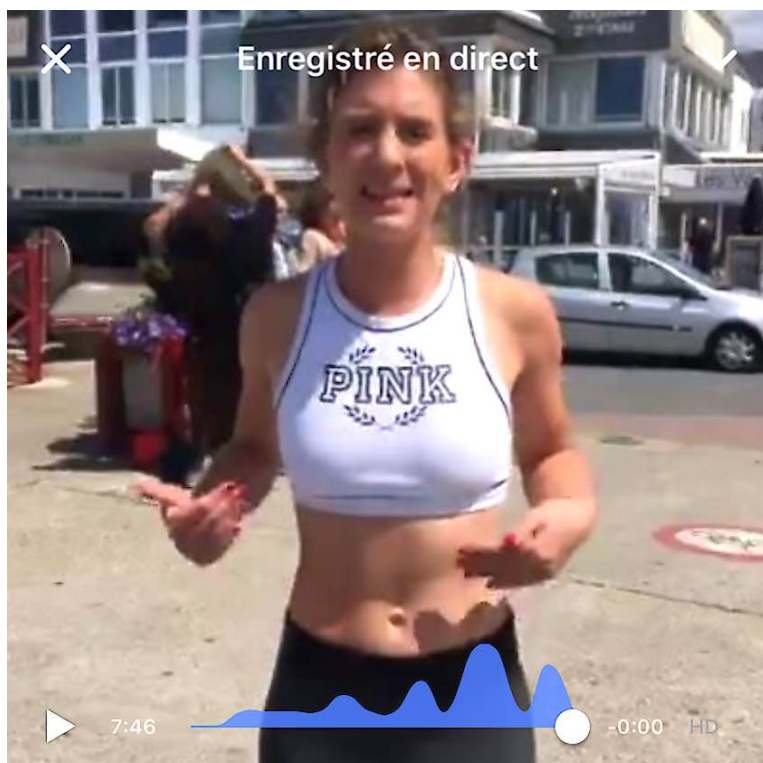


## Un direct live sur Facebook Lancement du site Carla-DFIT



### Entraînement spécial brûleur d'abdos

43 mentions J'aime · 11 909 vues



#### Je veux être reporter !

4 juillet 2016, 12h55, installée derrière une table au restaurant « les Voiles Blanches » à Fécamp, Carla ajuste devant elle son iPhone.

Notre étudiante, coach fraîchement diplômée du YMCA de Montréal et Metafit, a choisi de faire un selfie vidéo en direct sur Facebook à 13 heures pour lancer son site [carladfit.com](http://carladfit.com) : « *Bonjour, bienvenue ! Comme promis, je déclare ouvert le site carladfit !* », annonce-t-elle avec un aplomb digne d'une présentatrice TV rompue à l'exercice.

Il y a trois ans, cette parisienne est partie à Montréal. « *Je me suis très vite rendue compte que dans cette ville très sportive il y avait beaucoup de choses à faire* ». Sportive elle même depuis l'enfance, elle recommence à s'entraîner régulièrement en réalisant quelques vidéos. « *J'aime bien parler avec des gens et informer* », confie-t-elle. « *Je veux être reporter !* ». Passionnée, elle suit une formation à la télévision MATV à Montréal.

[Aller vers le site > ICI](#)





### Vers une vie plus saine

« À cette occasion, j'ai eu la chance de rencontrer une jeune femme qui m'a parlé d'une formation d'entraîneur fitness au YMCA.

C'est à ce moment précisément que l'idée de devenir entraîneur, en plus de mes études à HEC, commençait à me tarauder. Créer un site d'information sport, santé et bien être m'est apparu comme une évidence », confirme-t-elle.

« J'avais envie d'apprendre à la jeune génération à mener une vie saine et active ».

### Des milliers de vidéos vues

Carla démarre en mars en postant des vidéos et des photos sur Facebook et Instagram, puis crée son site [www.carladfit.com](http://www.carladfit.com).

Aujourd'hui, le site comptabilise plus de 1 200 abonnés sur Facebook et plus de 400 sur Instagram.

Pour aller plus loin et plus vite, elle décide d'associer à son projet, Nour,

une amie étudiante comme elle.

La vidéo du direct-live comptabilise plus de 12 000 vues aujourd'hui. Au 15 août, plus de 1 000 personnes sont venues sur le site.

« J'ai été super heureuse de voir que l'idée plaisait à beaucoup de monde ».

### Partir sur les routes

« Le site internet est une vitrine, une petite façade pour montrer ce que je sais faire », confie-t-elle avec un petit sourire.

« La prochaine étape sera, pendant un an, de développer le site et le concept DFIT pour qu'en septembre 2017, je puisse partir sur les routes de l'Amérique du Sud ». Carla voudrait proposer des cours de sport aux gens là bas.

« Mais aussi regarder comment ils vivent, comment ils se nourrissent, comment ils restent actifs. Et surtout faire partager tout cela au fur et à mesure du voyage à ceux qui ne connaissent pas l'Amérique du Sud ».

### Bientôt une émission Tv

Avec sa coéquipière, Nour, elles reviendront à Montréal en 2018 avec le projet d'une émission de télévision, somme de tous leurs reportages, « Pour informer en images sur la façon dont on vit sur cet autre continent ».

### Les Voiles Blanches

65 Boulevard Albert 1er - 76400 Fécamp

### Des rendez-vous équilibrés



Une fois par mois, rendez vous avec Fabienne Théodoloz, biochimiste alimentaire, pour en apprendre plus sur l'alimentation et les bonnes habitudes à adopter pour mener une vie saine et épanouie.

[www.libreforme8.com](http://www.libreforme8.com)



Carla a reçu en juillet Lorraine Deloison, associée du magazine Women Sport, « lancé comme nous le 4 juillet, c'est un signe ! » relève-t-elle malicieuse.

[www.womensports.fr](http://www.womensports.fr)

[www.carladfit.com](http://www.carladfit.com)



Voir l'interview > ICI