

# Christophe, coach personnel

Ce qui me caractérise, c'est qu'en fait sur le plan professionnel, au départ j'ai voulu être délégué médical spécialisé en post-infarctus, car l'accident cardiaque reste la principale cause de mortalité dans les pays industrialisés. Après réflexion, je me suis dit qu'il serait plus judicieux d'intervenir de préférence avant l'infarctus, en permettant aux gens d'acquiescer un « mieux vivre », une hygiène et un confort de vie, avec un accompagnement approprié leur indiquant la bonne alimentation à adopter et une activité physique adaptée, ainsi que de vraies phases de repos et de détente

## I- Coachme.com

### Quelle est la valeur ajoutée de Coachme.com?

Samuel a rejoint l'équipe et apporte son **expertise du CrossFit**. Les compétences et qualités humaines de l'équipe vont au-delà de l'accompagnement basique, elles englobent aussi le volet « **mental** ».

### La connaissance des arts martiaux est-elle un plus?

Lors d'un tournoi à la Barbade j'ai dû, face aux doutes de certains combattants, remettre les gants pour combattre à leurs côtés. Et bien voilà, c'est cet état d'esprit qui est mis en avant auprès de nos

adhérents. Le plus important, c'est d'être AVEC eux pour les porter, les aider, les soutenir, les booster, les encourager, les écouter. C'est un engagement, une implication, un investissement sans faille, et ce quelque soient les objectifs qu'ils soient petits ou grands.

## II- CrossFit



### Quelle est votre approche du CrossFit ?

Le CrossFit est un formidable outil et **indicateur de performance**. En effet, les sportifs débutants pourront acquiescer des qualités et capacités physiques indéniables, et les confirmés, eux, sauront se

dépasser et connaîtront des sensations inédites.

### Dans quel cadre?

Il y a une extension de Coachme.com, similaire aux « box » que l'on voit dans le monde entier, avec des **équipements de qualité** qui respecte la charte CrossFit, et qui don-

ne une vraie dimension à nos engagements pour cette discipline.

### Quel est votre projection de Coachme.com dans le domaine de l'entraînement privé?

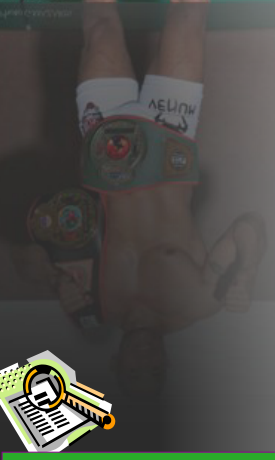
L'entraînement privé est de plus en plus utilisé à toutes les sauces... Coachme.com en a toujours fait son cheval de bataille, et ça paie! Oui, devant les résultats obtenus auprès de nos adhérents, et la

recrudescence de demande d'un véritable accompagnement sur mesure, Coachme.com sera amené à s'agrandir sous la forme d'un complexe dédié avec une offre de Coaching personnalisé, du CrossFit, des arts martiaux, du modelage/détente et un restaurant diététique.

## III- Entraînement Privé

La demande existe, nous y répondons! Nous sommes les seuls en Martinique à proposer: le CrossFit, le MMA, le Jujitsu Brésilien et le véritable Coaching personnalisé. Il est aussi prévu de franchiser la marque Coachme.com.

**COACHME.COM... C'EST L'EXPERTISE DU MÉTIER!**



**Christophe VIOLAIN**, Martiniquais né à Nantes, pratique les arts martiaux depuis l'âge de 5 ans... judo, karaté, boxe thaïlandaise, penchak silat, MMA (Mixed Martial Art) sont ses disciplines de prédilection. Il crée Coachme.com en 2009 afin de permettre à tout un chacun d'accéder à l'activité physique avec l'accompagnement d'un coach particulier diplômé qui leur est dédié de manière exclusive et personnelle! En 2011, il crée le WIFC (West Indies Fighting Championship) reconnu et sollicité à l'international dans le domaine du MMA. En 2013, il devient Double champion poids lourd de la Caraïbe à 42 ans, et fait parti des 30 meilleurs poids lourd français du MMA dont la moyenne d'âge va de 20 à 35 ans. Intéressé par le CrossFit, il rencontre Samuel CHRONE le seul instructeur certifié en Martinique qui devient son associé.