



# SPORTS

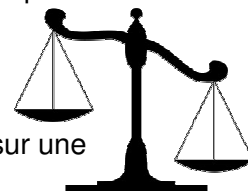
## Dix bonnes raisons pour faire appel à un entraîneur personnel

Par Karine Larose

Directrice de la recherche, du développement  
et des communications

**Nautikus** *Plus*

Parfois on décide de s'abonner à un centre de conditionnement physique sans faire appel aux services d'un entraîneur personnel en se disant : « je veux juste me remettre en forme », « c'est trop cher », « je connais déjà ça l'entraînement », « qu'est-ce que ça va me donner de plus? »... Toutes sortes d'excuses qui, à mon humble avis, ne peuvent faire le poids pour justifier l'importance de l'encadrement personnalisé.



Pourtant, nombreux sont les avantages de faire appel à un entraîneur personnel sur une base régulière et le meilleur moyen de s'en convaincre est de vivre l'expérience. Laissez-moi vous présenter dix bonnes raisons qui pourront vous inciter à juger par vous-même de la pertinence du rôle de l'entraîneur dans votre vie active!



### **1 Il double vos chances d'atteindre vos objectifs**

Un entraîneur personnel qualifié vous prescrira un programme d'exercices vous assurant d'atteindre vos objectifs. Il vous offre les « bons » exercices et surtout il sait doser l'intensité, la fréquence et la durée de chacun des exercices pour chacune des séances d'entraînement. Vous doublez ainsi vos chances de réussite!



### **2 Il vous motive à poursuivre l'entraînement... vous évitant d'abandonner**

Le « compte-rendu » informel de ce que vous aurez accompli depuis votre dernière rencontre avec votre entraîneur personnel vous incitera à vous entraîner plus sérieusement entre les rencontres. L'obligation de se rapporter à quelqu'un améliore les efforts déployés pour s'assurer de répondre aux recommandations de l'entraîneur. L'intervention d'un entraîneur personnel peut donc s'avérer un excellent moyen de demeurer assidu.



### **3 Il vous permet d'atteindre vos objectifs beaucoup plus rapidement**

Non seulement vous vous assurez d'atteindre vos objectifs, mais la rapidité avec laquelle vous pourrez les atteindre est impressionnante! Puisque les programmes évoluent dans le temps, il n'y a jamais place aux temps morts et aux invariables plateaux qui surviennent généralement lorsqu'un programme d'entraînement est effectué sans changement. L'entraîneur personnel optimise l'atteinte des résultats.



### **4 Il exploite votre plein potentiel**

En ayant au préalable évalué votre condition physique, votre entraîneur vous prescrit des exercices à la hauteur de vos capacités. Il adapte la nature et la méthode d'exécution des exercices selon vos forces et vos faiblesses, ce qui vous pousse à toujours donner le meilleur de vous-même.



### **5 Il trouve le moyen de vous remettre sur le droit chemin lorsque votre moral est bas.**

Étant confronté à ce problème fréquent chez les usagers, il vous prodiguera des trucs et conseils pour vous stimuler. En passant une heure avec vous à chaque séance, votre entraîneur apprend à vous connaître et vice-versa. Il sait donc comment vous motiver et quoi dire pour vous stimuler à chaque séance.



**Il vous procure de judicieux conseils sur l'entraînement qui pourront vous servir par la suite.**

En appliquant les conseils de votre entraîneur tant sur l'exécution des exercices que sur d'autres aspects entourant les saines habitudes de vie, vous diminuez les risques de blessure. En sa présence, vous augmentez aussi l'efficacité de vos entraînements par rapport à lorsque vous vous entraînez seul.



**Il change votre programme d'entraînement régulièrement**

Puisque le corps s'adapte à tout exercice après un certain temps, votre entraîneur veillera à intégrer régulièrement des nouveaux exercices adaptés à l'évolution de votre niveau de condition physique. Cette modification d'exercices contribuera à relancer la progression nécessaire à l'accomplissement de vos objectifs.



**Il vous donne l'heure juste sur votre progrès et votre cheminement.**

Son œil aiguisé peut plus facilement observer l'ensemble des paramètres de votre entraînement et vous faire part de vos améliorations, ce qui constitue toujours une source importante de motivation. Bien au-delà du poids mesuré sur la balance, il pourra vous démontrer concrètement votre évolution sur plusieurs autres aspects de votre condition physique!



**Il vous offre une variété d'exercices et vous guide sur l'utilisation de divers appareils d'entraînement.**

De par la variété des exercices prescrits et le fait qu'il soit à jour sur les découvertes les plus récentes dans le domaine du conditionnement physique, l'entraîneur agit comme guide sur l'exécution des exercices et l'utilisation de divers appareils que vous n'auriez peut-être jamais utilisés sans sa présence. Son expertise amène donc une plus grande variété à l'entraînement, ce qui se traduit par une meilleure motivation!



**Il est une présence rassurante si vous en êtes à vos débuts dans l'entraînement**

Le dernier point, mais non le moindre, le fait d'avoir un entraîneur personnel peut vous aider à établir votre premier contact avec le monde de l'entraînement. Lors de votre première séance, sa présence à vos côtés peut certainement vous rassurer quant aux méthodes d'utilisation des appareils et la justesse de votre technique d'exécution. N'importe quelle activité devient plus stimulante lorsque l'on reçoit des rétroactions précises.

Alors, avis à ceux qui n'ont pas encore bénéficié des services d'un entraîneur personnel, souvenez-vous que « Entraînement personnalisé » rime avec « Rendement optimisé »!