

LE SUIVI PERSONNALISE

Jeannot AKAKPO
CESA

Jeannot AKAKPO

LE SUIVI PERSONNALISE

Objectif

- Le suivi personnalisé a pour objectif de fidéliser un adhérent ou un groupe d'adhérent.
- Il permet de fidéliser une clientèle par la mise en place:
 - d'outils d'accompagnement
 - éventuellement de conseils pour une pratique sécurisée et une hygiène alimentaire.
- La rentabilité des clubs associée aux exigences des adhérents expliquent la multiplicité des outils de suivi individualisé disponibles désormais dans chaque salle. Les formes diffèrent cependant.

Jeannot AKAKPO

LE SUIVI PERSONNALISE

Origine

Le développement du coaching sportif et du marché de la remise en forme (du suivi personnalisé) s'explique par:

- l'intérêt grandissant de la population pour la prévention santé par l'activité physique,
- l'importance accordée à la forme,
- la représentation du corps: l'esthétique.

- Le suivi personnalisé est assuré par les animateurs sportifs salariés du club (animateurs du plateau musculation et/ou des cours collectifs...).

Jeannot AKAKPO

LE SUIVI PERSONNALISE

Différents types

- Le suivi sportif (individualisé ou non) est une prestation proposée par la majorité des salles.
- Il revêt des formes différentes en fonction du positionnement des structures.

Jeannot AKAKPO

LE SUIVI PERSONNALISE

Rôle

- Éditer des programmes d'entraînement des clients.
- Mettre en place des outils d'accompagnement et conseiller les adhérents.
 - Le plus souvent, l'outil utilisé se présente sous la forme:
 - de fiche,
 - de dépliant
 - de carnet
 - de support informatique
 - Les programmes peuvent être standardisés ou individualisés suivant les niveaux de prestation.
- Dans tous les cas, chaque adhérent reçoit un programme personnalisé, valable pour la durée d'accompagnement.

Jeannot AKAKPO

LE SUIVI PERSONNALISE

Il existe deux niveaux de prestations:

- Le suivi « gratuit » utilisé par tous les animateurs.
 - le coût de cette prise en charge est répercuté dans le prix de l'abonnement.
- Le suivi payant:
 - prestation plus complète qui prend en compte les aspects nutritionnels et l'hygiène de vie de l'adhérent.
 - les conseils sont individualisés et adaptés pour répondre plus spécifiquement aux besoins des adhérents.

Jeannot AKAKPO

LE SUIVI PERSONNALISE

Caractéristiques du suivi payant:

- Il se pratique dans les grandes structures et clubs privés.
- Assuré par un coach individuel qui gère parfois son portefeuille clients.
- Objectif: répondre plus spécifiquement aux besoins et aux exigences des clients par la mise en place d'outils adaptés.
- Cette prestation englobe:
 - la programmation avec évaluation et/ou bilan
 - les animations des séances (identifier le besoin et définir le nombre de séances)
 - le conseil nutritionnel (en fonction de l'objectif)
- Contrairement au suivi gratuit, chaque coach utilise un outil spécifique pour concevoir et orienter la programmation des séances.

Jeannot AKAKPO

LE SUIVI PERSONNALISE

Démarche

- Dans les deux cas, la mise en place d'un suivi personnalisé doit se faire:
 - par la définition des besoins et de l'objectif
 - la mise en place d'une stratégie et/ou d'une démarche d'accompagnement:
 - création d'outils adaptés aux besoins d'accompagnement de la clientèle.
 - la conception d'un programme
 - la mise et l'animation en place des séances
- Dans tous les cas il faut créer un outil permettant de recueillir les informations utiles pour mieux répondre aux attentes de la clientèle :
 - connaître le client - sa fiche profil
 - faire son bilan de forme
 - concevoir son programme d'entraînement
 - définir la temporalité des évaluations: la progression.
 - créer le carnet d'entraînement

Jeannot AKAKPO

LE SUIVI PERSONNALISE

Les différentes étapes

- Elaborer une fiche de renseignement
- Elaborer une fiche de bilan de condition physique
 - prévoir un tableau pouvant recueillir les résultats des tests physiques
- Créer une fiche de rendez-vous
- Créer un planning hebdomadaire d'entraînement
- Concevoir un planning mensuel d'entraînement

Jeannot AKAKPO

LE SUIVI PERSONNALISE

Les différentes étapes

- Dans certains cas, élaborer un planning annuel d'entraînement
- Mettre en place un tableau de conception de séance à renseigner en cardio training puis en musculation
- Prévoir un espace pour le planning des cours collectifs
- Détailler les objectifs de chaque type de cours collectifs
- Possibilité de mettre en place un répertoire gestuel
- Organiser un espace pour la prise de notes
- Donner des consignes types pour chaque exercice

Jeannot AKAKPO

LE SUIVI PERSONNALISE

Les éléments complémentaire de l'outil de suivi

- Le règlement intérieur de la structure,
- Les principales règles d'hygiène
- Présentez, en la valorisant la structure
- Prévoir des conseils relatifs à la nutrition et au bien être

Jeannot AKAKPO

LE SUIVI PERSONNALISE

Outil de suivi et informations utiles:

- morphotype et composition corporelle
- niveau de condition physique
- niveau d'activité physique habituel
- situation professionnelle
- antécédents médicaux
- hygiène alimentaire
- disponibilités

Jeannot AKAKPO

LE SUIVI PERSONNALISE

La fiche de renseignement....

- ▣ sexe
- ▣ âge
- ▣ taille/poids
- ▣ pathologies
- ▣ disponibilités
- ▣ objectifs
- ▣ niveau de pratique
- ▣ motivation....niveau d'implication

Jeannot AKAKPO
