

# Devenez votre propre coach

Une gym originale : l'entraînement dynamique personnel. Des exercices simples et efficaces : posture méditative ou saut à la corde. Et toute une philosophie : pour Claude Boiocchi, son créateur, c'est l'activité physique qui doit s'adapter à notre corps, à notre personnalité et à notre agenda.

**d**ans le verbe « s'entraîner », on peut entendre « se trainer » ou « entraîné ». Pour Claude Boiocchi (prononcez « Bo-yo-ki »), seul cet allant joyeux donne du sens à l'exercice physique régulier. Pour le trouver, il convient de cultiver une autre approche de l'activité physique en abandonnant nos références habituelles. Séduits par sa philosophie, nous lui avons demandé l'ABC de sa méthode, l'entraînement dynamique personnel (EDP) ou *self coaching*.



Formé aux sciences humaines et à la philosophie, expert en méditation et arts martiaux, CLAUDE BOIOCCHI présente sa méthode dans *Equilibre et vitalité, créez votre dynamique personnelle* (Carnot, 2004).

## OUBLIER LA PERFORMANCE

Non aux sacro-saintes « quarante minutes minimum deux à trois fois par semaine ». L'EDP propose des outils faciles à utiliser quels que soient son âge, son aptitude physique, son degré de motivation, sa disponibilité. Pas de niveau ni d'objectif : on s'entraîne à bouger intelligemment. ■■■

## À CHACUN SON ENTRAÎNEMENT

Nous vous présentons trois exercices de base (p. 161, 162 et 164) à enchaîner selon vos besoins, vos envies, vos capacités. Dans l'idéal, entre dix et vingt minutes, de deux à trois fois par semaine. Chez vous, au bureau, dans un parc...

■ **Echauffez d'abord vos articulations** pendant deux minutes, sans forcer, par des mouvements rotatifs dans les deux sens : chevilles, genoux, bassin, cou, épaules, poignets.

■ **Pour chaque exercice, effectuez des rounds de deux minutes.** Par exemple : commencez par deux minutes d'« essuyer la vitre », passez au saut à la corde puis à la posture de l'arbre. Et reprenez « essuyer la vitre »...



## EXERCICE 1

### ESSUYER LA VITRE POUR CONTRÔLER SA FORCE

■ Pieds parallèles, les talons légèrement vers l'extérieur, jambes fléchies, imaginez que vous placez vos mains, au niveau de votre poitrine, de chaque côté d'une fenêtre (sur la face intérieure, sur la face extérieure).

■ Montez vos bras à hauteur du front dans un mouvement de rotation vers le haut, comme si vous essuyiez la vitre.

■ Contrôlez la force des appuis en maintenant une juste pression sur cette vitre imaginaire.

■ Travaillez sur un rythme lent, puis spontané, puis plus rapide.

**Ses bienfaits :** cet exercice, qui muscle harmonieusement les bras, fait également travailler tout l'axe du corps. Avec la pratique survient un effet turbo : le plexus solaire se gorge d'énergie et l'on se dynamise.