

Accueil > Santé

Région d'Obernai-Molsheim

Coaching sportif : un marché en plein essor depuis la pandémie

Faire du sport chez soi, loin du regard des autres et avec des programmes concoctés sur-mesure. L'offre proposée par les coachs sportifs attire de plus en plus de monde, surtout depuis la pandémie, qui a fait décoller le marché. La pratique, jusqu'alors plutôt réservée à une élite, tend à se démocratiser, notamment grâce au dispositif de sport santé. Le point avec cinq professionnels du secteur.

Fanny HOLVECK – 21 avr. 2023 à 18:30 | mis à jour le 22 avr. 2023 à 13:54 – Temps de lecture : 4 min

|



01 / 03

Une séance de coaching animée par Hugo Pfeiffer avec Emilia, qui souhaite également devenir coach. Photos DNA / Franck DELHOMME

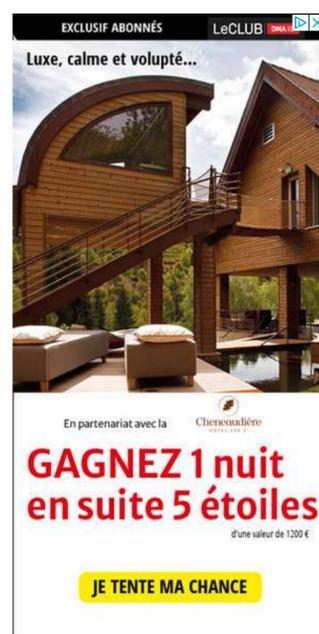


Le déclin du Covid

Comme une furieuse envie de se défouler, de courir, de transpirer. Tout le monde a ressenti, à un moment ou à un autre, ce besoin de faire du sport pendant les confinements. La fermeture des salles a bénéficié au coaching à domicile et le phénomène s'est poursuivi à la réouverture des structures collectives : « Les gens ont gardé cette peur de sortir, ce besoin d'avoir leur propre douche », explique Frédéric Mehn, coach sportif qui intervient essentiellement dans le Kochersberg, autour de Strasbourg et jusqu'à Obernai.

L'essor du télétravail a bousculé son planning : « Avant, j'avais des horaires plutôt tardifs. Maintenant, les gens me font venir sur leur pause de midi ou à 16 h. »

Le Covid a aussi provoqué une prise de conscience de l'importance – et de la fragilité – de la santé. « Mon rôle est d'expliquer que la santé est un investissement sur le long terme. C'est quelque chose qui est plus simple à comprendre après 30 ans, en général », glisse le Bischoffsheimois Hugo Pfeiffer avec maturité, bien qu'il soit lui-même encore dans la vingtaine. Tout juste diplômé avec son frère Théo, il exerce son métier à domicile, mais aussi dans une salle avec laquelle il a un partenariat : un fonctionnement que partagent beaucoup de coachs.



Vous aussi, étoilez votre cuisine

Faites l'expérience de la technologie LG au service d'une cuisine digne des plus grands chefs

Inspired by involvee

Les deux frères préfèrent d'ailleurs le terme d'« éducateur sportif », qu'ils jugent plus valorisant. « On éduque les gens à se prendre en main. D'ailleurs, un bon coach ne doit pas suivre très longtemps les gens. Si on fait bien notre travail, ils doivent pouvoir voler de leurs propres ailes », poursuit Hugo Pfeiffer.

Une pratique qui se démocratise

Lorsque l'on pense à du coaching à domicile, on imagine souvent une villa avec sa salle de sport privée et des clients fortunés qui n'ont pas une minute à perdre. Si le cliché peut exister, il est loin d'être représentatif de la clientèle, aux dires des professionnels interrogés. Tous évoquent une démocratisation de la pratique, même si pour Frédéric Mehn, « la majorité des clients appartient tout de même aux catégories socio-professionnelles supérieures, avec beaucoup de chefs d'entreprise, professions libérales... »

Si les plus jeunes restent attirés en priorité par les salles de sport, plus accessibles, les 30-60 ans se laissent séduire, en vue de perdre du poids, renforcer leur masse musculaire ou tout simplement (re) prendre de bonnes habitudes.

La démocratisation de la pratique est aussi favorisée par l'essor du sport santé, prescrit sur ordonnance à des personnes souffrant d'une maladie chronique, cardiovasculaire ou encore d'un cancer. Les coachs ont la possibilité d'encadrer ces activités, à condition d'être titulaires de la certification Coach muscu santé. La Sécurité sociale ne rembourse pas les activités mais certaines mutuelles proposent une prise en charge.

À cela s'ajoute la possibilité de bénéficier d'un crédit d'impôt jusqu'à 50 %. « Avec tous ces dispositifs, j'ai eu des clients qui n'ont rien eu besoin de payer pendant six mois », assure Benoît Thibault, ancien chauffeur routier reconverti depuis quatre ans et qui exerce dans le Centre-Alsace.

Des coachs qui se multiplient, pour le meilleur et pour le pire

Boostés par cette demande croissante, les coachs sportifs se multiplient, avec la difficulté d'arriver à se faire une place sur un marché déjà bien occupé. Pour Benoît Thibaut, si la concurrence est plus importante depuis le Covid, « les gens qui se lancent ne restent pas forcément très longtemps ».

Un constat partagé par Théo Pfeiffer, qui voit surtout une recrudescence des coachs autoproclamés, non diplômés. « Avec la pandémie, ils se sont beaucoup développés sur les réseaux sociaux, avec tous les travers que ça peut engendrer. »

Certains, à l'image de Julien Boudeville, basé à Mutzig, ont saisi l'opportunité du digital pour se développer pendant le Covid. Lui a gardé cette offre en parallèle à ses interventions à domicile, pour ne pas perdre des clients qui seraient peut-être allés chez un concurrent en ligne.

Pour Frédéric Mehn qui, en 16 ans de coaching, a vu la pratique éclore puis exploser, la concurrence a du bon. « À l'époque où je me suis lancé, ça ne parlait à personne. Aujourd'hui, ça s'est développé partout... »

Santé

Sport

