

2019 /
Juin - Juillet

FITNESS-CHALLENGES.COM

FITNESS CHALLENGES

LE MAGAZINE PROFESSIONNEL DES ACTEURS DU MARCHÉ FORME, SANTÉ, BIEN-ÊTRE

CHRISTOPHE FONTANEL

monsieur sport-santé

MARCHÉ / La 4^e révolution industrielle frappera aussi le marché du fitness !

DISCIPLINE / La gymnastique aquatique a-t-elle fait sa révolution ?

INTERVIEW / Orangetheory Fitness « brûle » tout sur son passage

CHRISTOPHE FONTANEL

monsieur sport-santé



« Coréo accueille toutes personnes souhaitant être suivies et accompagnées dans la mise ou la remise en forme. Les personnes à pathologies ou maladies sont suivies et recommandées sur prescriptions médicales selon des protocoles bien précis. »



IL EST LA PREUVE QUE LE SPORT ET LA SANTÉ NE FONT QU'UN.

Promis à une belle carrière dans la boxe lorsqu'il a vingt ans, Christophe Fontanel se voit stoppé net par une rupture d'anévrisme. S'ensuit un parcours du combattant qu'il réussit à franchir grâce à une activité physique adaptée. Sa femme, Chloé Picart, est aussi victime d'un accident névralgique. Elle doit mettre un terme à la danse... C'est avec elle que Christophe Fontanel lance, en 2013, à Aurillac, Coréo Concept, un centre de remise en forme d'un nouveau genre, totalement orienté vers la pratique sportive adaptée aux maux du corps : sur 800 clients, 80% ont une pathologie. Pionnier du sport santé en France, c'est avec une belle modestie qu'il nous narre son histoire.

C'est dans le Cantal, dans le petit village de Montsalvy, que Christophe Fontanel fait ses premiers pas sportifs. Il a sept ans, et « déjà », sourit-il, asthmatique. Ce sera le football. Mais alors que tous les autres petits garçons ne pensent qu'à se dépenser, marquer ou impressionner leurs camarades, Christophe Fontanel est « captivé » par autre chose. « Je me demandais comment est-ce que l'éducateur faisait pour nous emmener tous autant que nous étions vers des objectifs. » Une sensibilité qui n'aura de cesse de se développer, et guidera sa vie. Un autre aspect se développe vite : la passion pour les sports de combat. Il découvre le judo, et M. Guy Choplin, une personne qui le marque par sa polyvalence, sa curiosité et son grand panel de compétences. « On était 50 et il mettait en place

des exercices pédagogiques pour que tout fonctionne, c'était fou. Je n'avais que 12 ans, mais je savais que je voulais suivre ce modèle », se souvient Christophe Fontanel, la quarantaine aujourd'hui. Attiré comme un fou par Bruce Lee une fois ado, il approche son art en se mettant à la boxe : thaï, française, kickboxing... Il monte pendant trois ans et commence à avoir des résultats au niveau national. Mais à 18 ans, c'est le drame : une crise d'épilepsie. Les médecins diagnostiquent un angiome cérébral. Pour le résorber, une radiothérapie, mais aussi, plus de sport. Deux ans plus tard, le sort frappe à nouveau et plus violemment encore : le jeune sportif qui rêve de devenir prof de gym est victime d'une rupture d'anévrisme. Au CHU de Limoges, le professeur Vidal lui promet qu'il pourra reprendre le sport, mais seulement si l'opération se passe bien. Sinon il risque de perdre la vue, le côté gauche, sans parler de la mort. L'intervention se passe bien, mais Christophe Fontanel perd 10 kg, le ramenant à 52 kg pour 1,80 m (contre 70 kg aujourd'hui), et doit réapprendre à marcher... Il se souvient : « C'est un infirmier qui m'aidait dans ma rééducation entre les soins. » De retour à la case départ, dans la maison familiale dans le Cantal, il se replume à coups de plats locaux comme du chou farci. « Je ne pensais qu'à manger et à me remplir », sourit-il. Mais en parallèle, il cogite, et à cette idée qui ne le quitte plus : créer un centre de remise en forme prenant en compte les pathologies. En quelque sorte, les prémices de Coréo.

THIERRY POUSSIN

**AVEC CORÉO
CONCEPT,
CHRISTOPHE
FONTANEL EST
PIONNIER DU
SPORT SANTÉ
EN FRANCE. LUI-
MÊME CONFRONTÉ
AU BESOIN DE
PRATIQUER UN
SPORT ADAPTÉ
SUITE À UN GRAVE
ACCIDENT, IL SE
DÉVOUE POUR
FAIRE DU FITNESS
UN VRAI ATOUT
SANTÉ.**

OUVRIRE UNE LICENCE DE MARQUE

--

20 000 €
de droit d'entrée

500 €
de redevance mensuelle



Entrée dans la danse

Christophe Fontanel passe alors son Brevet d'État métiers de la forme au Creps de Montpellier. Alors que ce n'est pas obligatoire, il multiplie les stages dans des structures différentes : foyers d'enfants, maisons de retraite... Après son BE, il travaille en associations de gym volontaire, et signe un beau résultat sportif en étant finaliste des championnats de France Fisaf de Step à Paris. C'est là que le club Espace Forme d'Aurillac lui propose son premier poste, où il travaille huit ans au point de devenir associé. Mais l'aventure se termine sur une divergence, quand son associé souhaite souscrire une licence de cours collectifs alors que Christophe Fontanel préfère une approche plus individualisée. C'est un mal pour un bien : le jeune coach se recase dans une salle de danse à Aurillac, où il rencontre... sa future femme. Mais il est aussi témoin de son accident : « Elle s'entraînait avec une minerve, mais malgré cela, la chorégraphe lui a demandé d'aller plus loin, et elle s'est évanouie. » La contrepartie est elle aussi sévère : plus de danse pour elle. C'est Christophe Fontanel qui assurera son renforcement musculaire. Nous sommes en 2012. C'est l'année d'après qu'ils lanceront Coréo.

Le club voit le jour sur les bases d'un ancien club de squash dont le couple rachète le fonds de commerce pour une ouverture en septembre 2013. « Quelque temps plus tôt, on était allé au Mondial du fitness à Paris où l'on a découvert les appareils Watercore », raconte-t-il, avec la volonté alors d'équiper son club. Le couple rencontre aussi Preston Lee Ravail, expert Pilates qui donne alors une conférence sur le sport santé. Christophe Fontanel prend des notes et dit à l'intervenant qu'il aimerait être le premier en France à avoir le Label Sport-Santé. Ils réunissent alors toutes leurs économies et partent convaincre les banques, qui leur demandent... « Pourquoi est-ce que ça marcherait ? » Réponse des intéressés : « Nous avons tous les deux souffert de pathologie, mais personne n'a répondu à nos besoins. Il y a forcément d'autres personnes dans ce cas de figure, d'autant plus à Aurillac, où la population est plus âgée. Et puis 80% de la population n'est pas encore touchée par les salles de sport, n'est-ce pas aussi que l'offre n'est pas assez adaptée ? Nous proposerons



quelque chose de différent, même au niveau de l'ambiance, avec des odeurs agréables, de la musique douce... » Finalement le couple obtient les fonds. Il y a même des banquiers qui fréquentent Coréo !

Éducation thérapeutique

Lorsqu'une personne entre dans le club, elle doit être prise en charge dans les huit secondes, exige Christophe Fontanel. « L'accueil est comme une cuisine, on entre dans une maison, les vestiaires sont une salle de bains, le parcours doit être fluide et donner envie de recommander le club même si l'on ne s'abonne pas », décrit le manager. La philosophie : « Coréo accueille toutes personnes souhaitant être suivies et accompagnées dans la mise ou la remise en forme. Les personnes à pathologies ou maladies sont suivies et recommandées sur prescriptions médicales selon des protocoles bien précis. » Grâce à l'amendement Fournayron de 2017, des partenariats ont été établis avec des établissements de soin comme le CMC d'Aurillac. Des médecins ont d'ailleurs déjà testé ce club. Coréo est conventionné tripartite et est intégré aux prises en charge pluridisciplinaires des programmes d'éducation thérapeutique

du patient (ETP) - Christophe Fontanel est lui-même formé à cette pratique. Voici un exemple de parcours : « Une personne se fait diagnostiquer un cancer, elle rencontre son médecin qui lui présente le processus qui suivra, et lui parle aussi des soins de support. C'est là que peut se placer l'activité physique adaptée », pointe celui qui a aussi un DU Cancer et qualité de vie à l'UFR Staps de Montpellier. Une fois chez Coréo, la personne réalise un bilan d'impédancemétrie, et des tests physiques adaptés, puis se voit programmer 12 rendez-vous liés à ses séances de radiothérapie. « L'objectif est d'abaisser la fatigue liée à ce traitement, qui peut être de 36% », assure le sportif.

L'équipe encadrante, composée de six coaches, connaît les pathologies de tous les membres. « Dans les cours collectifs, qui sont limités à des groupes de 15 à 20 personnes, nous regroupons les pathologies entre elles pour que le coach les prenne en compte », illustre le manager. Après une démonstration visuelle et une consigne orale, le coach passe son temps entre les adhérents afin de veiller à la meilleure exécution possible du mouvement, et surtout, à son adaptation à la pathologie. C'est parfois une affaire d'angle de genou et à un degré près, ce n'est plus du tout la même chose, d'où l'importance