



# 360° TRANSFORMATION

## INTRO

Ancien athlète de haut niveau, Jérémy Peltier est un personal trainer réputé, créateur avec sa femme Menita Ianuario de la société Révélateur d'Équilibre SA, et consultant sportif pour l'hôtellerie de luxe et les particuliers.

Ancien joueur professionnel au Paris Saint-Germain, le coach Jérémy Peltier, établi à Lausanne, a mis au point sa propre méthode d'entraînement, **JP 360° Transformation**. Un programme qui propose une approche complète et personnalisée, adaptée aux besoins et objectifs de chaque client, grâce à l'étude détaillée de sa morphologie, de sa structure

osseuse et musculaire, de ses pathologies et de ses habitudes alimentaires. Il s'est servi de tout ce qu'il a appris et vu au cours des années pour prélever le meilleur de chaque discipline et expérience pour créer sa propre marque.

Depuis plus de quinze ans, Jérémy Peltier constate le succès de **JP 360° Transformation** dans son premier centre *Spa Code 3*, dans les différentes salles de sports auprès de sa large clientèle privée et dans divers hôtels à l'étranger et en Suisse, notamment au Beau-Rivage Palace de Lausanne.

## Sa méthode JP 360° Transformation

Reconnu pour son expertise, Jérémie a créé, en 2008, sa marque, **JP 360° Transformation**, synthèse de son savoir-faire et de ses expériences dans le monde du sport. Le succès ne s'est pas fait attendre: sa clientèle a augmenté au point que le coach s'est vite retrouvé à voyager, de Dubaï à New York, pour former de nouveaux entraîneurs. La même année, Menita et Jérémie inaugurent, en plein cœur de Lausanne, le *Spa Code 3*, un espace de 600m<sup>2</sup>, entièrement dédié à la remise en forme, avec une gamme d'appareils dernière génération (Kinesis) permettant à chaque client de s'entraîner à son rythme, en fonction de ses besoins spécifiques. Au *Spa Code 3*, tout a été mis en œuvre pour offrir des séances sur mesure: programme nutritionnel personnalisé, exercices physiques adaptés, cardio, stretching, soins bien-être, relooking... Et là encore, le succès ne se dément pas!



## Le Beau-Rivage Palace à Lausanne

En 2010, l'hôtellerie de luxe s'intéresse à eux: le Beau-Rivage Palace de Lausanne, lieu d'exception par excellence et écrin de bien-être, fait appel à lui pour restructurer la salle de sport de son spa. Menita et Jérémie la métamorphosent et l'équipent de matériel de haute qualité à l'image de ce qu'ils proposent dans leur propre établissement.

Depuis dix ans, la collaboration sans faille se poursuit entre la marque **JP 360° Transformation** et le Beau-Rivage Palace, preuve d'une bonne gestion de la salle de sport et témoignage de la fidélité d'une clientèle très exigeante.

En parallèle, Jérémie a développé, avec son équipe, la branche JP Consulting dans l'hôtellerie de luxe (Monte Carlo Bay, La Mamounia, Royal Mansour, etc.) Et depuis 2015, il est également le master trainer de Technogym pour toute la Suisse romande.



## JP 360° Transformation, révélateur de votre équilibre!

Le concept **JP 360° Transformation** propose une approche innovante offrant une pédagogie personnalisée mais encore....

Pour chaque client en conjuguant exercices physiques, rééquilibrage alimentaire, psychologie, et bon sens pour une meilleure santé!

### L'entretien individuel, base de l'accompagnement sur mesure

L'entretien individuel avec le coach est un véritable check-up, confidentiel, destiné à mieux comprendre le client, connaître sa morphologie, ses troubles physiques et ses habitudes.

#### 1<sup>ÈRE</sup> ÉTAPE

Grâce à un questionnaire de santé exhaustif et une écoute attentive, le coach établit et analyse l'étude comportementale du client selon les principes du DISC System, un outil pour connaître bien la personne. C'est une sorte de dictionnaire, de grammaire des émotions, qui lui permet d'adapter la méthode **JP 360° Transformation** au client et de définir, avec lui, ses objectifs.

#### 2<sup>ÈME</sup> ÉTAPE

L'entretien se poursuit par l'analyse posturale du client, moment au cours duquel différentes mesures sont prises (analyse musculaire, hydrique et graisseuse). Des tests physiques sont aussi réalisés afin d'analyser la souplesse, la force et permettre de déceler d'éventuels déséquilibres musculaires, parfois méconnus du client.

#### 3<sup>ÈME</sup> ÉTAPE

L'entretien se termine par le carnet alimentaire. Le mot régime est banni du concept **JP 360° Transformation**: Jérémie Peltier préfère parler de «rééquilibrage alimentaire». Manger sainement, manger pour aller mieux doit devenir un réflexe. Aussi est-il important pour le coach de connaître en détail les habitudes alimentaires (bonnes ou mauvaises) du client. Pour cela, ce dernier devra noter durant sept jours tout ce qu'il consomme.

**Une fois les objectifs clairement définis, l'accompagnement personnalisé est mis en place en fonction des tests physiques, de l'analyse posturale, du niveau d'entraînement du client et de ses habitudes alimentaires.**







## Un programme d'entraînement en toute sécurité

Si chaque séance d'entraînement débute par un échauffement et se termine par une phase de récupération, le client ne s'ennuie jamais: son programme personnalisé (cardio, musculation, circuits training ou résistance manuelle, stretching assisté, semi-assisté ou massages), en salle, à l'extérieur ou en piscine, est à chaque fois différent.

Quel que soit son âge et son niveau sportif, le client découvrira qu'avec la méthode **JP 360° Transformation**, tout est possible, comme aime à le répéter Jérémy Peltier. «Quand on veut, on peut! Je ne crée pas, je révèle ce qui se trouve dans le bloc de pierre», dit-il d'ailleurs en paraphrasant Auguste Rodin. Car en réalité, Jérémy ne fait que permettre à chacun de redécouvrir son potentiel oublié.

## Le mental: le coach perso de chacun

Faire appel à un personal trainer diplômé, c'est vouloir obtenir des résultats en toute sécurité. L'essentiel de la relation que Jérémy Peltier engage avec la personne qui le sollicite est basée sur la confiance, le respect et l'empathie. Il le dit sans ambages: «Je suis exigeant avec mes clients. Je dois les comprendre, les cerner, les motiver, les challenger, donner du sens à leurs objectifs. Je ne les lâche jamais. Je suis toujours à leurs côtés. Car je sais parfaitement que le mental joue sur le corps. Le mental est notre moteur, notre coach personnel. Mais il s'absente souvent sans bonne raison et mon rôle est de le réactiver.» Et d'ajouter: «Pour ma part, je mets énormément de psychologie, d'empathie, d'écoute dans mon enseignement. En faisant du sport, vous favorisez votre concentration et vous créez des molécules du bonheur - les fameuses endorphines!»

## Mise en place du programme alimentaire

La santé est un capital à entretenir et à faire fructifier. Le sport seul ne fait pas maigrir: il permet de tonifier. Mais pour sculpter un corps, il faut aussi remplacer la graisse par le muscle. Et c'est une alimentation raisonnée qui le permet.

Pour y parvenir, il faut adopter de bonnes habitudes alimentaires: équilibrer les repas, réduire les quantités, manger des fruits et légumes de saison, varier les aliments, prendre le temps de bien mâcher, être créatif dans son assiette et boire beaucoup d'eau entre les repas. Cela semble relever du bon sens! Et pourtant, il est difficile d'appliquer ces règles car les mauvaises habitudes sont tenaces. Il faut souvent «désapprendre» et acquérir de nouveaux réflexes.

Afin de soutenir le client dans sa vie quotidienne, la méthode **JP 360° Transformation** propose ainsi également d'étudier avec lui, pendant un mois, les cartes de restaurants et cantines qu'il fréquente afin de l'aider à gérer son alimentation. Combinés à l'entraînement sportif, les résultats de ces changements d'habitudes sont rapidement visibles et, surtout, s'inscrivent dans la durée.

Les premiers objectifs sont fixés pour deux semaines. Durant ce laps de temps, le client doit apprendre à se débarrasser de trois ou quatre mauvaises habitudes alimentaires. Par exemple, il s'efforcera de boire beaucoup d'eau, de s'asseoir pour chaque repas afin de manger sans stress et de prendre, entre 16 et 17h, une collation qui calmera son organisme et permettra de réduire l'apport calorique du soir. En suivant ces règles simples, la personne constatera naturellement une perte de poids.

Le coach forme également son client à la connaissance des produits, la nature des aliments (glucides, lipides, ...) et lui apprend ainsi à diversifier son alimentation.



**JP 360° Transformation, c'est avant tout une équipe compétente, composée de coachs sportifs professionnels formés à travailler sur du matériel high tech et multilingues (français, anglais, allemand, italien, russe et arabe). Jérémie Peltier et son team accompagnent une clientèle cosmopolite aux objectifs totalement différents, c'est pourquoi plusieurs types d'entraînements personnalisés sont proposés.**

## UN ÉVENTAIL DE PROGRAMMES SUR MESURE

- Préparation pré-estivale: bien-être, remise en forme et rééquilibrage alimentaire
- Programme voyages d'affaires: entraînement à distance avec exercices variés et programme alimentaire
- Programme après soin médicalisé
- Pré-opératoire et post-opératoire: bien travailler le membre opéré pour éviter une perte musculaire importante
- Réadaptation motrice: travailler la motricité et la coordination de la personne
- Prévention hivernale (éviter les blessures): renforcement des membres inférieurs (quadriceps, ischio-jambiers) avant de se lancer sur les pistes
- Sportif de haut niveau: préparation physique
- Programme pour seniors et du troisième âge: s'entretenir, rester en mouvement, développer ou réactiver certains muscles et articulations peu sollicités au quotidien. Nous vous aidons à accepter de vieillir, mais bien vieillir.
- Cours de sport / Entraînements adaptés à tous les âges et niveaux de force et souplesse pour obtenir les résultats désirés de la personne
- Nouveau: Stress Managment Program





## Biographies

### JÉRÉMY PELTIER

Repéré très tôt par le monde du football, Jérémy Peltier intègre en 1998 le Centre de Formation du Paris Saint-Germain, pôle d'excellence où il reçoit, comme tout nouveau talent du ballon rond, une solide formation sportive. Au terme de celle-ci, son diplôme en poche, il commence sa carrière professionnelle au PSG comme milieu de terrain.



Fort de cette expérience, Jérémy intègre l'Institut Sportif de Formation Paul Orsatti à Ajaccio où il obtiendra son Brevet d'État d'éducateur sportif. Il n'a jamais oublié les paroles martelées par ses formateurs au PSG: «Vous êtes ici pour devenir des joueurs professionnels, mais également pour être ensuite les meilleurs enseignants de sport». Convaincu que le coaching ne se résume pas seulement à des exercices physiques, Jérémy Peltier ajoute à son cursus des formations innovantes: pédagogie sportive et alternative, management et psychologie. En Suisse, où il s'installe par la suite, le jeune homme rejoint la Fitness International Training School près de Genève et suit différents modules axés sur les dernières recherches en matière de nutrition, de sport, etc.

Depuis, Jérémy dispense ses cours de personal training pour une clientèle privée, en Suisse et à l'étranger. Il a toujours à cœur de transmettre son savoir et son expérience, mais aussi son amour du sport, comme il l'a fait avec son fils qui partage sa passion du foot.

“ Réveillez votre esprit et votre corps pour découvrir et redécouvrir vos capacités oubliées.

### MENITA IANUARIO

En charge du management, des ressources humaines et de l'administratif de l'entreprise Révélateur d'Équilibre SA, la compagne de Jérémy Peltier, Menita Ianuario a auparavant travaillé dans la mode, le luxe et l'événementiel. Son solide réseau et sa longue expérience dans ces domaines lui permettent d'anticiper les besoins et de fidéliser une clientèle qu'elle conseille tant en français qu'en italien, anglais ou espagnol. Menita est également responsable de la planification et de l'organisation d'événements pour la marque **JP 360° Transformation**.



“ Si tu peux le rêver, tu peux le faire !

## MAURO SANTOS – COACH SPORTIF

Après un début de carrière en tant que footballeur et un Bachelor en Sciences de Sport dans la poche, Mauro se perfectionne dans l'éducation physique et devient par la suite coach sportif. Depuis 8 ans il met en place des programmes d'entraînement individuel et en groupe avec ou sans électrostimulation.

Ses domaines d'expertises sont, la remise en forme, tonification, perte de poids et prise de masse musculaire.

“ Ce que j'aime de ce métier est d'accompagner mes clients en vue de les aider à atteindre leurs objectifs de forme, de bien-être et d'épanouissement, mais encore, grâce au contact direct avec le client parfois de belles relations amicales naissent.



## STÉPHANE GERNE

Stéphane Gerne est un Personal Trainer diplômé de l'Ecole Suisse d'Instructeur de Fitness et certifié par Fitspro dans le domaine du coaching en groupe comme le Body Pump et le Body Combat. Conseiller en nutrition sportive et en micro-nutrition, il est aussi certifié de la Reebok University comme instructeur de Power Yoga et de Pilates. Personal Trainer et formateur dans le domaine du fitness, il a été sportif d'élite junior dans la Swiss Tennis Team et il a fait de la compétition de golf, de ski et de volleyball.

Ses coachings sont un mélange de ses expériences sportives et vous permettra d'avoir une diversité d'exercices tirés du Pilates et du Cross Fit.

“ Le corps et l'esprit, sont les mots-clés de mes coachings. J'aime partager mes expériences sportives en vous amenant à vos objectifs et dans le but d'améliorer votre qualité de vie et votre bien-être.





## Contact

RÉVÉLATEUR D'ÉQUILIBRE SA  
Menita Ianuario  
E [menita@jp-360.ch](mailto:menita@jp-360.ch)  
T +41 (0)78 657 57 38

PRESSE  
Christelle Huwiler  
E [press@jp-360.ch](mailto:press@jp-360.ch)  
T +41 (0)78 935 51 42