

ALLIANCE SPORT SANTÉ LANCE LE COACHING À DOMICILE

# Une nouvelle façon d'entrevoir l'activité physique

► Philippe JANS

**S'offrir un coach sportif à domicile, c'est désormais possible grâce à Alliance sport santé. Détenteur d'un master activité physique, performance et santé, le Barlinois Julien Quai est à l'origine de cette initiative originale qu'il définit comme un service à la personne.**

**L**e sport occupe une part importante dans l'existence de Julien Quai depuis longtemps déjà. Il a pratiqué entre autres le football, il entraîne des équipes de jeunes et il a surtout choisi d'orienter ses études dans ce domaine. "Après le bac, j'ai intégré l'UFR Staps de Liévin où j'ai obtenu une licence entraînement sportif. J'ai poursuivi ensuite mon parcours à Ronchin en master activité physique, performance et santé, option entraînement sportif, nutritionnel et mental. Durant mon parcours, j'ai croisé des préparateurs physiques de clubs professionnels et rapidement j'ai compris qu'avec les compétences acquises, il y avait l'opportunité de créer quelque chose", souligne Julien Quai.

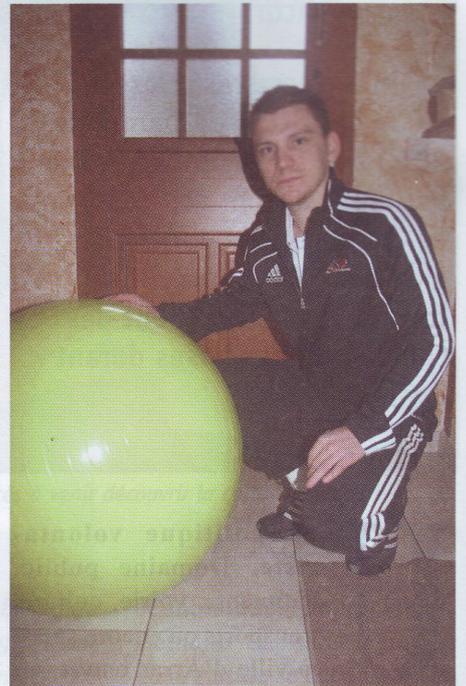
Fraîchement diplômé, l'intéressé a lancé du haut de ses 25 ans son projet sur les rails, son entreprise, Alliance sport santé, ouvrant officiellement ses portes dans le second semestre de l'année 2010. "Dans un premier temps, il a fallu obtenir l'agrément pour intervenir au domicile des gens. Mon métier entre dans le cadre des services à la personne." Julien Quai a mené le parcours du créateur sans être accompagné par une aide extérieure. Toutefois, il a suivi un module sur ce thème lors de son cursus universitaire et a pu appliquer à la lettre les préceptes qu'on lui a enseignés.

Il s'est aussi mis en quête d'un partenariat avec une enseigne d'articles sportifs, qu'il a décroché auprès d'Intersport Bruay-la-Buissière. Par ailleurs, il a engagé la phase de prospection dans un triangle composé des villes de Béthune, Bruay-la-Buissière et Lens : "Je vise un secteur géographique peuplé et où mon activité n'est pas encore répandue. J'ai effectué du porte-à-porte. J'ai aussi déposé des flyers chez les médecins, kinésithérapeutes et ostéopathes... Le bouche-à-oreille a également fonctionné en ma faveur."

En ce qui concerne les services, Julien Quai propose des plannings d'entraînement adaptés aux personnes. Remise en forme, perte de poids, préparation à une compétition ou à un concours... les motivations qui poussent à s'adjoindre les compétences d'un coach à domicile sont multiples. "Les publics qui me sollicitent sont divers. Certains n'ont pas beaucoup de temps et préfèrent qu'un encadrant vienne à eux. D'autres n'osent pas se rendre dans une salle de sport car ils ne veulent pas affronter le regard des autres... Bref, chacun a ses raisons et cette profession propose un spectre large qui ne laisse pas de place pour la routine", explique le jeune homme.

Chaque programme – qu'il s'agisse d'un travail axé sur la tonicité, la minceur, le renforcement musculaire... – est individualisé, adapté à la personne. Une, deux voire trois séances par semaine, Julien Quai est flexible dans son fonctionnement et le travail est conditionné par les objectifs. La méthode s'articule toujours de la même la même manière : le premier contact s'effectue sous forme d'un entretien d'une heure. "Cette rencontre est totalement gratuite, elle permet de cerner les attentes. J'étudie la faisabilité et je bâtis le programme. La première séance de travail, que j'intitule découverte, est offerte."

Etre suivi par un professionnel se veut rassurant et surtout motive. "Il semble



Julien Quai a développé un concept de sport pour tous.

difficile de maintenir une discipline et un rythme de travail, d'où la nécessité d'être guidé et suivi. Dès que les premiers résultats commencent à tomber, les gens se sentent galvanisés. Au quotidien, il faut savoir varier les exercices pour ne pas que la lassitude s'installe. J'utilise mon matériel mais parfois des objets, comme une chaise, peuvent servir de support d'entraînement."

Au niveau nutritionnel, Julien Quai guide également ses clients s'ils le demandent. Il dresse un bilan de leurs habitudes alimentaires et montre ensuite là où le bât blesse. Il tente alors d'œuvrer pour changer les mauvaises habitudes : "Je ne suis pas là pour juger mais pour aider. Pour réussir, on doit fonctionner en totale transparence, comme dans une équipe."

Cherchant à diversifier son activité, notre homme se verrait bien proposer à terme son savoir-faire à un club professionnel, denrée dont la région ne manque pas, son souhait étant de continuer à s'épanouir dans le milieu du sport.

D. R.