avec le fitness: c'est accessible à tous. C'est un sport de transformation qui devient vite une sorte de drogue, car on se sent beaucoup mieux dans sa peau et on s'aime davantage quand on fait du fitness. Ça donne un look athlétique. Il n'y a pas d'hypertrophie, c'est très esthétique et ça n'enlève rien à la féminité. J'entraîne des femmes de tous âges,

même des femmes de plus de 50 ans! Et l'entraînement a littéralement transformé leur vie. Je vous assure que le fitness est la discipline la plus payante sur le plan métabolique. Il est prouvé que, grâce à ce genre d'entraînement, on obtient les mêmes bienfaits que ceux que procure l'hormonothérapie. J'ai vu des femmes connaître des transformations extrêmes au fil des ans, et elles n'avaient rien fait d'autre que de s'entraîner et de bien s'alimenter. De nos jours, la femme a autant sa place dans une salle de musculation que l'homme. J'ai été la première femme entraîneuse au Progym, le plus grand gym en Amérique du Nord, qui est également considéré comme un des meilleurs du monde. J'ai vu les choses évoluer dans ce milieu, et je sais que les femmes en font de plus en plus partie.

**Que suggérez-vous aux gens qui veulent améliorer leur condition physique ou perdre du poids?**

Je dirais que la première chose à faire, c'est d'analyser son style de vie et son alimentation. Il faut tenir compte du sommeil ainsi que de la manière dont on digère et on assimile les aliments. Nous sommes plus que ce que nous mangeons: nous sommes ce que nous assimilons. Il faut avoir une vision globale de notre mode de vie. Enfin, je dirais qu'en consacrant 30 minutes par jour à l'entraînement on peut obtenir des résultats très satisfaisants.

**Quelles sont les femmes que vous avez menées à de grands succès en fitness?**

J'ai entraîné ou conseillé des filles qui se sont retrouvées sur la page couverture des magazines les plus populaires du monde: Michèle Lévesque, qui vit maintenant aux États-Unis et à qui il arrive de faire la une de gros magazines américains tels *Oxygen* et *Shape*; Véronique Morin, qui a fait la page couverture du magazine *Summum* en septembre; Sylvia Tremblay, une superstar du fitness qui a été la première Québécoise à remporter le titre de Miss Fitness Univers; Myriam Capes, qui vient de participer au Championnat Arnold's Classic à Las Vegas, où elle s'est classée quatrième au monde; Stéphanie Richard, qui est une autre mannequin-vedette qu'on voit souvent sur la page couverture des magazines de fitness; et plusieurs autres!

**En tant qu'entraîneuse, ces succès vous rendent-ils fière?**

Je vais vous faire une confidence: je vis par procuration! Je suis très, très fière de ce que ces femmes ont accompli. Je suis aussi heureuse de constater que le fitness gagne en popularité. Je vois que l'intérêt du public pour cette discipline se développe de plus en plus.

**Et que répondez-vous aux gens qui vous disent:**

«Le fitness, c'est tellement superficiel!»?

Je réponds à ces gens que c'est facile de ne voir que la fille en maillot de bain avec des souliers à talons hauts, mais quand on réfléchit à ce qu'il y a derrière, à la force de caractère, à la discipline, au niveau de concentration que ça nécessite, on se rend compte que c'est un domaine très exigeant. Il faut passer outre une certaine gêne pour participer à une compétition de beauté athlétique. Il n'y a aucun autre sport

Dominique Matthews, une élève de Mme Savard. Le fitness est un sport de transformation dont l'aboutissement, pour beaucoup, consiste à participer à un concours de beauté athlétique.



Plusieurs filles qui ont fait la une de magazines, comme Véronique Morin, qu'on voit ici sur la couverture du magazine *Summum*, ont bénéficié des conseils de Francine Savard.

Francine Savard, qu'on voit ici à la célébration des 40 ans des meneuses de claques des Alouettes de Montréal, a été cheerleader pendant 10 ans!

qui nécessite autant d'efforts sur le plan métabolique. Une diète stricte doit être respectée 7 jours sur 7, et l'entraînement est rigoureux. C'est très exigeant sur le plan mental aussi. Ça va au-delà du culte de l'apparence physique.

**Et vous, est-ce que vous pratiquez le fitness?**

Moi, j'ai pratiqué le *power sport*, une discipline qu'on peut découvrir sur les réseaux de sport. J'ai aussi fait beaucoup de course. J'ai été meneuse de claques pendant longtemps dans la Ligue canadienne de football. J'ai passé huit ans avec les Alouettes de Montréal et deux ans avec les Rough Riders d'Ottawa. J'ai adoré mon expérience. J'ai été meneuse de claques jusqu'à l'âge de 37 ans; on me surnommait d'ailleurs la Dominique Michel des Alouettes! (rires) Et, comme toutes les autres, il m'a fallu mériter ma place, saison après saison. J'ai vécu des années magiques...



Pour plus d'information, visitez le site Web de Mme Savard au [www.proactiffitness.com](http://www.proactiffitness.com).



Dans le vestiaire

Dans le vestiaire