

Francine Savard, thérapeute sportive

La femme qui entraîne les vedettes

Francine Savard, thérapeute du sport et consultante nutritionnelle depuis plusieurs années, possède des bureaux de consultation au Pro Gym à Montréal. En matière de programmes d'entraînement physique et de nutrition, elle est une pro! Il n'est pas surprenant qu'elle compte plusieurs stars québécoises parmi sa clientèle.

Lumière sur une profession pas ordinaire!

PAR NATHALIE SLIGHT / PHOTOS: MATHIEU RIVARD

Francine, pourquoi les stars viennent-elles vous consulter?

Tout d'abord, dans le but de transformer leur physique pour les besoins d'un rôle. Par exemple, Claude Legault est venu me voir pour développer sa masse musculaire afin d'incarner avec plus de crédibilité un portier dans la

Pouvez-vous nous donner un autre exemple?

Impressionné par les résultats de Claude, Julien Poulin est aussi venu me voir. Je l'ai entraîné sur un autre plan, en travaillant surtout sa posture pour qu'il ait, lui aussi, l'attitude physique d'un portier dans une boîte de nuit. Julie Perreault,

“Claude Legault est venu me voir pour développer sa masse musculaire.”

série *Minuit, le soir*. Claude était déjà un sportif – il faisait beaucoup de vélo –, mais il n'avait jamais vraiment fait d'entraînement en salle de façon assidue. Et il n'arrivait pas à développer ses muscles parce qu'il faisait trop de cardio. En misant sur la musculation et en adaptant son alimentation, Claude est arrivé à avoir le physique de l'emploi en seulement trois mois!

pour sa part, n'est pas une adepte des machines en salle. Pour rester en forme, elle préfère pratiquer des activités comme le cardi vélo ou le Pilates.

Y a-t-il des personnalités qui vous consultent dans l'intention de perdre du poids?

Charles Lafortune s'est présenté dans mon bureau pour se sentir mieux dans sa peau. En visionnant des extraits de son émission,

il s'est rendu compte qu'il avait pris du poids, et ça ne lui plaisait pas du tout. Il était donc très motivé. Il a fait d'importants changements à son alimentation, en remplaçant ses trois repas habituels par six (ou plus) petits repas par jour contenant un apport en protéines, en glucides et en lipides. À chaque évaluation, si nécessaire, je réajuste l'apport de ceux-ci selon les résultats du mois.

Les téléspectateurs ont pu remarquer son étonnante transformation physique à la télévision!

Au gym, Charles est très dur envers lui-même, il n'a pas peur de souffrir. Au début, pour voir des changements rapidement, il s'est entraîné de quatre à cinq fois par semaine. Il suivait également à la lettre son plan alimentaire. En supervisant l'entraînement de Charles, j'ai causé bien des maux de tête aux stylistes de TVA, puisqu'elles devaient sans cesse réajuster les vêtements de leur animateur! Son tour de taille diminuait et ses bras et son torse gagnaient en volume. Ses mensurations n'arrêtaient pas de changer! (*Rires*) Aujourd'hui, même s'il est très occupé et s'il a moins le temps de s'entraîner, il continue à manger de façon saine et équilibrée.

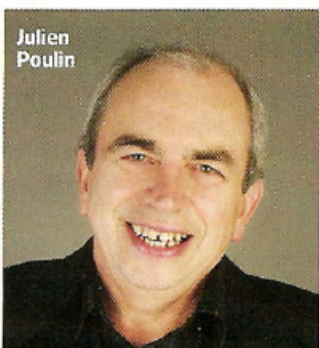
On dit que l'entraînement physique procure plusieurs bienfaits. Est-ce que les célébrités vous en ont déjà parlé?

Oui. Pour François Morency, l'entraînement fait partie intégrante d'une routine hebdomadaire. Il se rend compte qu'il est plus endurant quand il fait des spectacles, qu'il supporte mieux les longues journées et qu'il peut mieux s'adapter à un horaire chargé lorsqu'il fait de l'exercice physique. C'est normal, puisque les bénéfices de l'entraînement ne concernent pas uniquement le look. Être actif procure un bien-être général, une meilleure concentration, et

Une brochette impressionnante d'artistes ont déjà consulté Francine Savard.



Julie Perreault



Julien Poulin



Claude Legault



Charles Lafortune



permet également de mieux réagir à un stress comme celui d'animer un gala.

En quoi les stars que vous entraînez sont-elles différentes des autres clients?

Je dirais que, parce qu'ils évoluent devant le public, les artistes sont plus conscients de leur image. Bien paraître, ça fait partie de leur travail. Ceux qui viennent me voir sont donc très motivés lorsque vient le temps de s'entraîner et de manger de façon équilibrée.

Ils sont aussi motivés qu'un athlète!

Quels conseils donneriez-vous à une personne qui se présente à votre bureau et qui désire avoir le physique d'une star?

À quelqu'un qui commence un entraînement physique, je conseille de profiter des services d'un entraîneur privé, question d'avoir un programme d'entraînement approprié et de rester motivé. Chaque personne est différente, alors il n'y a pas un seul et unique programme

Pour avoir un physique de star

- ▶ Au début, profitez des services d'un entraîneur privé pour qu'il vous prépare un programme d'entraînement approprié.
- ▶ Planifiez 45 minutes de *workout* de 3 à 5 fois par semaine.
- ▶ Vous n'aimez pas l'entraînement en salle? Il est possible de s'activer afin de se garder en forme en pratiquant d'autres activités physiques telles que le Pilates ou le cardiovélo. Par contre, pour devenir plus musclé, changez votre composition corporelle (pourcentage adipeux) et sculptez votre corps. À long terme, il n'y a rien comme la résistance (de plus en plus intense).
- ▶ Accompagnez votre entraînement d'une nutrition équilibrée. Idéalement, demandez un plan nutritionnel à votre entraîneur.
- ▶ Afin d'éviter la stagnation causée par l'adaptation à l'entraînement, votre entraîneur devrait être en mesure de réévaluer votre condition physique afin de modifier votre programme lorsque celui-ci devient trop routinier et facile.

d'entraînement à suivre. Il faut également se fixer des objectifs réalistes en tenant compte de sa génétique.

Faut-il absolument faire des changements sur le plan nutritionnel lorsqu'on s'entraîne?

Oui. Une personne qui s'entraîne assidûment, mais qui mange mal tardera à voir des résultats significatifs. En étant conscient de ce que l'on met dans son assiette, on peut faire de meilleurs «mauvais choix». Obligé de consommer de la restauration rapide? Il est tout de même possible de choisir un apport équilibré en protéines, en lipides et en glucides. Commencer son entraînement en se munissant d'un plan alimentaire, ça fait toute la différence!►

Pour en savoir plus:
www.proactiffitness.com