

Anthony est coach sportif depuis 6 années et a lancé il y a 4 ans son site internet www.moncoachmaforme.com, spécialisé dans la perte de poids. Il partage son expérience et sa vie de coach.

Bonjour Anthony, pouvez-vous présenter votre parcours et votre vie de coach actuellement ?

Depuis tout jeune j'avais comme projet de devenir professeur d'EPS, je me suis donc dirigé après le bac vers une faculté de sport (STAPS) où j'ai obtenu une licence. Pendant mes stages, je me suis rendu compte que je préférais travailler avec les adultes et j'ai entrepris un brevet d'état des métiers de la forme que j'ai obtenu en 2006. J'ai ensuite appris mon métier d'éducateur sportif au sein de grandes salles parisiennes. Après deux années, j'ai débuté mon activité de coach sportif comme sous traitant d'une grosse société de coaching. Quelques mois et quelques contrariétés plus tard, j'ai décidé de lancer ma propre activité et créé Mon Coach Ma Forme.



Comment se déroule une semaine type ?

Je travaille du lundi au vendredi de 7h à 22h30 et le WE j'essaie de ne pas trop prendre de rendez-vous. En effet, j'ai un petit garçon de 15 mois que je ne vois que le we donc je m'octroie ces deux jours pour profiter au maximum de lui. De plus, en parallèle de ma vie de coach et de papa, j'ai repris mes études ce qui me prend environ 20 à 25h heures par semaine.

Quel est le profil de votre clientèle ?

À la base, mes clients se sont adressés à un coach particulier pour avoir un entraînement personnalisé, sur mesure, pour être sûr de travailler en sécurité. Ils font également appel à moi pour être motivé et soutenu, avoir des résultats, dépasser leurs limites... L'autre avantage du coaching est le fait que les séances se passent à leur domicile, avec une grande flexibilité d'horaire. En effet, la plupart de mes clients ayant une vie professionnelle très chargée et une vie familiale à côté, le coaching à domicile leur permet de continuer de faire du sport tout en gardant un œil sur leurs enfants. 50 % de mes clients souhaitent perdre du poids et de part ma double compétence (coaching sportif et diététique) Mon Coach Ma Forme s'est véritablement spécialisé dans la perte de poids. Enfin, le coaching étant considéré comme un service à la personne, mes clients peuvent défiscaliser 50% du montant de la prestation dans leurs impôts, ce qui n'est pas négligeable !

Comment se compose une séance ? Que vous demande-t-on le plus ?

On commence toujours une séance de sport par un échauffement. Ensuite, en fonction des objectifs, on va plutôt axer le travail sur un groupe musculaire ou travailler de façon plus globale. En générale, les femmes apprécient travailler les muscles fessiers, les abdominaux et les bras. Les hommes, quant à eux, sont plus intéressés par un travail des membres inférieurs, des pectoraux et des bras.

Dans quel but avez-vous décidé de compléter votre formation par un cursus en diététique ?

Il y a deux ans, j'ai décidé de compléter ma formation de coach sportif avec un BTS diététique car aujourd'hui, sport et diététique ne font plus qu'un. Une alimentation équilibrée, suffisante, permet de faire le plein d'énergie et d'être en forme dans sa vie quotidienne. Je suis intimement convaincu que l'alimentation va prendre de plus en plus part dans notre quotidien. Ce diplôme va me permettre de me spécialiser encore plus dans la perte de poids et de répondre au mieux aux attentes de mes clients.

Au niveau des forfaits tarifaires, que proposez-vous ?

Chez Mon Coach Ma Forme, on propose des séances en individuel ou en petit groupe, sur une durée d'une heure à une heure trente. A titre d'exemple, il faut compter 45 euros pour une heure de sport en individuel et 70 euros en petit groupe. En utilisant le paiement avec le chèque emploi service universel, une séance d'une heure en individuel ne coûte au final que 25 euros, après la déduction fiscale !!

Comment faites-vous pour vous faire connaître ?

Le bouche à oreille est la meilleure des publicités. J'essaie de faire mon travail le mieux possible, en respectant les envies et les attentes de mes clients. En retour, ils parlent de moi autour d'eux et cela me permet de me faire connaître.

On a développé également un site attractif, bien référencé sur les moteurs de recherche, avec la possibilité d'y trouver des exemples d'exercices à faire chez soi sous forme de photos, des articles sur l'alimentation, sur le sport.

Avant la fin de l'année, on va également lancer un forum sur lequel les internautes pourront s'adresser directement à un coach sportif ou à un diététicien gratuitement, dans deux rubriques distinctes « ALLO Coach » et « ALLO DIET ». Cela leur permettra d'avoir une réponse précise et surtout juste !
