



Coach sportif à domicile ou salle de gym ?

Les bienfaits de l'activité physique ne sont désormais plus à prouver de nos jours.

Malheureusement, la vie que nous menons et l'installation d'un certain « train-train quotidien » sont des raisons qui nous amènent à délaisser ce besoin pourtant nécessaire pour conserver ou retrouver son capital santé.

Il existe plusieurs possibilités sur le marché pour pouvoir pratiquer une activité physique comme il se doit : nous citerons les salles de remise en forme et, le coaching sportif à domicile.

Dans ce dossier, nous allons tenter de vous présenter les différences qui existent entre les salles de remise en forme et le fait de faire appel à un « personal trainer » autrement dit à un coach sportif particulier.

1. Des représentations bien ancrées

Quand on parle de remise en forme, il est courant de penser tout de suite et uniquement aux salles de sport. Or, depuis plusieurs années un nouveau mode de remise en forme est apparu et n'a cessé d'augmenter depuis : le fait de posséder son propre coach sportif particulier se déplaçant à votre domicile ou dans votre entreprise.

Devant cette nouvelle possibilité de services, plusieurs questions se posent : faut-il continuer à fréquenter les salles de sport ou faut-il faire appel à un coach sportif particulier à domicile ? Quels sont les avantages et les inconvénients de chacun de ces services ?



Lorsque l'on manque de référence, il peut parfois être difficile de se décider. Aussi, nous allons tenter de vous apporter des éléments de réponse et de dresser un tableau comparatif de l'apport et des manques de chacun de ces services, afin de vous aider dans votre décision.

2. Les clubs de remise en forme :

a. Les avantages des clubs de gym

Un avantage indéniable que nous pouvons déjà attribuer aux salles de sport, est qu'elles peuvent généralement offrir un éventail riche en matériel de tout genre. De plus, certaines rares salles ont la capacité de pouvoir présenter les toutes dernières machines à la pointe de la technologie, toujours de plus en plus sophistiquées. Ces appareils peuvent dans ce cas apporter un côté ludique lors de la pratique.

Certains clubs peuvent également proposer des structures annexes diverses comme la piscine, le sauna, le hammam, la salle de massage... Ajoutons enfin les nombreuses activités et cours collectifs (Abdo-Fessier, body combat, step.), tous plus originaux les uns que les autres.



Swiss Bodycraft



Toutes ces possibilités vous sont ouvertes en fonction du forfait que vous prenez. Cette « caverne d'Ali-baba » du sportif en recherche d'effort et de dépassement de soi est vraiment une solution intéressante si l'on est autonome et assidu.

Un autre avantage des salles semble se trouver au niveau des horaires et des jours d'ouverture. En effet, l'amplitude horaire est large et permet aux abonnés de venir aussi souvent qu'ils le veulent à différentes heures (variables selon l'établissement), mais pouvant convenir à l'ensemble de la clientèle.



De plus, ces structures sont souvent des lieux où vous allez rencontrer beaucoup de monde et par conséquent, lier connaissance sans jamais être seul. Ainsi, les clubs peuvent apparaître comme un endroit convivial et joue un rôle social.



b. Les désavantages des clubs de gym

Vous ne trouverez malheureusement pas toujours une salle près de chez vous. Il est souvent nécessaire de prendre un moyen de locomotion afin de rejoindre votre club préféré, et ce, quelque soit le temps (pluie, neige, vent...). De plus, si vous êtes en voiture, vous perdrez probablement déjà beaucoup de temps pour vous rendre sur place et repartir, voire éprouverez des difficultés pour stationner proche du club.

Nous touchons ici un point très important qui est souvent une source de démotivation pour beaucoup de personnes. En effet, imaginez un peu : vous venez de rentrer chez vous après une dure journée de travail, vous devez prendre votre courage à deux mains pour vous préparer et vous rendre à votre salle de sport.

Si vous perdez en plus à chaque fois des heures dans les embouteillages et autant pour chercher une place pour stationner, vous arriverez dans votre salle dans un état de stress et d'énervernement peu propice pour profiter au mieux des bienfaits de votre séance. Il est pourtant primordial que la séance de sport reste pour vous un moment de détente et d'évasion, vous permettant d'oublier les tracas quotidiens.



Swiss Bodycraft

Dans le cas contraire, il s'en suit souvent un découragement : vous commencez par repousser une séance (« pas ce soir, c'est pas grave j'irai la semaine prochaine »), puis une autre, pour finir au final par un abandon.

A cela, il faut associer un point qui peut être perçu comme un avantage ou un désavantage suivant les personnes : le fait que vous ne serez pas les seuls à être dans cette salle de remise en forme. Certes cela vous permet de rencontrer du monde et de lier des liens. Mais cela sous entend aussi aimer « suer en public » et ne pas toujours avoir accès à vos installations préférées. Les temps d'attente sont vraiment variables selon les établissements. Aux heures de pointe, certaines machines sont très prisées et vous pourriez avoir des difficultés pour accéder aux matériels souhaités.



Cette "foule" présente au même moment a également pour effet de limiter considérablement la disponibilité des coachs présents pour vous guider. Le temps qu'ils peuvent vous accorder est souvent dérisoire et ne vous permet pas de progresser ou de vous rendre autonome. Il est souvent difficile pour les gens qui ont besoin de conseils et de motivation d'atteindre ses objectifs. L'entraînement est alors plus ou moins personnalisé et le risque d'effectuer des gestes inadaptés ou de faire des mouvements non conseillés est alors possible.

3. Le coach sportif à domicile

a. Les avantages d'un personal trainer à domicile

Le premier avantage que nous pouvons citer lorsque vous faites appel à un personal trainer venant à votre domicile, est qu'il va s'adapter à vos heures et jours de disponibilités. Vous évitez aussi les déplacements et le stress qui pourraient être engendrés par les embouteillages ou par le temps perdu pour trouver une place pour votre véhicule. Plus besoin de vous déplacer, d'attendre longtemps avant de disposer de conseils sportifs : le coach se déplace à votre domicile ou sur votre lieu de travail aux horaires et jours que vous choisissez avec son matériel.



La motivation apportée par votre coach sportif est aussi un point non négligeable. En effet, il est présent à chaque instant de votre entraînement pour vous suivre et vous motiver afin que vous vous dépassiez.



Swiss Bodycraft

Vous n'avez plus à vous déplacer et à ressortir dans le froid et il devient alors facile de placer une heure de cours dans votre emploi du temps. Vous êtes aussi moins tenté de reporter la séance. De plus, vu ce sérieux dans l'encadrement, les résultats sont vraiment présents : vous êtes ainsi davantage stimulé et motivé pour continuer ces séances.



Avec un coach particulier spécialiste de la forme rien que pour vous, vous bénéficiez d'un programme personnalisé et vraiment adapté à votre niveau. Le coach est capable de vous conseiller, d'adapter les exercices à vos capacités, d'apporter des connaissances favorisant un travail dosé et calculé pour des exercices plus efficaces et réalisés en toute sécurité. Il vous aidera à choisir des objectifs cohérents en rapport avec vos objectifs et vos attentes. Vous serez ainsi certain de réaliser les bons gestes et éviterez le risque de faire des mouvements inadaptés qui pourraient avoir des effets néfastes sur votre entraînement.

Votre coach à domicile est toujours à votre écoute, il vous permet d'être suivi efficacement pour obtenir des résultats optimaux.

Enfin, nous pouvons parler sans aucun doute de la compétence du coach particulier. En effet, vous bénéficiez d'un encadrement personnel par un véritable professionnel qui vous conseille et vous aide à progresser à votre rythme.

b. Les désavantages d'un personal trainer à domicile

Un désavantage dont nous pouvons parler concerne la variété des activités, ainsi que les infrastructures. En effet, au contraire des salles de gymnastique, lorsque vous faites appel à un service de coaching particulier à domicile, certaines activités nécessitant des machines ou de grosses infrastructures ne pourront pas être réalisées, à moins de posséder (chose rare) vous même vos propres installations. (Piscine, sauna, hammam...)



Le deuxième point qui est souvent mis en avant lorsqu'on décide d'avoir son coach particulier à son domicile concerne le prix du service, qui n'est pas à la portée de tous les budgets. Surtout, lorsque vous avez envie d'être régulier et de vous engagez sur une année. Toutefois, cette tendance est à relativiser étant donné qu'il est bien plus efficace de faire une heure personnalisée avec un coach sportif que de nombreuses heures en salle.





4. Récapitulatif (Points forts / Points faibles)

CRITERES D'EVALUATION	Clubs de forme	Coach sportif particulier à domicile
Flexibilité des horaires	Excellent	Excellent
Disponibilités des coachs	Moyen	Excellent
Variété des activités	Excellent	Faible
Compétences des coachs	Moyen	Excellent
Adaptation avec les objectifs	Faible	Excellent
Efficacité	Faible	Excellent
Prix des services	Moyen	Faible
Motivation	Faible	Excellent
Personnalisation des séances	Faible	Excellent
Facilité d'accès aux structures	Moyen	Excellent

Tableau récapitulatif et évaluation à partir des critères relevés

Dans ce dossier, nous avons pu mettre en avant les points positifs et négatifs des salles de sport et du personal training à domicile.

Les clubs de remise en forme offrent une variété d'activités, des machines sophistiquées toutes plus originales les unes que les autres. Les possibilités d'infrastructures comme le sauna, la piscine et le hammam sont également accessibles seulement dans les salles de sport.



Toutefois, la population dans ces dernières est telle, qu'il est malheureusement difficile de pouvoir profiter comme il se doit de ses nombreuses possibilités. Ceci se répercute sur la qualité des interventions et donc l'efficacité du suivi.

Le prix, qui peut paraître comme un point négatif en ce qui concerne le coaching à domicile, semble alors largement compensé par la qualité, les résultats obtenus et l'efficacité du service. Le fait d'avoir son propre coach personnel, expert de la remise en forme rien que pour soi, qui se déplace à domicile aux heures et jours que vous voulez, a bien entendu un prix. Mais en y regardant de plus près, si vous faites partie des personnes qui payent un abonnement à l'année sans réellement en profiter car vous abandonnez petit à petit, un rapide calcul vous montre même qu'au final le coût de la séance en salle peut vous revenir plus cher.



Swiss Bodycraft

Avec le personal training, vous ne payez que ce que vous consommez. Si vous partez en vacances ou si vous avez des empêchements, vous ne payez pas et reprenez les séances à votre retour.



Avec un coach particulier spécialiste de la forme rien que pour vous, vous bénéficiez d'un programme personnalisé et vraiment adapté à votre niveau. Le coach est capable de vous conseiller, d'adapter les exercices à vos capacités, d'apporter des connaissances favorisant un travail dosé et calculé pour des exercices plus efficaces et réalisés en toute sécurité. Il vous aidera à choisir des objectifs cohérents en rapport avec vos objectifs et vos attentes. Vous serez ainsi certain de réaliser les bons gestes et éviterez le risque de faire des mouvements inadaptés qui pourraient avoir des effets néfastes sur votre entraînement.

Votre coach à domicile est toujours à votre écoute, il vous permet d'être suivi efficacement pour obtenir des résultats optimaux.

5. Conclusion

En conclusion, si vous êtes assez autonome, suffisamment courageux pour vous motiver régulièrement et si vous souhaitez profiter d'activités diverses et de différentes structures comme le sauna, le hammam, vous pourriez opter pour les salles de remise en forme.

Si vous recherchez une efficacité, un encadrement personnel et sérieux et que vous n'avez pas le courage de vous déplacer, vous devriez vous laisser tenter par un coach particulier à votre domicile.