

Cette semaine, vous pourrez connaître un peu plus une des plus belles athlètes du Fitness au Québec, Rachel Gauthier. Elle est aussi entraînée et commandité par Francine Savard et Proactif Fitness.

Q : Proactif Fitness

R : *Rachel Gauthier*

Q : Rachel, qu'est ce qui te motive à faire du fitness ?

R : D'abord, j'adore m'entraîner! J'aime repousser mes limites! Le fitness m'apporte un objectif, une sorte d'idéal à atteindre. Un but à la fois, je suis fière de moi à chaque parcelle de progrès que je fais! J'ai choisi le fitness aussi par rapport à la performance qu'il y a à faire. En plus des poses de comparaison, nous devons faire une routine sur musique. Chaque athlète se choisit une thématique et la présentation est jugée au niveau de la force, de la souplesse, de la puissance, du tempo ainsi que du raffinement des lignes et le côté spectaculaire de la routine.



Q : C'est quoi ton « background » ?

R : J'ai toujours été assez sportive. Plus jeune, j'ai fait de la gymnastique, du chant, du théâtre, de la danse. J'ai ensuite été 6 ans à l'École de Cirque de Québec. J'y ai fait une spécialisation aux appareils aériens. J'ai aussi une passion pour les chevaux! J'ai mon brevet d'entraîneur en équitation western et je fais de la voltige équestre. Je suis d'une nature très artistique. J'ai besoin de créer, de bouger, de m'exprimer. En tant qu'artiste de cirque, j'ai travaillé avec plusieurs productions tel que; Luna Caballera, Ecce Mundo, le Site de la Nouvelle France, MysterAct ainsi que le Cirque du Soleil et Cavalia. J'ai aussi participé à de nombreux festivals, galas, congrès et événements corporatifs ainsi qu'à des comédies musicales et pièces de théâtre.



Q : Ce que tu trouves le plus difficile ?

R : Plusieurs vont penser que c'est la bouffe ou les restrictions alimentaires qui sont le plus difficile, mais pour moi non. J'adore ce mode de vie! Ce qui est plus difficile, c'est tout ce qui est gestion du temps et de jongler avec les horaires. Ça demande beaucoup d'organisation et il faut être très structuré. Côté nourriture, il est évident que ça demande de la planification. Il faut prévoir d'avance en tout temps afin de ne jamais être pris au dépourvu.



Q : Quel est ton emploi du temps ?

R : Les derniers mois ont été très « acrobatiques » au niveau emploi du temps! Je viens tout juste de déménager à Montréal. Je suis nouvellement adjointe administrative et consultante en conditionnement physique chez Proactif Fitness. À cela se rajoute les entraînements musculaire, le stretching, mes entraînements d'acrobaties au sol et de cirque; au trapèze, aux tissus et aux sangles aériennes, les répétitions pour mes spectacles, la recherche de contrats, etc. En plus d'avoir une vie sociale et de prendre du temps avec mon amoureux! Bref, les journées passent vite!

Q : Qu'est ce qui s'en vient pour toi prochainement ?

R : Du 17 au 27 août, je ferai partie de MANA, une production de MysterAct. C'est un spectacle de cirque fantaisiste, de magie et d'illusion! J'y ferai mon numéro de tissus volant! Je me prépare aussi pour mes prochains concours. Je compte faire une compétition le 8 octobre en Figure, ici à Montréal et une autre le 15 octobre en Fitness, à Toronto.

Q : Quelle est la partie favorite de ton corps ?

R : Je suis assez fière de mes abdos! 😊



Q : Quelles sont tes forces et tes faiblesses en tant qu'athlète ?

R : Comme la plupart des femmes, mon point faible se trouve au niveau de la masse adipeuse dans la région des cuisses et des fesses... Et oui! Mais avec la BioSignature, je travaille là-dessus! Par contre, comme je fais du trapèze, j'ai développé un bon dos et de bons abdos! J'ai aussi une bonne capacité anaérobie. C'est-à-dire que je suis excellente en ce qui a trait à fournir un effort intense, sur une courte période. D'un autre côté, j'ai un peu moins d'endurance sur un effort à long terme. Je suis du type « fast twitch ».

Q : Que dirais-tu à quelqu'un qui veut s'engager dans ce sport ?

R : Allez-y! Tout est possible! Donnez-vous la chance de réussir! Aussi, tâchez de rester fidèle à vous-même, demeurez authentiques! En tant qu'athlète de fitness, vous deviendrez une sorte de modèle à suivre, une source d'inspiration! Dans le fitness on est une belle petite famille! Tout le monde s'entraide et s'encourage! Soyez de la partie!

Soyez Proactif ! Muscler votre Santé !