

# Et si vous deveniez coach sportif ?

Pour rester zen, être un bon manager ou un bon cuisinier, aujourd'hui, il faut absolument un... coach. Le sport n'est pas en reste. Ce métier, pratiqué en salle ou à domicile, attire autant le grand public que les anciens sportifs.

**DANS UNE SALLE** en sous-sol du Club Med Gym de la Défense, des apprentis coaches sportifs se battent à coups de déodorant. Ils ont entre vingt et trente ans et des corps à faire pâlir de jalousie. Elle Macpherson ou Justin Timberlake. Depuis une heure et demie, ils enchaînent des combinaisons de pas insensées sur un tapis, sur le tempo d'une musique spécialement conçue pour les cours de fitness. Medhi, vingt-cinq ans, ancien gardien et maître-nageur, James, vingt-quatre ans, démonstrateur de son poste de manager dans une pizzeria, ou Myriam, entraîneuse d'athlétisme, préparent leur reconversion dans la sueur et la bonne humeur. Ils ont signé pour dix mois de formation validés par le BPJEPS, un système qui leur permettra de donner des cours dans une salle de sport ou de s'installer à leur compte. Ils seraient environ dix mille coaches à exercer la profession en France (1). La formation est accessible à tous. On peut la réussir avec un niveau de quatrième et elle est souvent proposée à des demandeurs d'emploi amateurs de sport. L'Institut des métiers de la forme (IMF), organisme de formation du Club Med Gym, propose des sessions de dix mois à 9 100 euros l'année et compile trois années de vingt élèves. Outre les cours pratiques de step, musculation ou LIA (low impact aerobic), les apprentis coaches engrangent un bagage théorique avec des cours d'anatomie, de physiologie, de méthodologie de l'entraînement, de communication et de psychologie.



PUTEAUX (Hauts-de-Seine), CLUB MED GYM, 12 AVRIL 2013. - Les élèves de l'Institut des métiers de la forme bûchent dix mois pour décrocher le diplôme qui leur permettra d'exercer dans les salles de sport ou chez les particuliers. (Photo Corinne Dubreuil/Équipe)



Jean Dujardin (ici avec Alexandra Lamy) a recours aux services d'un coach privé, Patrice Lukuna. (Photo DR)

## Pour Jean Dujardin, c'est 100 euros de l'heure

La demande est forte car, derrière, le boulot est presque assuré. « Le Club Med Gym recrute en permanence. Les salaires vont de 1 500 à 2 500 euros selon l'expérience. Il y a un grand turnover. La durée de vie dans une salle de sport est en moyenne de trois ans et demi », rapporte Céline Kernmann, la responsable pédagogique de l'IMF. « C'est usant d'enchaîner les heures de cours, les gens marquent épuisement », assure Patrice Lukuna (32 ans), coach indépendant à domicile sur sa carrière au Gymnasium avant d'animer la salle de sport d'un comité d'entreprise de Canal+. « Les salles de sport, c'est un lieu de rencontre, les gens y vont pour discuter. Pour 1 000 euros par an, certains clients ne sont pas satisfaits du service et

préferent se tourner vers des profs particuliers. » En huit années d'exercice, Lukuna a monté un business florissant. Il partage son temps entre sa salle de sport dans le IV<sup>e</sup> arrondissement de Paris, les séances personnalisées chez des célébrités et la préparation

physique pour sportifs de haut niveau. Sa star, c'est Jean Dujardin, dont il s'occupe depuis le tournage du film OSS 117. Le Caïre nid d'espions, sorti en 2006. « Dujardin m'a toujours imposé dans ses films, je pars en tournée avec lui. Les productions m'ont rap-

porté. Les acteurs sont des héros, ils aiment bien manger et bien boire. Moi, je leur donne une bonne condition physique », assure coach Patrice. Il gagne 100 euros de l'heure. En ce moment, il a six clients qui vont deux ou trois fois par semaine.

« Il ne faut pas croire que le coaching à domicile, c'est l'eldorado. En vivre deux ans, titulaire d'un master de préparation physique et aujourd'hui à la tête de Wellness Training, une société qui vend des espaces de remise en forme aux entreprises. C'était encore plus dur quand il n'y

avait pas Internet. » La Toile est la première vitrine des entraîneurs personnalisés. Réussir, c'est aussi maîtriser le référencement sur les moteurs de recherche. Domicil Gym est bien placée. La société crée en 1993 par Frank Saffon, à Toulouse, est l'une des doyennes. « Quand on a commencé, on nous a pris pour des fous. On proposait un service jusque-là réservé aux stars, avec une connotation élitiste, raconte Saffon. Dans les années 1980, le coaching avait un objectif esthétique. Aujourd'hui, on pratique une activité physique pour ses bénéfices sur la santé. De plus en plus de gens se tournent vers nous. On a plus de 800 clients et on dispense 630 heures de cours par semaine. »

La société rassemble 41 coaches franchisés dans toute la France. « Ils reçoivent entre 6 et 7 % de leur chiffre d'affaires pour faire vivre le réseau », explique Saffon. Après trois ans d'activité, un coach touche entre 50 000 et 70 000 euros par an. Les meilleurs vont jusqu'à 85 000 euros. Le réseau Domicil Gym offre aussi un soutien administratif aux coaches qui s'installent, « s'installent comme auto-entrepreneurs nécessite des qualités de chef d'entreprise, de gestion. Il faut autant être un homme de communication qu'un technicien », précise Saffon.

L'image du prof de gym blond peroxide aux pectoraux saillants sous un maillot fluo s'est estompée peu à peu. Les coaches sportifs n'en peuvent d'ailleurs plus d'entendre parler de Véro-

MYRIAM ALIZON

(1) 9 121 diplômés diplômés sont aujourd'hui éducatifs dans la base de données gérée par le ministère des Sports.

(2) L'Association des professionnels salariés de la préparation physique et de la forme.

## L'usine à champions

Les sportifs de haut niveau se tournent facilement vers le coaching en fin de carrière, avec des résultats mitigés.

**COMME SON POTE** Marc Raquil, installé comme coach sportif dans le sud-est de la France, Leslie Dhone, coéquipier doré du relais 4 x 100 m aux Championnats du monde d'athlétisme à Paris en 2003, préfère sa reconversion à la sous une formation de préparateur physique à Lille. « J'ai été souvent blessé, la remise en forme, c'est un milieu que je connais bien. C'est la suite logique de ma carrière », explique l'athlète de trente-deux ans. Les anciens champions ont l'avantage du nom pour se lancer sur le marché concurrentiel du coaching à domicile. Mais ça ne suffit pas toujours. Odiah Sidibé, championne d'Europe 2002 du 4 x 100 m, a commencé par donner des cours dans une salle de sport. « Je gagnais bien ma vie. Quand j'ai été enceinte de ma fille, j'ai quitté la salle. Les horaires n'étaient pas compatibles avec la vie de maman. J'ai choisi de m'installer à mon compte. Et là, j'ai déchanté », raconte la championne. Began aujourd'hui de quarante-trois ans. Avec trois clients fidèles, elle n'arrive pas à lancer son business et songe à suivre une formation de secrétaire médicale. « Heureusement que mon compagnon m'aide financièrement. Sinon, ce ne serait pas possible », avoue-t-elle. « Le sportif de haut niveau n'est pas forcément le meilleur coach. Il perd souvent ses illusions en découvrant le métier », explique Stéphane Descoux, fondateur de l'APS2PF, le syndicat des coaches. Il y a une vraie différence entre le domaine de l'entraînement et la pratique pour tous. Ce n'est pas parce qu'on est un athlète de haut niveau qu'on sera un coach de haut niveau. »

Marion Clignet, vice-championne olympique de poursuite en 1996 et 2000, a intégré le

## Les diplômes nécessaires pour exercer

**Le BPJEPS mention AGFF**

Le brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, spécialité « activités gymniques de la forme et de la force ». Il remplace le brevet d'éducateur sportif, option « métiers de la forme ». La formation dure dix mois.

**Le DEUST STAPS**

Le diplôme d'étude universitaire en sciences et techniques des activités physiques et sportives pour les « métiers de la forme ». La formation dure deux ans.

**La licence professionnelle STAPS « métiers de la forme »**

La formation universitaire dure trois ans.

## La graisse fond, les impôts aussi

**CERTAINS** coaches sont déclarés dans le secteur des services à la personne « comme les nounous ou les professeurs de guitare à domicile. Leurs employeurs peuvent ainsi bénéficier d'une réduction de leur impôt sur le revenu équivalente à 50 % du montant des cours. La mesure a été prise en 2005, dans le cadre de la loi sur le développement des services à la personne. Elle avait pour but de diminuer le travail au noir. La déclaration se fait très simplement sur Internet, certifie le gymnaste Raphaël Wignaniat, et ça permet d'être payé en chèque employeur-élève. »

## « Faut de la poigne ! »

VÉRONIQUE DE VILLÈLE ne travaille plus avec Davina. Mais elle reste, vingt-cinq ans après l'arrêt de l'émission «Gym Tonic», toujours coach sportif.

On l'a rencontrée à la sortie de son cours de barre au sol au Vit'Halles du boulevard Raspail, dans le quatorzième arrondissement de Paris. Toujours blonde et toujours tonique, Véronique de Villèle, la soixantaine, l'une des stars avec Davina Delor de l'émission *Gym Tonic* diffusée sur Antenne 2 de septembre 1982 à juin 1986, donne encore des cours de fitness. Elle lève toujours très haut la jambe et nous a même proposé de faire le grand écart pour la photo.

« COMMENT AVEZ-VOUS commencé votre carrière de coach ?

— Avec Davina, on donnait des cours de danse dans un sous-sol à Paris. Une journaliste du magazine *Vital* nous a repérés. Elle a trouvé ça tellement incroyable qu'elle nous a dit : « On va vous faire une double page. » Elle en a fait dix-sept, presque un numéro spécial. Le journal est tombé sur le bureau de Pascale Breugnot, alors directrice

graphie de la pub 118 218 (pour les renseignements téléphoniques). « Vous donnez des cours

« Je donne des cours à des ministres qui ne peuvent pas se déplacer

« Comment expliquez-vous que, plus de vingt ans après la fin de l'émission, on pense encore à vous quand on parle de coaching sportif ?

— On n'a jamais eu moins de douze millions de téléspectateurs ! Tout le monde nous regardait, de la boulogne de Belfort à la mine de famille à Marseille. Les gens nous connaissent vraiment. Quand j'étais de l'essence, les gens me disaient : « Oh ! C'est vous, Véronique et Davina ! » Au minimum une fois par jour.

— Et ils vous chantent la chanson du générique ?

— « You You You You... » La chan-

son a fait le tour du monde. Quand on a vu que l'émission démarrait bien, on a pris un compositeur pour faire le générique. Alain Goraguer était le père d'une de mes élèves. Il a écrit des chansons pour Brel et Barbara. Il a fait la lettre ce qu'on lui a demandé pour le générique. On a enregistré les voix avec Davina et Carole Fredericks. Ça a cartonné. On a fait six ou sept disques d'or. On a aussi mis au point la choré-

graphie de la pub 118 218 (pour les renseignements téléphoniques). « Vous donnez des cours

« Je donne des cours à des ministres qui ne peuvent pas se déplacer

« Comment expliquez-vous que, plus de vingt ans après la fin de l'émission, on pense encore à vous quand on parle de coaching sportif ?

— On n'a jamais eu moins de douze millions de téléspectateurs ! Tout le monde nous regardait, de la boulogne de Belfort à la mine de famille à Marseille. Les gens nous connaissent vraiment. Quand j'étais de l'essence, les gens me disaient : « Oh ! C'est vous, Véronique et Davina ! » Au minimum une fois par jour.

— Et ils vous chantent la chanson du générique ?

— « You You You You... » La chan-



PARIS, VIT'HALLES RASPAIL, 9 AVRIL 2013. - Véronique de Villèle n'envisage pas la retraite. Tous les jours, elle donne des cours de fitness dans une salle de sport. Parmi ses élèves assidus : la présentatrice télé Évelyne Thomas ou l'humoriste Patrick Adler. (Photo Corinne Dubreuil/Équipe)

— Vous comprenez l'engouement des jeunes coaches pour les cours particuliers ?

— Ou, ils veulent faire du blé.

— Vous en avez fait ?

— Bien sûr qu'on a gagné de l'argent. Mais la vie passe.

— Combien êtes-vous payée pour une heure de cours ?

— Je ne sais pas parce que j'ai un contrat global avec Vit'Halles, je m'occupe aussi de leur communication. Je suis payée normalement, pas du tout en fonction de mon nom et de ma notoriété. Et j'y suis depuis quinze, vingt ans...

— Qu'est-ce qui a changé dans votre façon de donner les cours ?

— Si je suis honnête avec vous, rien.

— Vous faites les mêmes cours que dans les années 1980 ?

— Je me suis affinée, perfectionnée, mais c'est la même recette. Je tenais le même, et les élèves pour certaines sont les mêmes. Croyez-en ma longue expérience, donner des cours, c'est difficile. Faire de la poigne pour tenir une salle de quarante personnes ! Je suis vraiment sûre, vous avez vu comme je gaule ?

— Non, pas trop...

— J'aime la rigueur et la discipline. Je mets un point d'honneur à ce que tout soit bien fait. Tout mouvement doit être significatif de quelque chose. Comme dirait Jean-Claude Van Damme avec son intelligence connue : « Tout a une raison ! »

— Quelles sont vos relations avec Davina ?

— Elle vit dans son monastère dans le Pottou, je l'ai tous les jours au téléphone. Davina a toujours été bouddhiste. Elle a été ordonnée à 7 ans et trois ans, et elle a arrêté les cours chez Vit'Halles. Elle s'occupe beaucoup des enfants au Tibet. Elle a aussi organisé une conférence sur le thème « peres et nonnes », dans la plus grande église de Poitiers. Elle est très heureuse. Et moi aussi... » - My A.

## Le coaching virtuel, ça existe

**L'EX-COUREUR CYCLISTE** Erwan Menhbour, qui a raccroché sa vie de coureur dopé dans un livre dès 1999 (1), s'est lancé dans l'entraînement en forme en 2011. Il a mis au point la méthode Fitnext qui allie régime alimentaire, pratique sportive et relaxation. Elle est entièrement virtuelle, tout se fait sur Internet. Chaque personne inscrite sur le portail remplit un formulaire de cent questions sur sa santé, ses objectifs, le matériel qu'il a à disposition et ses absences. « Je me suis entouré d'un

comité scientifique et j'ai créé un algorithme qui permet d'établir un bilan psycho-corporel précis », explique-t-il. Fitnext propose un programme personnalisé avec des vidéos de coaching détaillant précisément le nombre de séries de chaque exercice ou des exemples de menus...

« Tout le monde ne peut pas mettre 150 euros dans un coach sportif », conclut l'ancien cycliste. Il propose des formules d'abonnement à partir de 40 euros pour un

cycle de quarante jours, dégressives ensuite. En dix-huit mois, sa société a séduit 3 700 abonnés. « On recrute maintenant entre 600 et 1 000 personnes par mois et le magazine *Challenges* nous a mentionnés dans les 100 meilleurs start-up à investir », se réjouit Menhbour. - My A.

(1) Secret défense, ma vérité sur le dopage. Éd. JC Lattès, 1999.