

# C'est décidé, je prends un coach sportif !

Il y a au moins 9 bonnes raisons de prendre un coach particulier pour faire du sport, à domicile ou autour de chez soi. Que ce soit pour courir, faire de la gym, du Pilates ou du yoga, il y en a forcément un pour vous !



## 1. UN GAIN DE TEMPS

C'est évident, en optant pour un coaching à domicile, on évite les transports, les embouteillages, les problèmes de stationnement. On peut se doucher juste après. Quel confort, surtout après 50 ans et d'autant plus si vos journées sont déjà très (trop) chargées !

## 2. UNE MOTIVATION GARANTIE

Question de politesse, on n'annule pas un rendez-vous avec son coach à domicile, alors que c'est beaucoup plus facile de ne pas se rendre à son club ou à un cours collectif. De plus, en étant accompagné tant physiquement que mentalement, on se donne

plus de mal, on fait plus d'efforts et on ne perd pas sa motivation initiale, au contraire même !

## 3. UN ENTRAÎNEMENT SUR-MESURE

Vous êtes unique, votre condition physique, vos besoins et vos attentes aussi. Le coach particulier s'adapte à

vous et non l'inverse. Il va donc vous concocter un programme d'entraînement personnalisé, sur-mesure, correspondant à vos potentialités et répondant à vos objectifs personnels. De plus, les coachs délivrent également de précieux conseils en matière d'hygiène alimentaire.

#### 4. UN TRAVAIL PLUS EFFICACE

Lorsque l'on s'entraîne seul, on a tendance à se ménager et à économiser ses efforts. Quand on a un coach qu'on apprécie, on veut lui prouver qu'on peut bien faire et aller plus loin. Résultat, les séances sont beaucoup plus efficaces.

#### 5. DES RÉSULTATS PLUS RAPIDES

Conséquence directe du point précédent, les efforts sont payants plus rapidement. Semaine après semaine, on voit son corps et sa silhouette changer, les muscles se dessiner, le souffle se renforcer.

#### 6. UNE PRATIQUE SÉCURISÉE

Le fait d'être bien accompagné permet de se sentir tranquille et sécurisé à tous points de vue. On ne peut pas se faire mal, car le coach veille aux bonnes conditions de chaque exercice. On ne dépasse pas ses limites. On respecte les échauffements avant la séance et les étirements en fin de séance. Et on n'est jamais seule pour partir courir en extérieur.

### TrainMe trouve votre coach

Grâce à l'application *TrainMe.co*, c'est facile de trouver un coach sportif compétent, partout en France, dans votre budget (de 25 à 90 €/séance), et de réserver une séance en quelques clics.

### ASTRID KNAEPEN-BOYER Coach à domicile (75)

#### Faire travailler le corps en entier

« Les gens ont trop l'habitude de séparer leur corps, de le travailler par zone, alors qu'au contraire, il faut veiller à toute l'intégrité du corps, des pieds à la tête ! C'est pourquoi, un coach vous fait travailler les muscles profonds, notamment le transverse, dont le rôle est essentiel puisqu'il permet de maintenir le plancher pelvien qui tient à son tour les viscères en place et évite ainsi les descentes d'organes et les fuites urinaires. Il est également important de travailler sur la mobilité du dos grâce aux fixateurs d'omoplates, sur la stabilité du bassin grâce aux moyens fessiers, sans oublier les muscles spinaux qui tiennent la colonne vertébrale. »  
(Contact : [astrid65@hotmail.com](mailto:astrid65@hotmail.com))



#### 7. DES AVANTAGES FISCAUX

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les tarifs horaires ne sont pas excessifs (de 50 à 80 € en moyenne) et ils sont surtout vite rentabilisés par de meilleurs résultats que dans un club. On peut même demander des cours en duo pour partager les frais. De plus, pour celles qui font appel à des coachs d'entreprises de services à domicile, 50% du tarif des séances peuvent être déduits de leurs impôts.

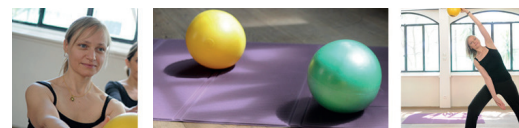
#### 8. LA SOUPLESSE DES HORAIRES

L'avantage, c'est aussi la souplesse de cette formule en termes d'horaires : tôt le matin, entre midi et deux, tard

le soir, parfois le week-end, tout est possible, il vous suffit de le décider avec votre coach. Vous pouvez choisir de vous entraîner chez vous, chez une amie, dehors, dans un parc, un jardin ou une forêt. De plus, vous pouvez sélectionner un coach homme ou femme, en fonction de votre préférence.

#### 9. UNE SOLUTION CONFORTABLE

Sans parler de la discrétion du lieu et du fait que personne en dehors du coach ne vous regardera faire du sport, le fait de pratiquer chez soi dans un environnement agréable et confortable est un plus indéniable. Vous pouvez être dans la tenue que vous souhaitez et avez tout sous la main pour vous rafraîchir et vous relooker après la séance. Alors, vous commencez quand ? ■ V.L.



### MURIEL WAFFELAERT

#### Coach à domicile (66)

#### Retrouver un équilibre

« Mes cours s'adressent à toute personne soucieuse de trouver ou de retrouver un équilibre entre corps et esprit, à celles et ceux qui souhaitent améliorer leur posture, leur souplesse, leur mobilité et leur tonicité. C'est pourquoi, je tiens absolument à respecter le protocole, à considérer chaque élève comme une entité unique, en faisant d'abord un bilan et un test de souplesse, avant de déterminer ce qui sera bon pour lui, en fonction de son âge, de son histoire, de son activité, mais aussi de ses attentes. Mes clients redécouvrent des muscles insoupçonnés, des sensations. Petit à petit, au fil des séances, ils gagnent en étirement, en allongement, en souplesse, et en fluidité. »  
([info@m-waffelaert.com](mailto:info@m-waffelaert.com)). ■