



ELLE FAIT COURIR LES SARKOZY !

La méthode de Julie Imperiali est basée sur le travail des muscles posturaux.

JULIE IMPERIALI COACH SUPRÊME

Le secret forme du couple présidentiel, c'est elle ! **Carla et Nicolas Sarkozy confient leur corps à Julie Imperiali**, leur « personal trainer ». Elle nous raconte ses cours de gym dans les jardins de l'Élysée.

On le voit disparaître derrière les portes de son bureau élyséen en costume-cravate et réapparaître soudain en jogging, une ravissante jeune femme à ses côtés. Monsieur le président de la République s'en va courir avec sa coach dans les jardins du palais. Plusieurs fois par semaine, sur les pelouses où gambadait il y a peu Sumo, le petit chien des Chirac, Nicolas Sarkozy fait des exercices de gymnastique. Mais pas n'importe comment. Sous la direction musclée de Julie Imperiali, sa « personal trainer ». A 26 ans, cette ancienne danseuse et championne d'aérobic fait suer le chef de l'Etat depuis avril dernier : « J'étais déjà la coach de Carla Bruni depuis la naissance de son fils Aurélien et son adieu aux podiums. Quand ils se sont mariés, elle m'a présenté

Nicolas Sarkozy, et, depuis, je m'occupe aussi de lui. » Et de préciser : « C'est un élève modèle, vous savez, il a une mentalité de sportif et une discipline de fer. »

Va-t-on enfin percer le secret du tonus présidentiel ? Julie Imperiali veut bien nous raconter leurs séances de travail. Dans le salon de sa maison face à la tour Eiffel, elle a enfilé un jogging et des baskets : « Ma méthode s'appelle la Tectonic (à ne pas confondre avec la danse du même nom qui n'est pas, à ce qu'on sait à ce jour, pratiquée par Carla et Nicolas Sarkozy, ndlr). Elle est simple mais extrêmement efficace. Je vais vous expliquer... » Démonstration !

ELLE. En quoi consiste cette méthode qui fait courir les stars ?

JULIE IMPERIALI. Elle est basée essentiellement sur le travail des muscles posturaux. Et sur la contraction du périnée, le muscle qui se situe entre le pubis et le coccyx. Il est très important. Je dis toujours à mes élèves que le corps humain est une maison : les épaules sont le toit, les muscles dorsaux, abdominaux et obliques sont les murs porteurs, et le périnée est le sol. C'est la base sur laquelle s'appuie toute la construction, sans quoi la maison s'effondre.

ELLE. Quels sont les avantages d'un périnée parfaitement tonique ?

J.I. Pour les femmes, cela permet d'avoir le ventre plat, les épaules ouvertes et donc des seins hauts, une posture parfaite ! Pour les hommes, c'est un excellent moyen d'éviter d'avoir une « brioche », tout en élargissant les épaules.

ELLE. Comment travaille-t-on ce muscle ?

J.I. Il faut se mettre debout, jambes écartées, épaules alignées, et respirer avec le ventre. En trois temps, on essaie d'inspirer suffisamment pour « englober » son nombril. Il faut le faire tous les jours. (Elle se lève.) Un, deux trois, hop ! C'est facile, vous voyez ?

ELLE. On imagine, en effet, que ça l'est pour Carla Bruni. Avec un tel physique, elle n'a pas besoin de faire beaucoup d'efforts pour garder la forme...

J.I. N'allez pas croire cela. Carla avait beaucoup de problèmes de posture, comme tous les mannequins. Cette splendide courbe que dessine leur corps quand elles défilent, nombril en avant, fesses en arrière, leur casse le dos. L'autre problème des top models, c'est leur façon de marcher en n'utilisant que la pointe des pieds. Il leur faut travailler longtemps pour réapprendre à poser le talon.

ELLE. Comment vous êtes-vous connues ?

J.I. Avant d'avoir ma propre clientèle, je travaillais au Ritz Health Club, fréquenté par Carla. Elle venait d'accoucher et avait des problèmes de dos. Je l'ai entraînée, on est devenues amies, et, quand elle s'est mariée, elle m'a présenté tout naturellement son mari.

ELLE. Vous vous voyez combien de fois par semaine ?

J.I. Au début, on se voyait en général quatre heures trente, réparties en trois séances d'une heure et demie. Mainte-

nant, avec son emploi du temps beaucoup plus chargé, on essaie de se voir au moins deux fois par semaine.

ELLE. Et avec le Président, ça se passe comment ?

J.I. Je le vois à peu près autant. Tous deux ont une façon différente d'envisager le sport. Lui, a besoin de courir et de transpirer. Carla aime les exercices en salle, avec une musique douce et des appareils pour intensifier l'effort. Mais chacun termine la séance par une demi-heure de stretching.

ELLE. A l'Élysée, on parle beaucoup de la forme physique de Nicolas Sarkozy. Comment fait-il selon vous ?

J.I. Il a une volonté de fer. Depuis qu'on a commencé les exercices, il a réussi à transformer son corps. Il s'est affiné, alors qu'il pèse toujours le même poids. Son positionnement musculaire aussi a changé. Il a appris à s'étirer, à alléger les tensions. Il voulait des résultats concrets, il les a obtenus en travaillant avec ténacité, sans jamais se plaindre. Quand j'arrive dans son bureau, il est toujours prêt, déjà en jogging. Jamais il ne m'a fait attendre !

ELLE. S'entraîner dans les jardins de l'Élysée, ça doit faire de l'effet, non ?

J.I. Oui ! Et, jusqu'ici, aucun Président ne les avait utilisés pour faire du sport !

ELLE. Surveillez-vous aussi le régime du couple présidentiel ?

J.I. Je préfère parler d'équilibre alimentaire. Il faut dissocier les sucres lents des protéines. Manger des pâtes avec

« Nicolas Sarkozy a besoin de courir et de transpirer. Carla aime les exercices en salle, avec une musique douce. »

des légumes, ou de la viande avec des légumes. Boire aussi beaucoup d'eau, préférer une barre protéinée à un sandwich au jambon ! Et, quand on a trop abusé, faire une journée de détox en n'absorbant que du liquide.

ELLE. C'est tout ?

J.I. Oui, c'est tout ! La méthode Tectonic est simple mais très efficace. Depuis quelques mois, je l'ai mise sur Internet *. Comme ça, elle est accessible à tous, pour 1 euro par jour, pas seulement à Carla et à Nicolas Sarkozy.

INTERVIEW DE CARLA BARDELLI,
ADAPTATION FLORENCE BESSON

* www.tectonicworkout.com

Le couple présidentiel en plein effort. Entretien les corps d'Etat... c'est du sport !

