



## Entrevue avec Mme Rosemary Gagné, propriétaire de Studio en mouvement, réalisée par Laurie Plante et Maya Labrecque du Comité 12-18 de Lyster.

### 1- Décrivez-nous votre entreprise.

Mon entreprise s'appelle « Studio en mouvement ». Je donne des cours d'exercices physiques, spécialement la méthode Pilates. Cette méthode qui a démarrée dans les années 40, à peu près, par un monsieur qui s'appelle Joseph Pilates. C'était un Allemand. C'était un grand sportif quand même parce que, lui, il avait une santé assez fragile. Alors, pour contrer ça, il s'est lancé dans plusieurs sports. C'était dans le temps de la guerre, alors pour aider ses compagnons à garder un bon tonus musculaire, même les gens blessés et qui étaient alités, il a développé sa méthode d'entraînement. On la retrouve maintenant à travers le monde. C'est une méthode de renforcement musculaire. C'est ce que j'enseigne dans la région.

### 2- Quels types de métiers pouvons-nous retrouver dans votre entreprise ?

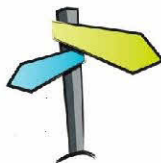
Mon entreprise est toute petite. Il y a juste moi comme employée. (Rires) Donc, c'est vraiment tout ce que demande un directeur d'entreprise en plus d'être enseignante instructrice de Pilates.

### 3- Quelles sont les valeurs de votre entreprise ?

« Studio en mouvement » s'appelle comme ça parce que c'est un studio qui se déplace. Alors moi, je viens à Plessisville et je vais aussi à Thetford Mines et Inverness. Donc, je vais être proche des gens. Je vais aller directement dans leur petite ville ou leur municipalité pour qu'ils aient accès à cet exercice-là. C'est une valeur d'accessibilité à tous. Ce n'est pas de dire : « Toi, tu peux venir. » C'est d'essayer d'ouvrir plus large aux personnes plus âgées ou aux personnes plus jeunes. Des fois, j'ai des familles, des mamans qui viennent avec leur fille ou quelque chose comme ça. C'est l'idée d'avoir un service qui est très professionnel. Pour moi, c'est important la formation que j'ai faite en tant qu'instructeur. Je ne veux pas donner n'importe quoi, n'importe comment. Je veux faire attention à la santé des gens. Il y a vraiment une valeur de professionnalisme dans ce que je fais ou dans ce que j'offre.

### 4- Quelles qualités de base recherchez-vous chez vos employés lorsque vous embauchez ?

« Des Raccrocheurs  
de Jeunes,  
Des Réveilleurs  
de Leaders »  
Daniel Grenier, porte-parole



Partenaires 12-18  
2255, rue Bécancour, Lyster (Québec) G0S 1V0  
Téléphone : (819) 621-5539  
Courriel : [gcayer@p1218.org](mailto:gcayer@p1218.org)  
Internet : [www.p1218.org](http://www.p1218.org)

Eh bien, présentement, je n'ai pas d'employés. C'est juste moi que j'emploie ! (Rires) Mais si j'en ai, éventuellement dans le futur, ce serait d'avoir le souci des autres, d'avoir cette compassion-là par rapport à la personne. Ce serait aussi d'écouter des personnes qui ont des restrictions ou des blessures et d'agir avec professionnalisme. Être pédagogue aussi. Lorsqu'on enseigne ou lorsqu'on se présente devant les gens, il faut être capable de communiquer, puis d'enseigner comme il le faut. Ce n'est pas juste de faire ton entraînement pour toi et puis tu es bon là-dedans. C'est quand tu te présentes devant des gens et que tu veux leur enseigner, il faut que tu sois capable de le communiquer aussi. Donc ça, ça va être important... Il faut aussi être assez sympathique ! Il faut être capable d'entrer en contact avec les gens et ils accrochent après toi, parce qu'un prof, c'est comme ça. Quand on aime un prof, ça fait toute la différence.

**5- Y a-t-il des réalisations ou des projets de votre entreprise dont vous êtes particulièrement fière ?**

C'est quand les gens vont me dire que ça a fait une différence dans leur quotidien. Que ça a changé leur vie de s'entraîner avec moi, de faire du Pilates. Il y a des gens qui vont me dire des choses bien simples, par exemple : « Maintenant, je suis capable de mettre mes bas. » ou « Je suis capable de lacer mes souliers. » Lorsque ça a un impact direct dans leur quotidien, c'est ma vraie paye. Ça, je trouve que c'est une grande réalisation pour moi quand ça fait un changement direct dans la vie des gens. Sinon, d'avoir persisté depuis 2011, d'avoir une clientèle qui revient, qui grandit. Ça, c'est sûr que, pour moi, ce sont des belles réalisations.

**6- Selon vous, quels sont les avantages à travailler en région ?**

Pour ma part, dans le domaine du Pilates, ici, je suis comme la seule qui a une formation professionnelle là-dedans. Alors, c'est sûr que j'ai l'exclusivité de cette formation-là, de cette méthode-là et ça c'est appréciable. C'est sûr que les gens qui enseignent le yoga, l'exercice physique ou la mise en forme, ils se trouvent à être mes compétiteurs quand même, mais moi je me spécialise vraiment dans le Pilates. Sur le terrain, ici, à Victoriaville, il y en a, mais sur le terrain, admettons, de Plessisville, Thetford Mines ou dans la MRC de l'Érable, je suis pas mal la seule avec une certification comme instructeur. Donc ça, c'est un avantage pour moi. Sinon, moi, je veux vivre en campagne. Alors, c'est ce que j'ai choisi. C'est sûr que la clientèle aussi. Je pense qu'elle est plus fidèle un peu, vu qu'il y a un peu moins de compétition peut-être. Je pense que les gens de la région, quand ils accrochent à quelqu'un, ils vont rester plus longtemps, plus fidèles parce qu'on les voit un peu partout, au magasin et tout ça. C'est peut-être ça aussi, c'est moins facile de dire : « Salut ! Je ne reviens plus ! » (Rires)

**7- Comment se passe une journée de travail pour vous ?**

Une journée de Pilates comme le mardi, je vais donner trois cours. Je vais donner un cours de Pilates intermédiaire le matin à 9h15. Ce sont des cours d'une heure, alors il faut que tu sois là un peu avant, dire bonjour aux gens. En plus, demain, c'est mon lancement de session, donc c'est le premier cours, alors il y aura la période d'inscription. Il va falloir que je prenne leur paiement, que je leur fasse remplir un formulaire. Il va aussi falloir que je m'assure qu'ils soient tous contents d'être là et, ensuite, je vais donner mon cours. Je vais sûrement avoir des questions à répondre ensuite et des gens à convaincre, parce qu'il y en a qui viennent juste faire la période d'essai gratuit. Donc demain, c'est vraiment super intense : 9h15, le cours intermédiaire, 10h30, un cours ouvert à tous, puis j'en ai un autre à 13h. Ensuite, à 15h, je vais avoir un cours privé.

**8- Quelle est la partie de travail que vous préférez ?**

