

# **CHAPITRE 1**

## **COMMENT CHOISIR SA SALLE DE MUSCULATION OU SON CLUB DE REMISE EN FORME ?**





**COMMENT CHOISIR  
SA SALLE DE  
MUSCULATION OU  
SON CLUB DE REMISE  
EN FORME ?**



# **INTRODUCTION**

**La question est épineuse et vous serez convaincus qu'il n'existera pas de réponse unique. Vous serez tous différents, pratiquer le sport en salle en poursuivant des objectifs variés, préférez vous la foule où, au contraire, le calme d'une salle presque vide, vous n'aurez pas les mêmes préférences concernant les appareils de cardio-training, les bancs, les barres guidées, les cours collectifs, les presses ... Un constat, donc, la salle parfaite pour vous n'existera pas. Il faudra donc s'efforcer de trouver celle qui correspondra le plus à vos critères personnels. Le choix de la salle de sport sera une étape importante dans votre cursus sportif . Dans ce diaporama, je vous soumettrai quelques conseils afin de ne pas vous perdre en chemin sur son choix.**





**10 POINTS IMPORTANTS  
POUR CHOISIR  
CORRECTEMENT SA  
SALLE DE MUSCULATION  
OU SON CLUB DE REMISE  
EN FORME**



# **1) L'Accessibilité du club :**

**S'inscrire dans une salle de sport, c'est bien. Y aller, c'est mieux. Y aller régulièrement et s'y donner à fond, c'est encore mieux. L'accessibilité sera donc un critère particulièrement important. Cela pourra vous sembler ridicule, mais prenez en compte. Réfléchissez sur les modes de transports qui vous permettront de vous y rendre facilement en cas de problème. Si le trajet sera un premier obstacle, vous aurez probablement du mal à trouver la motivation nécessaire pour aller faire votre séance. Si vous vous y rendez en voiture, y a-t-il un parking facile gratuit? N'allez-vous pas tomber systématiquement dans les bouchons ? Y a-t-il un autre mode d'accès plus pratique où une salle mieux desservie par la route ? Si vous vous rendez en transports en commun, la salle est-elle bien desservie tout au long de la journée et principalement autour de vos horaires d'entraînement ? Est-elle également desservie le weekend et pendant les vacances scolaires ? Avez-vous un itinéraire de secours en cas de problème ?**



Attention aux parkings payants si votre centre de remise en forme où votre association se situe dans une zone payante. Vérifiez toujours l'heure d'arrivée sur votre ticket pour ne pas payer trop de parking ou encore à avoir une amende. Un conseil surveillez toujours l'heure dans le club de musculation ou sur votre montre pour ne pas payer de parking. En général, 2 heures sont généralement gratuites pour un centre commercial.

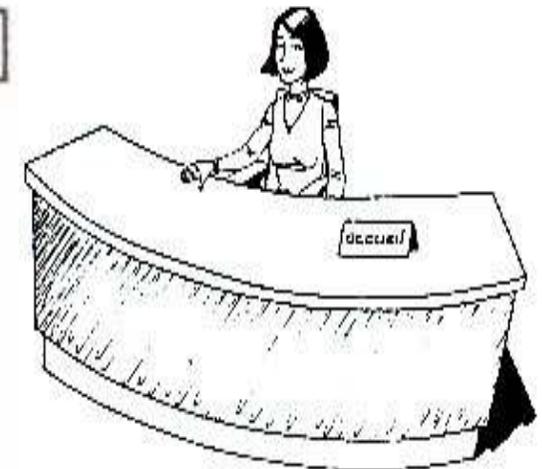
**FIXEZ VOUS UN RAYON DE 20 KMS DE VOTRE LIEU D'HABITATION OU DE VOTRE TRAVAIL**





**2) L'accueil lors des  
renseignements au  
club :**

Lors des renseignements vous jugerez de la qualité des personnes de l'accueil sur : l'amabilité et de la qualité commercial à vous vendre le produit. Demandez également si une séance d'essai vous sera offerte avant de vous engagez où ci celle-ci sera déduite de l'abonnement.





**3) Quels horaires ?**

**Vous aurez une préférences en ce qui concernera vos heures d'entraînements. Certains préfèrerons s'entraîner avant d'aller au boulot, d'autres entre midi et 14h, d'autres en soirées, d'autres en pleine nuit. La salle dans laquelle vous envisagerez de vous inscrire vous permettra-elle de vous entraînez selon vos préférences et de vos horaires? Si non, peut-être faudra-il envisager un autre horaire d'entraînement, où une autre salle de sport?. Si vos horaires de travail serons différentes, je vous conseillerez des clubs de remise en forme ouvert 7 jours sur 7 de 6H à 23H comme par exemples les chaines de clubs de remise en forme les plus connues: Amazonia, Fitness Parc, Orange bleu, Keep Cool, Liberty gym, Moving, Moving express, Basic Fit...(etc.).**

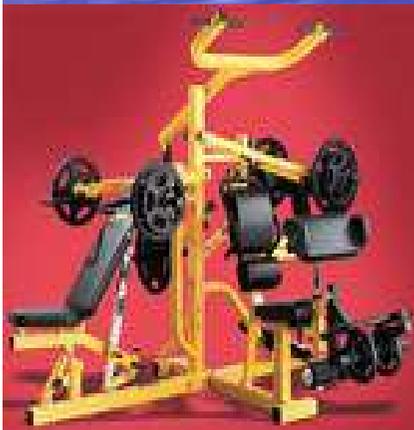
**Le top du top sera une salle ouvert 24H sur 24, 7 jours sur 7**





**4) Quel matériels  
de sport sera-t-il à  
votre disposition ?**

**Ne négligez pas ce point. Rien de plus frustrant que de se rendre dans une salle qui ne vous permettra pas d'effectuer votre routine correctement pour fautes de matériels non disponibles. Lors de votre première visite, prenez le temps de : vérifier la quantités de postes (machines) disponibles (en double se sera un avantage pour éviter d'attendre si celle-ci sera occupée), la qualité et l'entretien des machines. La gamme de poids libres est-elle suffisante pour exercer les différents groupes musculaires ? (en double se sera un avantage pour éviter d'attendre si les poids serrons occupés), La salle dispose-t-elle de charges guidées ? Les poids sont-ils suffisants si vous souhaitez effectuer des séries lourdes?. Le plus pour les sports de combats, certains clubs mettrons à votre disposition un ring de boxe et des sacs de frappes pour votre entraînement d'art martiaux où tous simplement faire des exercices au sac de frappe pour un entrainement de cardio training pour vous défoulez. Ceci sera un plus pour un complément de votre entrainement d'art martiaux où de cardio.**





**5) Quelles autres  
commodités?**

**Constatez lors de la visite du centre la luminosité des salles. Une salle trop sombre rendra un point négatif pour vos entraînement vous perdrez ainsi vite la motivation à continuer votre séance. D'autre part, l'éclairage artificielle des néons où des spots ne sera pas très bon. Il vous épuisera très vite au fur et à mesure du déroulement de vos séances.**

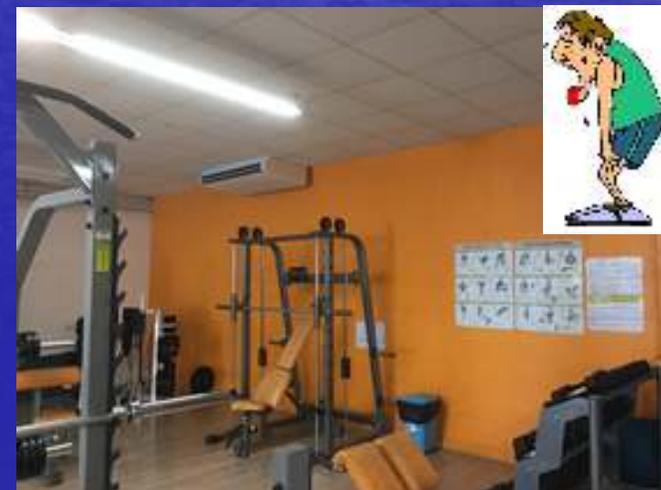
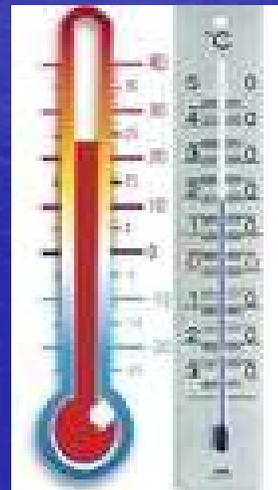
**En conclusion: Une salle bien lumineuse avec de nombreuses fenêtres sera un point positif de ce centre de remise en forme et, vous serez vite motivé par rapport à une salle trop obscure qui sera un gros frein. Ce critère sera très important à prendre en compte lors de la visite.**



**Jugez la température ambiante des salles. Attention: trop chaud où trop froid sera néfaste pour vos entraînements et, votre santé.**

**Si la salle de remise en forme dispose des climatiseurs ce sera un point positif pour vos entraînement en cas de forte chaleur notamment l'été.**

**Observez si celui-ci est propre afin de juger l'hygiène du club de remise en forme (ex: poussière)**



**Observez si le centre de remise en forme dispose des points hygiènes mise à votre disposition pour nettoyer votre machine après chaque utilisations et, que celles-ci soit toujours rechargés (papier, produit).**

**Analyser lors de la visite si les serviettes sont déposées correctement sur les appareils lors de l'utilisation de la machine par les adhérents.**

**Ceci permettra de conforter votre opinion sur une hygiène correct et sans doute afin de na pas attraper des maladies (ex: mycoses).**



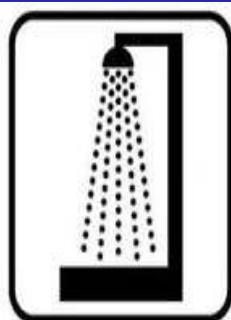
Les commodités offertes par votre salle de sport pourront également avoir de l'importance. Par exemple, une salle sombre et peu aérée vous donnera un avis négatif pour pratiquer du sport par rapport à une salle avec de l'éclairage soigné aux larges baies vitrées qui vous donnera un avis positif pour pratiquer du sport.

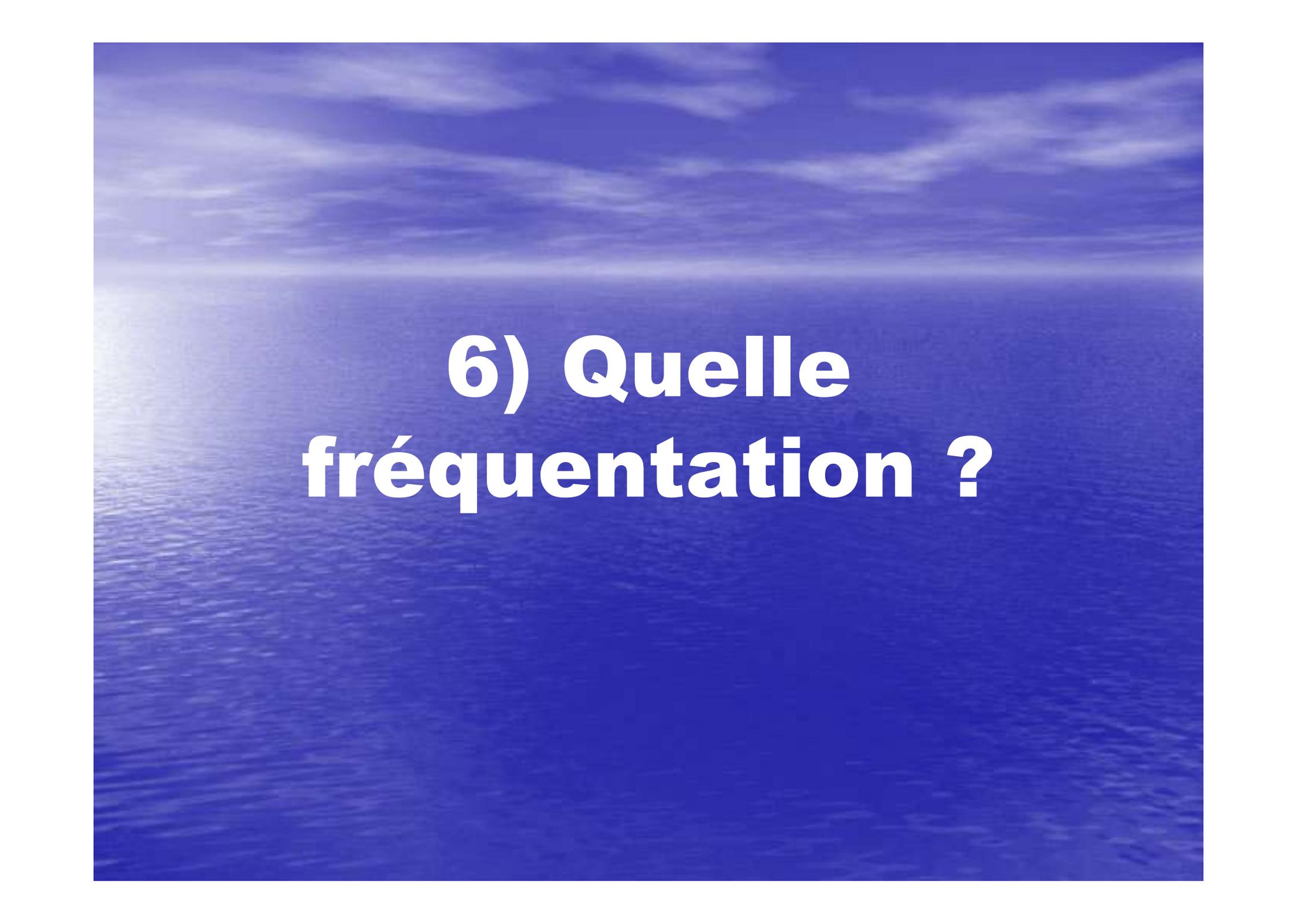
Certains clients des salles de sport auront également d'autres points de vigilance : Y a-t-il un sauna ou un hammam, des douches individuelles en quantités suffisantes, la possibilité de faire des séances de plateau vibrante ou, des cabines à UV...(etc.). Là encore, chacun aura des exigences en fonction des services recherchés. A titre personnel, je préférerais très clairement une salle bien équipée, propre, fonctionnelle et dans laquelle je peux réaliser l'intégralité des exercices que j'envisagerai dans ma routine qu'une salle proposant mille services et qui ne se dispersera tous en oubliant son cœur de métier ou en négligeant des points essentiels comme: La présentation de la salle ou de la propreté des douches, du vestiaire, des WC, des salles.

Concernant les cours de fitness, je préférerais toujours un planning de cours collectifs moins chargés mais plus lisible qu'à une grille conséquente et trop hétérogène (qui a vraiment envie d'enchaîner un cours de CxWorx de 30 minutes et un cours de BodyPump d'une heure ?).



Attention: Soyez vigilant lors de la visite du club à la propreté des salles du vestiaire des douches et des WC





**6) Quelle  
fréquentation ?**

**Il sera relativement difficile de respecter une routine bien définie si la salle de musculation sera bondée et que tous les appareils seront occupés. De la même façon, il sera assez frustrant de devoir attendre 10 minutes qu'un appareil de cardio-training se libèrera. En conséquence, il sera un point négatif pour la programmation des exercices de votre routine. Vigilance, donc, aux heures de pointes (souvent de 12H à 14H, et pour les salles au cœur des zones d'activités importantes de 18H à 20H). Si vous voulez vous entraîner correctement sans attente pour les appareils de musculation ou de cardio training évitez si possible les heures de pointes.**

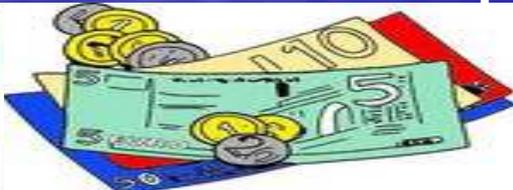


**7) Quels prix ?  
Et quelle durée  
d'engagement ?**

**Le nerf de la guerre ! Vérifiez les conditions tarifaires : durée de la promotion, montant des frais de dossiers, offres de parrainage, modalités de paiement (avec un crédit, un paiement en plusieurs fois sans frais, en prélèvement mensuel sans frais supplémentaires ...). Après une brève étude du marché, vous vous rendrez compte que les conditions pourront varier du simple au décuple suivant selon le type de salle que vous choisirez (Modèle low-cost, familial où haut-de-gamme). Vous choisirez la formule la mieux adaptée qui sera proposée. (Tickets de 10 séances, engagement au mois, au trimestre où, à l'année).**

**Demandez une séance d'essai pour découvrir le club afin de le juger sur les services proposés. Attention à ne pas prendre immédiatement un abonnement réfléchissez avant et comparer les différents tarifs d'autres salles de remise en forme. Les frais d'abonnement pourront également être variables. En moyenne, il sera au alentour de 50€ ils resteront tolérables (nombreuses sont les salles qui ne survivront grâce à ces « frais de dossier » et rares seront celles qui les factureront plus cher). Gare aux nouveaux concepts où aux salles immenses qui pourront considérablement faire grimper ces frais fixes de dossier jusqu'à une centaines d'euros. Sans justification apparente autre que d'encaisser un maximum à la signature avant de vous laisser seul dans la nature. Renseignez vous des facilités de paiements (Ex : 4 fois sans frais).**

**Enfin, pour les groupes de club de remise en forme, demandez avant engagement, si vous pourrez accéder aux différents clubs du groupe (ex: Basic Fit) de France où d'étranger grâce à votre carte magnétique. Ceci sera un plus pour découvrir de nouvelles salles du groupe notamment, si vous voyager, où, si vous partez en vacance où, si vous êtes en déplacement professionnel. Il représentera un avantage+ pour continuer vos séances de sport à l'extérieur de votre club.**





**8) Quelle  
motivation avant  
de commencer un  
entraînement?**

**Lors de votre séance d'essai si le club vous le proposera, vous observerez le type de musiques et des annonces sonores diffusées dans la salle si celle ci vous conviendra où pas, le type d'adhérents, et, le type de morphologies. Observer également si les personnes pourront vous aidez dans votre entraînement (Ex: aide au développé couché). Pour terminer, avant de vous inscrire si ce club vous conviendra, analyser l'ambiance générale de la salle si les adhérant seront chaleureux (bonjour) où une ambiance froide (personnes isolées dans leurs coins). Tous ces critères vous permettra de vous faire une opinion générale si ce club de sport vous conviendra où pas avant votre inscription définitive dans ce club de remise en forme.**



**9) Mon club  
propose t-il un  
coaching  
personnalisé?**

**N'hésitez pas à prendre des renseignements dans le club, cela ne vous engagera à rien , il y aura toujours une solution adaptée en fonction de l'objectif recherché, de vos besoins et, du budget.**

**En général votre séance découverte sera gratuite lors de la 1° séance. Ce coaching permettra lors de la 1° séance de connaître le matériels proposés (le fonctionnement des appareils) les # services du club (Ex: visite de la salle), il vous fixera un objectif (Ex: perte de poids), il vous motivera, un travail tous en sécurité et, des bilans pour analyser vos progrès au fur et à mesure du début. (Ex: test Vo2, Force) Lors des renseignements d'un coaching personnalisé, vous demanderez les services proposés (Ex: programmes d'entraînement) les tarifs proposés. Enfin, vérifiez si la personnes connaîtra bien son métier ainsi que son amabilité .Si tout ces critères correspondront alors, vous pourrez prendre des séances de coaching personnalisé.**





**10) Où trouvez ma  
salle de musculation ?**

**2 sites internet sont proposés pour faciliter vos recherches pour trouver une salle de musculation en club où en associations :**



**Pour les clubs de remise en forme sur [masalledesport.com](http://www.masalledesport.com)**

**<http://www.masalledesport.com/actualites-club-trouver-facilement-un-club-de-fitness-ou-une-salle-de-gym-avec-masalledesport-com-101.php>**

**Pour les associations  
affiliées au FFHMFAC**

**<http://www.ffhmfac.fr/Ou-pratiquer>**



## **11) Questionnaire :**

**Comment jugerez vous votre club de remise en forme où lors de votre visite d'un nouveau club de remise en forme avant de prendre une décision pour prendre un abonnement de musculation où de musculation + le fitness où de l'espace détente?**

**Questionnaire de satisfaction pour juger le club de musculation**

**1) Le club et la où les salles de musculation et de fitness**

**1.1) Comment juger vous la situation géographique du club de musculation ?**

Très bonne	Bonne	Moyenne	Insuffisante
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**1.2) Comment jugez vous l'accessibilité du club (stationnement) ?**

Très bonne	Bonne	Moyenne	Insuffisante
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**1.3) Comment jugez vous l'accueil du club de musculation pour les renseignements pour les tarifs des abonnements et les services proposés par le club de musculation ?**

Très bonne	Bonne	Moyenne	Insuffisante
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**1.4) Comment jugez vous les horaires du club de musculation ?**

Très bonne	Bonne	Moyenne	Insuffisante
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**1.5) Comment jugez vous la propreté ? (salle de musculation, douches, toilettes, vestiaires espace balnéothérapie, salle de fitness) ?**

Très bonne	Bonne	Moyenne	Insuffisante
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**1.6) Comment jugez vous la superficie du club de musculation ?**

Très bonne	Bonne	Moyenne	Insuffisante
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**1.7) Comment jugez vous les adhérents du club de musculation ? (amabilité, aide, type)**

Très bonne	Bonne	Moyenne	Insuffisante
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**1.8) Comment jugez vous l'affluence des adhérents dans le club de musculation ? (périodes de pointe, l'utilisation des machines occupées pour l'entraînement)**

Très bonne	Bonne	Moyenne	Insuffisante
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**1.9) Comment jugez vous le style de musique du club de musculation ?**

Très bonne	Bonne	Moyenne	Insuffisante
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## **2) Matériels et équipements du club de musculation**

**2.1) Comment jugez vous l'espace de cardio training ? (le nombre et les différents appareils, l'état des appareils)**

Très bonne	Bonne	Moyenne	Insuffisante
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**2.2) Comment jugez vous l'espace de musculation ? (le nombre et les différents appareils, l'état des appareils et des haltères)**

Très bonne	Bonne	Moyenne	Insuffisante
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**2.3) Comment jugez vous l'espace de cours collectifs ? (le nombre de steps, barres, poids, vélo RPM, les élastiques (tubes) TRX, tapis de sol, ballons de gym l'état des appareils et des haltères)**

Très bonne	Bonne	Moyenne	Insuffisante
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**2.4) Comment jugez vous le rangement et le déchargement des haltères, barres ?**

Très bonne	Bonne	Moyenne	Insuffisante
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 3) Les cours collectifs

**3.1) Comment jugez vous le nombre et la fréquence des cours collectifs du club de musculation ?  
(horaires, planifications des cours et du programmes des cours collectifs)**

Très bonne	Bonne	Moyenne	Insuffisante
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**3.2) Comment jugez vous les moniteurs et les adhérent lors des cours collectifs ?  
(ambiance, aide de reprise des mouvements du moniteur, encouragement du moniteur et des adhérents)**

Très bonne	Bonne	Moyenne	Insuffisante
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**3.3) Comment jugez vous l'accessibilité et les annonce sonores des différents cours collectifs ?**

Très bonne	Bonne	Moyenne	Insuffisante
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**3.4) Comment jugez vous les cours collectifs des mix et des nouvelles éditions des mills ?  
(si le club de musculation est affilié aux mills )**

Très bonne	Bonne	Moyenne	Insuffisante
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### **4) Le coaching**

**4.1) Comment jugez vous le coaching ? (programmes de musculation et de nutrition proposés répondent-ils à vos attentes, et à vos objectifs, l'encouragement, compétences)**

Oui, parfaitement	Pas totalement	Non, pas du tout
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**4.2) Comment jugez vous lors de votre séance d'essai la disponibilité des coachs dans la salle ( utilisations , démonstrations des exercices et, des appareils) ?**

Oui, parfaitement	Pas totalement	Non, pas du tout
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### **5) Les tarifs des abonnements et des services proposés par le club de musculation**

**5.1) Comment jugez vous les tarifs et les services proposés par le club de musculation ?**

Insuffisant	Raisnable	Trop cher
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**6) Divers (autres que dans le questionnaire de satisfaction)**

**6.1) Dites ce que vous ne devriez pas changer dans le club de musculation ? (points positifs)**



**6.2) Dites ce que vous devriez changer dans le club de musculation ? (points négatifs)**

