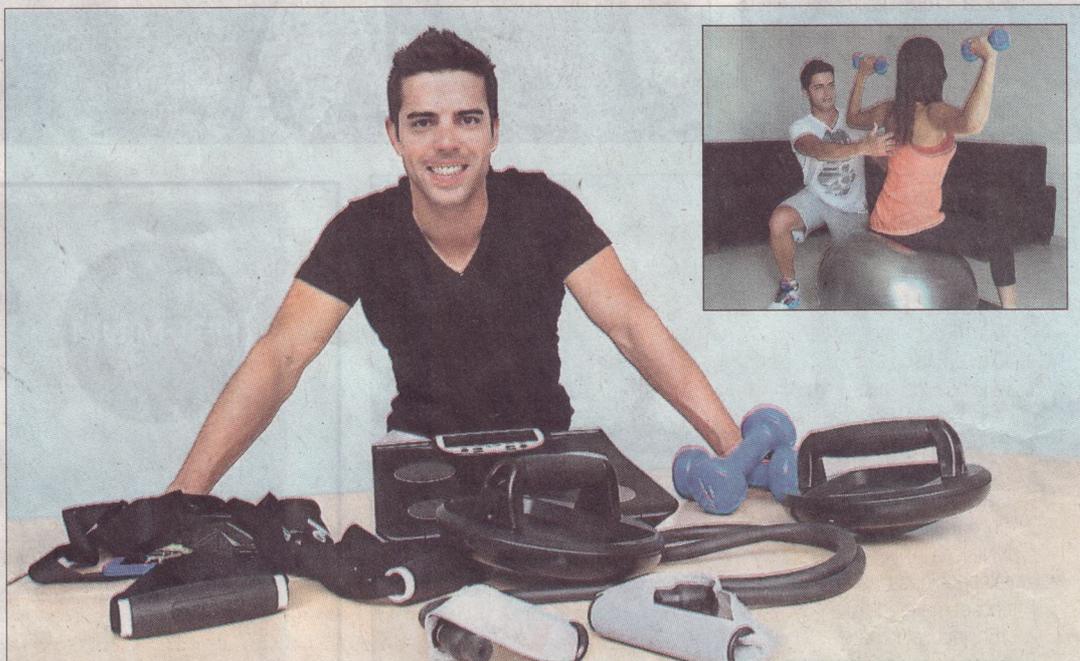


Le préparateur physique passe du terrain... à votre salon !

Il a coaché, notamment, l'équipe de France de volley. De retour à Narbonne, Joël Alibert se lance dans l'accompagnement personnalisé.

Le sport, c'est un peu toute sa vie. Son cursus scientifique, c'est ainsi au « Pôle Espoir pentathlon moderne » de Font Romeu que Joël Alibert l'a suivi. Deux années durant, il pratiquera même sa discipline fétiche à haut niveau. Mais plus que l'épreuve elle-même, le jeune Narbonnais se passionne pour l'entraînement sportif. « C'est le fait de bosser plusieurs heures, tous les jours, en vue d'atteindre un objectif », explique-t-il. « J'ai voulu partager ma propre motivation ».

La suite du parcours se passe donc en Staps, à Montpellier. Joël Alibert y décroche une maîtrise en préparation physique, enrichie par la suite d'un brevet professionnel de musculation. « Ayant pratiqué pas mal de sports, je visais la polyvalence », indique-t-il. « Cela permet d'entraîner toutes sortes de personnes ». Pour autant, c'est dans le volley que Joël Alibert entame sa carrière. Il devient le coach sportif de l'équipe féminine du club Le Cannet, prépare l'équipe de beach-volley féminine de l'île Maurice en vue des JO de Londres, puis accompagne l'équipe de France masculine de volley le temps d'une tournée estivale.



► Joël Alibert adapte son équipement au profil, aux besoins et aux objectifs de chaque personne. Sa mission : assurer un suivi au cas par cas.

J. Lehubry

Mais l'intéressé n'oublie pas son souci de partage. Installé à Cannes, il entame en parallèle une activité de coach à domicile. Une expérience de quatre ans, qu'il poursuit aujourd'hui dans sa ville natale. « Tout commence par une discussion, qui permet de cibler les objectifs de la personne. Je fais ensuite un bilan de son état de forme général, puis je détermine un entraînement ».

Que ce soit dans le salon ou

sur la pelouse d'un jardin public, Joël Alibert adapte matériel et exercices au cas par cas. Ou comment le spécialiste du haut niveau se met à la portée de monsieur tout le monde. « Il y a les gens qui veulent renouer avec une activité physique sur conseil de leur médecin, sans savoir vraiment comment s'y prendre ; il y a la mère de famille qui cherche à faire faire de l'exercice à son fils ; il y a des personnes souffrant de problèmes de dos ».

Et il y a tous ceux, majoritaires, qui visent la perte de poids ou (et) le renforcement musculaire. A chaque profil sa stratégie... mais pas de méthode miracle. « Il faut un minimum de régularité et d'assiduité, y compris parfois en dehors des séances ». Alors bien sûr, le coach conseille. Encourage. Mais ne suera jamais à votre place.

L. O.

► Contact : 06 74 37 06 03.