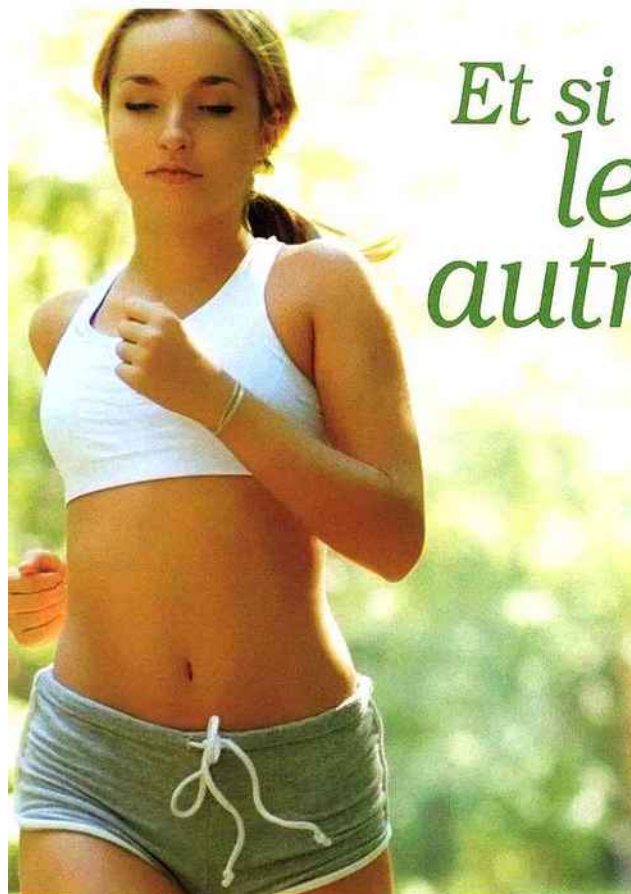




# EN FORME !

Salles low cost, coachs sur le Net, sites communautaires...



## Et si on essayait le sport autrement ?

C'est une idée intégrée et digérée, le sport est bon pour la santé ! Mais si vous êtes nombreux à l'avoir bien compris, le temps, l'argent et la motivation ne sont pas toujours au rendez-vous. Il existe pourtant des solutions simples, ludiques et peu onéreuses.

**Céline Varnier**

Les Français en petites foulées ! Pratiquer une activité physique n'est pas qu'un moyen de garder la ligne, c'est surtout bon pour la santé et les Français commencent à s'en rendre compte. Dernièrement, l'enquête IPSOS réalisée dans le cadre du salon Body Fitness en janvier 2012, a démontré que 59 % des Français pratiquent régulièrement un sport dont 1 sur 3 pour la musculation, le fitness ou la gymnastique d'entretien et 26 % un autre sport. 88 % le font de manière hebdomadaire et 53 % plusieurs fois par semaine. La palme d'or des plus sportifs revient aux 15-24 ans qui déclarent à 64 % pratiquer régulièrement, dont 35 % plusieurs fois par semaine. À partir de 75 ans, pratiquer une activité sportive n'est plus aussi évidente et 67 % de cette catégorie admettent ne jamais faire de sport. En revanche, 9 % d'entre eux sont des sportifs quotidiens. Et, fait carrément nouveau, Internet est utilisé dans la pratique sportive à hauteur de 28 % chez les 25-34 ans qui cherchent des informations sur Internet au sujet du fitness, du bien-être et de la forme. 1 sur 10 télécharge par ailleurs des applications liées à l'activité physique.



Sur le Net ou à la télévision,  
c'est quand vous voulez où vous voulez

**Pour qui ?** Pour tous les adeptes d'Internet, les emplois du temps serrés et les timides et les phobiques des cours de gym en groupe.

**Le principe ?** Chaque jour ou quelques jours par semaine selon les sites, vous avez un programme sportif personnalisé à réaliser chez vous grâce aux indications des coachs virtuels avec vidéos et photos des exercices à l'appui. En prime, ces profs interactifs vous dispensent quelques conseils nutritionnels. Ça ne fait pas de mal !

**Comment choisir ?** Lancé en janvier 2010, **CoachClub** est le premier service vidéo de coaching sportif et bien-être, accessible via internet et la télévision. CoachClub crée pour ses membres un programme sportif sur mesure à partir d'un questionnaire ciblant les objectifs, les capacités physiques, la santé et les disponibilités de chacun. Chaque programme, entièrement personnalisé, est élaboré par des professionnels de la santé et du sport et constitué de vidéos de disciplines conçues et produites en interne. Près de 25 disciplines constituent le catalogue afin de répondre aux envies, capacités, progrès et objectifs de chacun. Au programme : aérobic, yoga, abdo-fessiers, pilates, body sculpt, sals, zumba... Le catalogue contient également des activités exclusives telles que le Fitness Fight ou encore l'Urban Dance (née d'un partenariat avec Puma). Tous les coachs sélectionnés sont des références internationales reconnues dans leur discipline. Pro, amusant et libre, ce service propose le «Pack Zen» sans abonnement avec relaxation, pilates et yoga pour la rentrée à 23.90 € (accès illimité pendant 3 mois, 26 séances de 15 à 45 min).

Un coach perso : pourquoi pas pour vous ?

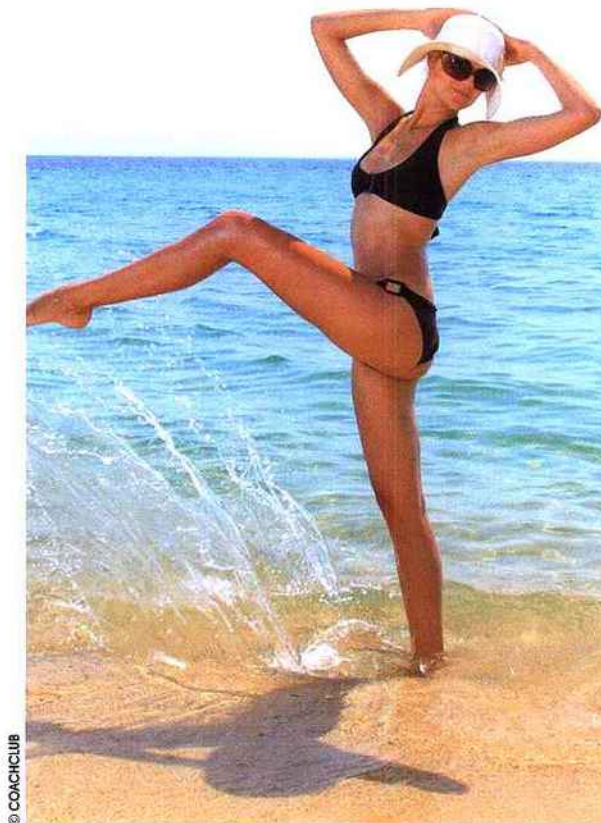
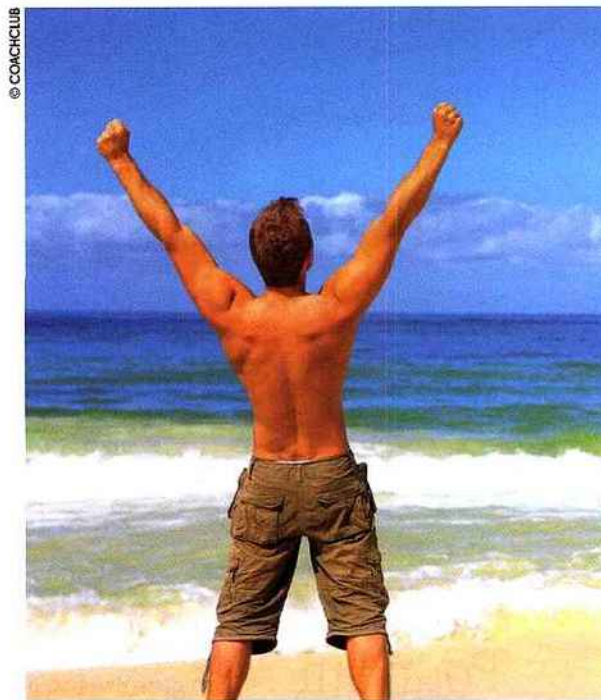
**Pour qui ?** Pour ceux qui veulent se sentir soutenus physiquement et moralement, qui manquent de volonté, qui aiment être dirigés et qui apprécient le plein air.

**Le principe ?** Vous trouvez un organisme ou une association qui vous propose des programmes d'entraînement coachés deux à trois fois par semaine. Les exercices cardio-vasculaires et le renforcement musculaire sont souvent mêlés pour un entraînement à 100 %. Le coach est là pour vous expliquer, vous guider, vous corriger, vous encourager.

**Comment choisir ?** Le programme «**Je cours pour ma forme**» en partenariat avec Endurance Shop offre une initiation à la course à pied pour retrouver ou tout simplement conserver la forme. Animé et organisé par la structure de coaching Volodalen®, il se déroule sur un trimestre à raison de 3 séances par semaine dont une encadrée par un coach. Le contenu des 2 séances libres vous est remis chaque semaine par le coach. Les séances d'entraînement sont dispensées d'après un programme correspondant à un des quatre paliers de course à pied possibles (0 à 5 km, 5 à 10 km, 10 à 15 km ou 15 à 20 km). 48 € les 3 mois.

Didier Herzog, coach des stars et de grands dirigeants d'entreprise, a, de son côté, créé les journées de coaching «**Sensations**», une approche innovante qui allie exercice physique et méthodes de développement personnel. Le but : le dépassement de soi et la remise en forme. Bref, se dépasser un peu, pour se sentir bien dans sa tête et dans son corps ! Aucun niveau n'est requis, chacun travaille sur soi, ses propres objectifs. 120 € la journée pour une personne, 200 € pour deux.

**Fitness PleinAir** a quant à lui pensé aux mamans en inventant le Fit Poussette, plus communément appelé gym poussette. Les cours se pratiquent en pleine nature et mélangent de la course à pied, des exercices de cardio-training, musculaires et de relaxation. Faciles à réaliser, ils sont adaptés au corps de la maman et permettent de retrouver la forme et de tisser des liens privilégiés avec bébé. Animés par des coachs sportifs professionnels et spécialement formés au programme mis en place par Jessica Mellet, la créatrice (numéro un du Fitness en France et formatrice à l'international), les cours sont animés de chansons et d'exercices ludiques pour faire participer et divertir bébé ! Comptez entre 8 et 12 € selon la formule choisie.





© AQUA ZUMBA® - MOVING ET GARDEN GYM

### Les salles low cost, c'est convivial et rentable

**Pour qui ?** Les aficionados du genre humain, les phobiques de la solitude et les super motivés.

**Le principe ?** Ces dernières années, l'offre des clubs de sport s'est considérablement ouverte et segmentée. Aujourd'hui, chacun peut trouver une formule répondant à ses attentes, le low cost offrant l'essentiel pour un budget mini. Ce concept, largement développé à l'étranger, et depuis peu en France, repose sur un principe simple : moins de services pour obtenir des tarifs avantageux.

**Comment choisir ?** Outre les nouvelles créations, des enseignes plus traditionnelles proposent également désormais différentes formules. Sur le même principe que les abonnements mobiles, si on ne souhaite que l'essentiel pour s'entraîner, on peut aujourd'hui s'abonner pour une vingtaine d'euros par mois ou alors en forfait trimestriel ou semestriel. Tous les services additionnels sont en général à prévoir en sus, mais l'offre reste accessible. Des clubs se sont spécialisés sur ce segment comme L'Orange Bleue ou Daily Move by Vit'Halles, dont le premier prix démarre à 19,90 €/mois. Des cours collectifs de 30 minutes et des sessions de coaching collectif en libre accès, des horaires adaptés et des nocturnes... c'est le fitness à la carte. De plus en plus de salles proposent des équipements high-tech pour des séances d'entraînement interactives sur mesure. Du côté des cours, le CXWorx, dernier né de Les Mills ou les séances de Freestyle training chez HealthCity permettent un travail global en un temps record de 30 minutes...

Les clubs Moving et Garden Gym viennent de leur côté de mettre en place l'Aqua Zumba®. Intégrant la philosophie Zumba aux disciplines traditionnelles de fitness aquatique, l'Aqua Zumba® propose des exercices revigorants qui améliorent la santé cardiovasculaire, stimulent la circulation sanguine, tout ça en 30 minutes chrono. Bref, pour celles et ceux qui veulent aller à l'essentiel, voilà la formule idéale ! Pour les accros du boulot, il existe une solution plus simple, le coaching en entreprise.

### Le sport au bureau, pratique et économique

**Pour qui ?** Ceux qui passent leur vie au bureau ou qui ont un emploi du temps de ministre. C'est la tendance lourde de cette année, le boom du marché du fitness en entreprise.

**Le principe ?** De plus en plus d'entreprises, petites, moyennes et grosses, créent des salles de sport dans leurs locaux et embauchent des coachs pour les animer. C'est un plus pour les patrons qui souhaitent avoir des collaborateurs en forme et détendus pour une efficacité optimale, et pour les salariés qui ont accès au bien-être, le temps passé dans les transports notamment étant en effet souvent une barrière à toute activité extra-professionnelle hors du cadre familial. Un espace de remise en forme peut favoriser la cohésion et l'esprit d'entreprise.

**Comment choisir ?** Relax Service à la carte, spécialiste des soins esthétiques et de relaxation au travail, a conçu une offre bien-être «in situ» et modulable pour les entreprises qui ont compris l'intérêt de chouchouter leurs collaborateurs. Pendant la pause déjeuner, les séminaires ou les after-work, les praticiens de Relax Service interviennent de façon ponctuelle ou récurrente dans un espace dédié le temps de la prestation. Au choix : yoga, tai-chi, qi-gong, mais aussi massages, réflexologie... De quoi vous donner envie d'aller travailler ! Prix des prestations sur demande. Il n'en reste pas moins que certains préfèrent pratiquer seuls. Qu'à cela ne tienne, là aussi il existe des moyens.

### Toute seule ? C'est vous qui voyez !

**Pour qui ?** Les habitués du «home made», ceux qui connaissent déjà le langage sportif et leur corps.

**Le principe ?** Acheter des bouquins de remise en forme, d'exercices et autres activités sportives ou se lancer des défis.

**Comment choisir ?** Pour rester en forme à la rentrée, les éditions Thierry Souccar proposent des livres 100 % sport et bien-être adaptés aux rythmes et envies de chacun. Pour un entraînement sur mesure, le coach Thierry Bredel a mis en place un entraînement de 24 semaines adapté aux objectifs et contraintes de chacune. Son ouvrage «L'entraînement au féminin», offre 16 plans d'entraînements et un programme anti-cellulite, pour façonner son corps toute l'année sans jamais se lasser ! 21,90 €.

Si vous préférez rendre la chose encore plus amusante, offrez-vous un chèque-cadeau électronique [happytime.com](http://happytime.com), personnalisé et flexible. Livré instantanément par mail, vous n'aurez plus d'excuses. La grande originalité du

site [www.happytime.com](http://www.happytime.com) est de pouvoir réserver sa séance de coaching comme on réserve un train, directement en ligne ! Grâce au calendrier, plus besoin de passer de nombreux coups de téléphone ! À Paris, Lyon ou Marseille, réservez votre séance sportive en trois clics. Ne reste plus qu'à chausser vos baskets ! À partir de 29,90 €.

