



Envie de **faire du sport** ou bien de **reprendre le sport** après plusieurs années. Vous êtes conscient de la nécessité de faire une activité sportive pour une meilleure hygiène de vie et une remise en forme afin de **combattre la sédentarité ou bien perdre du poids**.

Pas facile quand il vous manque la motivation ! Vous **manquez de temps**, vos horaires ne sont pas adaptés et plusieurs contraintes familiales ou professionnelles vous obligent à repousser éternellement votre première séance de sport. Résultat : vous avez mauvaise conscience et culpabilisez.

Prenez les bonnes résolutions et contactez un coach sportif à domicile ou bien en ligne !

Pourquoi faire appel à un coach sportif ?

Et oui, faire appel à un coach sportif personnel à domicile ou en ligne est la meilleure solution. Il pourra vous **apporter la motivation** qu'il vous faut et la pratique de l'activité physique en toute sécurité. Seul un coach sportif privé pourra

vous établir un **programme personnalisé** et qui réponde à vos objectifs.

Tout d'abord penchons-nous sur la question « **Qu'est-ce qu'un coach sportif ?** »
Le coach sportif est un professionnel qui a suivi une formation spécialisée dans les métiers de la forme ou bien une formation universitaire de 3 ou bien 5 ans.

Il possède de **bonnes connaissances sur le corps humain** et se doit aussi d'avoir les compétences psychologiques nécessaires pour accompagner ses apprenants. Il est chargé d'assister les personnes dans leurs entraînements physiques et peut donc les conseiller sur leur santé, leur bien-être et leur alimentation.

Un coach sportif a le devoir de les motiver et de les aider à fixer des objectifs tout en étudiant leur faisabilité grâce à une **évaluation des conditions physiques de l'élève** lors de la première séance. Il devra aussi proposer la meilleure activité possible pour chaque étudiant. Il s'agit d'une prise en charge personnalisée qui permet de retrouver la confiance en soi et d'aborder le sport en toute douceur.

À qui s'adresse un coach sportif à domicile ou bien en ligne ?



[Michael](#) entraîneur personnel sur Apprentus

Quelles que soient les raisons pour lesquelles vous souhaitez faire une activité sportive, quel que soit votre âge ou votre condition physique. **Enfants, ados, adultes, seniors**, femmes enceintes, fumeurs ou sujets en surpoids : **tout le monde peut faire du sport.**

Bref, quel que soit votre objectif vous pouvez avoir **un coach personnalisé rien que pour vous.** Après une première évaluation, le coach sportif établira un

programme d'entraînement selon votre état physique et vos objectifs.

En plus de la motivation et des encouragements, un [entraîneur personnel](#) prendra le temps de **vous expliquer en détail les exercices à faire et vous montrer comment** corriger votre posture ou réaliser de bons échauffements.

Quels sont les avantages d'avoir un coach sportif ?

Le gain de temps :

En faisant votre sport chez vous ou dans un parc à proximité de votre domicile, **vous éviterez de perdre du temps** dans les transports ou les embouteillages pour atteindre la salle de sport. Vous pourrez aussi faire gagner du temps à votre professeur si vous optez pour des cours en ligne.

De plus, vous pourrez agencer vos séances selon vos disponibilités communes et éviter les heures de pointe dans les salles de sport.

Le confort d'être chez soi :

En effet, **le confort de votre domicile représente un environnement parfait** pour la pratique du sport. Autre atout très important : c'est l'hygiène ! Pas de machines à partager avec d'autres usagers et vous n'aurez pas à attendre qu'une machine se libère.

Le plus important c'est que vous pourrez utiliser après la séance de sport, votre propre douche. Vous serez aussi à l'abri des regards des autres et vous serez totalement à l'aise dans un environnement totalement familial.

La motivation :

Le coach sportif personnalisé vous accompagne tout au long de vos séances pour vous proposer un programme 100 % personnalisé, adapté à votre condition physique et suivant votre évolution.

Il a pour rôle de vous apporter la motivation dont vous avez besoin et vous permettre de vous dépasser dans l'effort. Il saura dans les moments de démotivation vous recharger d'ondes positives et retrouver la force de continuer vos exercices de

sport.

Un avantage financier :

Si vous souhaitez prendre un coach en salle de sport, vous serez obligé de payer un supplément variant entre 40 € à 80 € en plus de votre abonnement.

Alors que si vous optez pour **un cours à domicile**, cela entre dans le cadre du service à la personne et vous pourrez bénéficier alors de la déduction fiscale de 50 %. Ce qui est **beaucoup plus avantageux qu'un abonnement en salle**.

Cours de sport : quels sont les meilleurs sports à pratiquer en extérieur ? [Découvrez notre article](#)

Activités sportives à faire chez soi

Stretching

Le **stretching** est un ensemble d'exercices physiques qui consiste à **étirer son corps et ses muscles**. Cette activité sportive a pour bénéfice d'améliorer la souplesse et améliorer la mobilité articulaire.

En étirant les muscles et les articulations, vous réduisez le risque de blessures telles que les claquages, les entorses et les tendinites. Les séances de stretching combinées à des exercices de respirations sont **des moments de bien-être et de détente qui favorisent la réduction du stress**.

Pilates

Très en vogue, **le Pilates**, du nom de son inventeur Joseph Pilates, est une **activité physique qui combine yoga et gymnastique** et aux nombreuses vertus. Elle est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires. Cette activité sportive permet le développement des muscles profonds et l'amélioration de la posture et l'assouplissement musculaire et les conditions physiques en général.



[Myriam](#) donne des cours de Pilates en ligne

La méthode Pilates est composée de **500 exercices** qui se basent sur 8 principes fondamentaux qui sont concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement.

Les [cours de Pilates](#) sont recommandés aux personnes qui ne pratiquent pas ou peu de sport, les personnes âgées, en rééducation, les femmes enceintes ou bien les personnes qui souffrent de raideurs musculaires.

Fitness

Le **fitness** plonge ses origines dans l'aérobic. Il s'agit d'un **ensemble d'exercices** qui permettent d'améliorer ou de maintenir ses capacités physiques. Cette activité

regroupe plusieurs catégories sportives comme le cardio, la musculation, le step, tout ceci accompagné d'une musique entraînante qui stimule et facilite les exercices.

Efficace pour perdre du poids et sculpter la silhouette. Il améliore l'endurance, la coordination, la tonicité du corps et son cardio. Il est facile de faire du **fitness à la maison** et nul besoin d'avoir des machines encombrantes : un tapis, une corde à sauter ou bien un élastique seront parfaits.

Yoga

Le **yoga** est un courant philosophique d'origine indienne alliant **spiritualité et exercices physiques**. Au fil du temps, le yoga s'est occidentalisé et est défini actuellement comme une activité sportive. Il s'agit en fait d'une succession de plusieurs postures connues sous le nom d'asana.

Accompagnés d'exercices de respiration, ces différents exercices ont pour but d'apporter relaxation et bien être, paix intérieure et aussi souplesse et vitalité. Idéal pour **gérer le stress**, il a été prouvé qu'il peut aussi aider à diminuer la douleur.

Pour faire du yoga, vous aurez besoin seulement d'un espace de quelques mètres dans votre salon ou votre jardin, d'un tapis et surtout d'un **bon professeur**.

Zumba

À la fois intense et ludique, la **Zumba** est, non seulement une **danse**, mais aussi une activité cardio-vasculaire qui tonifie le corps et permet de brûler jusqu'à 500 kilocalories pendant une séance d'une heure. Il est facile de **perdre du poids** en ayant plusieurs séances régulières pendant la semaine (2 à 3 fois par semaine).

Elle fait travailler tous les muscles du corps ainsi que la ceinture abdominale. Il s'agit d'un alliage entre des pas de danse et fitness sur une musique latine parfois rapides et parfois lents pour retrouver la pleine forme.

Vous êtes motivé pour vous lancer dans l'une de ses activités ?

Trouvez votre **coach sportif** et n'attendez plus pour commencer.