

# Thibault Richard, coach sportif à domicile

**A** moureux de sport et surfant sur un effet de mode, Thibault Richard a créé il y a tout juste un an sa propre entreprise, Personal-sport-trainer. Après une licence Staps (Sciences et techniques des activités physiques et sportives) obtenue sur le campus, ce jeunes Giérois de 25 ans s'est d'abord essayé à l'enseignement des scolaires au sein d'une collectivité locale avant de s'intéresser au nouveau métier de coach sportif à domicile. « *La demande existe et il n'y a pas beaucoup de gens sur le marché, alors je me suis lancé* ».



A l'issue d'un entretien avec son client, Thibault met en place un programme d'entraînement hebdomadaire ou mensuel, avec un objectif précis et des outils de mesure et d'évaluation pour y parvenir ; « *C'est important de lui fixer un but et d'évaluer sa progression, mais c'est aussi une satisfaction pour moi de le voir ensuite continuer à pratiquer tout seul* ».

Pas de clientèle-type pour cet aspect "remise en forme" : Thibault encadre aussi bien des gens qui n'ont jamais fait de sport, d'autres qui veulent reprendre une activité qu'ils ont pratiqué plus jeunes, d'autre encore qui doivent traiter des douleurs lombaires ou qui veulent perdre du poids... « *Je suis ouvert à tout, avec un tarif horaire entre 35 à 50 € de l'heure ; je propose aussi des formules où je ne suis présent que ponctuellement, et qui sont beaucoup plus économiques* ». Une autre facette de son activité est le

plan d'entraînement à distance, destinés à des sportifs licenciés dans des clubs où ils ne disposent pas d'encadrement spécifique : « *J'assure le suivi de compétiteurs dans toute la France, surtout dans mes spécialités, la course à pieds et le cyclisme* ».

**Thibault Richard, tél : 06 07 42 40 83, [www.personal-sport-trainer.com](http://www.personal-sport-trainer.com)**