



# Public

# POWER PLATE®

## PUBLIC 05 JANVIER 2018

**Public News**

**Joe Bouraïma**  
**Le coach qui fait suer les stars!**

*Mon partenaire formé...*

*Il fait faire des pompes à Kanye West et des squats à Kim Kardashian. Il a aidé Omar Sy à décrocher un... Rencontre avec le coach français que tous les pe... s'arrachent*

*Joe Bouraïma nous a donné rendez-vous à L'Usine, là où tout a commencé pour lui. Dans cette salle de sport 5 étoiles, dans le quartier de l'Opéra, à Paris, le beau gosse musclé vêtu de noir, baskets aux pieds, se sent comme chez lui, évoluant entre les machines où s'ébattent des hommes en sueur. Souriant, Joe nous entraîne dans la cabine où il fait le bilan avec un appareil pour mesurer le poids, la masse musculaire, le taux de graisse. Pourvu qu'il ne demande pas à me peser...*

*Avec Omar pour un film Césarisé ou auprès de Kim après son premier enfant, Joe transforme le corps des stars.*

*Grâce à lui, Heidi Klum est toujours au top!*

64 **Public**

**Public : Adolescent, rêviez-vous de cette carrière?**  
**Joe Bouraïma :** Ado, je faisais du foot et je voulais plutôt être Jean-Pierre Papin. Ensuite, j'ai suivi une université de sports, option athlétisme. J'ai aussi pratiqué le taekwondo. C'est après un voyage en Australie que j'ai découvert le métier de coach sportif. Je me suis dit qu'il y avait quelque chose à faire en France.

**Vous avez commencé dans le Power Plate.**  
 Oui, puis en 2009, je suis devenu coach à L'Usine. J'entraînais Steve Guttman, un magnat de l'immobilier. C'est lui qui m'a présenté à Kanye West qui recherchait un coach à Paris pour quatre mois pendant l'enregistrement de l'album *Yeezus*.

**Facile de coacher le grand Kanye?**  
 Deux mois avant notre première séance, j'étais à son concert, à Bercy. Le

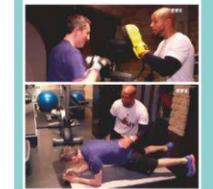
**Vous privatisez des salles pour l'entraîner?**  
 Je l'ai fait au début et puis, Kanye m'a proposé d'aller dans des salles communes, il n'est pas du genre à se la jouer ou à faire les fans. D'ailleurs, quand il bosse au milieu des clients, les gens ne viennent pas du tout l'embêter. Ils le voient comme un des leurs et ils respectent ça!

**Êtes-vous devenu son confident?**  
 Je suis ami avec la famille parce que je travaille avec eux, mais il faut rester pro, il y a une barrière à ne pas franchir. J'entends parfois des choses, comme lorsque Khloé ou Kim ont annoncé leur grossesse, mais je suis lié par un contrat de confidentialité. Donc je garde ça pour moi.

**Pas trop difficile de faire lâcher son portable à Kim?**  
 (Sourire) Honnêtement, non. C'est vrai qu'elle est soumise sur les réseaux sociaux pour son job, mais

renforcer son dos parce qu'il devait porter François Cluzet et il était hors de question qu'il se blesse. En même temps, il a perdu 6 ou 7 kilos et ça lui a permis d'être à l'aise dans la scène de la danse. Depuis, il m'appelle pour presque tous ses films, il travaille à l'américaine et fait beaucoup de préparation physique avant un rôle. ■  
*Propos recueillis par Florence Roman*

**L'Usine, 8, rue de la Michodière, Paris 2.**  
**Ils ont aussi souffert avec Joe...**



**Gad Elmaleh**  
 "Je l'ai préparé pour sa tournée en France, au Maroc, et ses premières dates à New York. Les humoristes ont besoin de faire du sport parce qu'enchaîner les voyages et les performances sur scène, c'est épuisant. Ils sont comme des athlètes que j'entraîne pour une compétition."

**Marina Fois**  
 "Elle a fait appel à moi pour le film *Bodybuilder*, de Roschdy Zem, et pour *Irreprochable*, de Sébastien Marnier, dans lequel elle incarne une psychopathe qui se défoule en faisant des pompes et des tractions."

**Leïla Bekhti**  
 "Je l'ai préparé pour la série *Jour polaire*, parce que son rôle de flic était très physique. Et puis, le fait de vivre avec le jour en permanence était très éprouvant, donc la prépa physique devait être au top."

Public 65

## Joe Bouraïma, le coach qui fait suer les stars !

Magazine Public, N°756, 5 janvier 2018

Magazine Public : « Vous avez commencé dans le Power Plate. »

Joe Bouraïma : « Oui, puis en 2009, je suis devenu coach à L'Usine. J'entraînais Steve Guttman, un magnat de l'immobilier. C'est lui qui m'a présenté à Kanye West qui recherchait un coach à Paris pour quatre mois pendant l'enregistrement de l'album *Yeezus*. »