



ELIOT BANNEROT

Sportez-vous bien grâce à Eliot !

ÂGÉ DE 27 ANS, LE COACH SPORTIF MAURITIEN **ELIOT BANNEROT** A CRÉÉ SA MICRO-ENTREPRISE, **ELIOT FITCO**. CELLE-CI PROPOSE DES SERVICES DE **PERTE DE POIDS** ET DE **REMISE EN FORME**. RENCONTRE AVEC UN MORDU DE SPORT.

Transformer son corps et son mode de vie... Avec sa société EliotFitCo, Eliot s'adresse à tous les publics : adolescents, adultes, seniors. « *Chaque séance dure environ 1h et j'apporte toujours du matériel professionnel comme des haltères, corde à sauter, ou encore des élastiques* » raconte le coach sportif à domicile qui se déplace partout dans le Val-de-Marne. Les séances débutent par un échauffement pour préparer le corps à l'effort et ainsi donner 100% de ses capacités physiques lors de l'entraînement. Le contenu de la séance dépend des objectifs, du niveau et de la forme du jour.

Ce passionné de sport pratique la force athlétique depuis deux ans. Il s'agit d'un sport de force qui consiste à soulever le poids le plus lourd possible sur trois exercices : squat, développé couché et soulevé de terre. « *Avant ça, j'ai fait 3 ans de musculation, 8 ans de tennis et 1 an de natation* », précise-t-il. Avant de surenchérir : « *Quand j'étais plus jeune, j'étais très fin et je n'aimais pas particulièrement mon apparence. J'ai alors commencé la*

musculation, qui m'a aidé à devenir une meilleure version de moi-même ! ».

Après avoir obtenu son diplôme en BTS banque, le jeune homme a suivi des études en STAPS pendant trois ans avec la spécialité APA (activité physique adaptée) qui permet notamment aux personnes en difficulté physique une remise en forme dans leur quotidien. Il a aussi fait des études pour être maître-nageur, un métier qu'il exerce aujourd'hui au sein de la ville de Saint-Maur-des-Fossés.

« J'ai le plaisir d'habiter à Saint-Maurice depuis 27 ans et je me sens bien dans notre ville. Pour ma part, je trouve que c'est une commune calme, agréable à vivre et très fleurie. À vrai dire, j'aime particulièrement ses petits commerces de proximité ! Et j'adore aller courir le long de la Marne pour m'aérer l'esprit. »

Également fou de voyages, Eliot Bannerot partira en ce mois de février à La Réunion, plus précisément à Saint-Louis, où il espère pouvoir faire de nombreuses randonnées, de la natation et du yoga. En août prochain, il se rendra en Tanzanie pour effectuer un safari en famille, accompagné d'un guide. « *D'ici là, je compte beaucoup sur la bouche à oreille, les réseaux sociaux et diverses plateformes en ligne pour développer mon activité de coach* ».