

Fitness les start-up bouleversent les pratiques

5 460 000 adhérents en 2016, 2,46 milliards d'euros de chiffres d'affaires, une croissance de 5% : le marché du fitness en France ne cesse de progresser, jusqu'à devenir le troisième en Europe après l'Allemagne et le Royaume-Uni, selon une récente [étude](#) du cabinet [Deloitte](#) et [EuropeActive](#) sur la santé et le fitness en Europe.

Services inventifs, nouvelles pratiques, technologies innovantes... le numérique a bousculé les habitudes et offert d'innombrables possibilités. Le fitness a ainsi pu s'adapter, conquérir de nouveaux marchés, et répondre aux nouvelles manières de consommer le sport.

En salle, des réponses aux nouvelles manières de consommer et pratiquer

Accroissement du nombre d'enseignes, avènement de concepts de « boutique fitness » reposant sur une seule activité, déploiement de la pluralité des services... plusieurs start-up ont participé à l'évolution des traditionnels centres de fitness, à l'instar d'[eGym](#), start-up spécialisée dans le matériel de fitness connecté, qui permet aux sportifs amateurs de suivre des entraînements personnalisés et évolutifs sur des machines électroniques en salle. La start-up récolte les données du pratiquant, puis en déduit un programme d'exercice unique. A la salle, l'utilisateur connecte son smartphone et reçoit ainsi les instructions via une application. [eGym](#) agit comme un véritable outil de fidélisation et de rentabilité pour les clubs.

Complétant les objectifs d'[eGym](#), une start-up française ambitionne de bouleverser le monde du fitness grâce à une cabine unique au monde. [Exsens](#) a développé une cabine Body Scan 3D générant en moins de trois minutes le double digital animé du corps d'un individu. Il est ainsi possible de générer l'évolution de son corps à la suite d'un programme d'entraînement, et de prévoir le programme adéquat.

Les formes de pratiques évoluent aussi : de nouveaux concepts de salles thématiques apparaissent à l'image des salles [Crosswood](#), qui proposent de suivre le CrossTraining, une méthode d'entraînement regroupant des exercices issus de la gymnastique, la course à pied ou rameur et l'haltérophilie, et permettant d'obtenir un entraînement complet et performant, tout en pratiquant une activité collective et ludique.

Les cours collectifs de vélo d'intérieur font eux aussi de plus en plus d'adeptes, avec l'apparition des salles [Kiwill](#) et [Dynamo Cycling](#). Outil prétendument obsolète, le vélo fixe se transforme ici en indoor-cycling, concept importé des Etats-Unis. Dans une salle plongée dans l'obscurité, tout juste éclairée par la lueur de bougies, des dizaines de vélos pointent sur l'estrade où trône la star du lieu : le coach ! Pour le sociologue du sport Sébastien Stumm, « *Le monde du travail moderne valorisant l'individualisme et l'autonomie, la concurrence entre les individus règne, faisant naître un sentiment de solitude n'appelant qu'à être comblé. Et la pratique de l'indoor-cycling peut participer à compenser ce vide en faisant vivre des moments communautaires rafraîchissants, tout en étant adapté au rythme soutenu de la vie urbaine - les séances de 45 minutes permettant de réserver une session à la pause déjeuner ou entre deux rendez-vous* ».

Enfin, des solutions d'immersion se développent, à l'image de la start-up [Holodia](#). Grâce à cette start-up, vous ne ramez plus dans un sous-sol mal éclairé mais sur une rivière, l'eau et

les oiseaux sauvages vous frôlent. Cela grâce à des lunettes de réalité virtuelle, qui recréent un environnement à 360 degrés.

Les grandes marques de la VR et de la réalité augmentée devraient poursuivre leur entrée dans le secteur du fitness. Certaines salles de sport novatrices proposent d'ores-et-déjà des expériences immersives partagées, projetées sur le mur. Une première étape avant que le VR fitness transforme entièrement les salles de sport.

Flexibilité, facilité : des services de fitness innovants, en-dehors des salles traditionnelles

La facilité et l'accessibilité des pratiques sont devenues des facteurs-clé de la croissance du fitness. Pratiquer le fitness est ainsi devenu possible en-dehors des salles ordinaires.

Si le fitness est associé la plupart du temps aux salles de sport, il investit désormais de nouveaux territoires et prend de nouvelles formes de pratique. [FitNHotel](#) propose ainsi une nouvelle approche autrefois inaccessible : faire votre séance de fitness dans les salles de sport des hôtels, en réservant vos séances à la carte, sans souscrire d'abonnement.

La start-up [Gymlib](#) a voulu résoudre la problématique du non-renouvellement pour attirer de nouveaux publics. « 70% des abonnés à une salle de sport, en fin de contrat, ne renouvellent pas leur abonnement », explique le co-fondateur de Gymlib, Sébastien Bequart. Leur marketplace permet d'accéder aux salles de sport sans engagement, grâce à des pass de courte durée. [CMG Sports Club](#) a signé un partenariat en janvier 2016 pour commercialiser en exclusivité sur [Gymlib.com](#) des pass courte durée, à prix négociés, valables dans leurs 22 clubs ONE et WAOU. « Notre partenariat nous a déjà rapporté 300 000€ de CA incrémental », a indiqué Benoît Mazerat, Directeur Marketing & Commercial de la célèbre enseigne, à l'occasion de la présentation de la 3eme promotion du Tremplin.

Pour d'autres consommateurs, l'enjeu est de bénéficier hors des salles d'un coach personnalisé et d'un suivi d'entraînement. Ciblant cette double exigence, plusieurs start-up proposent des solutions clés en main : [TrainMe](#) met en relation des coaches professionnels avec des particuliers, et [Fizix](#), start-up de coaching sportif à domicile et en entreprise, développe une application de suivi des entraînements pour coaches et particuliers. Avec NetFitness, il suffit de posséder une simple webcam et une connexion pour réaliser votre séance où vous le souhaitez. La start-up a lancé sa première salle de fitness interactive : la start-up dispose de ses propres locaux, où des coaches disponibles répondent en direct aux besoins des sportifs connectés.

Hors des salles traditionnelles, la station de sport outdoor créée par la start-up [AirFit](#) permet d'effectuer ses exercices de fitness en extérieur, sans suivre un traditionnel parcours de santé. L'objectif est ici de mettre à la disposition des sportifs une station de fitness sur laquelle ils réaliseront – en accès libre et de manière autonome – des exercices complémentaires de leur activité physique principale (abdos, étirement, renforcement musculaire), le tout lié à une application de coaching qui modélise et délivre des recommandations.

Enfin, la startup LudHealth implante elle aussi le fitness dans les lieux de vie. La start-up a imaginé un équipement innovant permettant de réaliser des exercices et programmes variés,

adaptés aux besoins et à la condition physique de chacun, de mesurer ses performances et de les partager, pour encourager et faciliter la pratique d'activités physiques.

Un renouveau de la pratique fitness porté par des produits innovants

Les objets connectés ont amplement modifié la manière de pratiquer le fitness. Vêtements reliés à des applications, bracelets de fitness... les technologies s'intègrent autour de notre corps et nos activités sportives, particulièrement autour des pratiques fitness.

[Shapeheart](#) se présente comme le premier brassard intelligent. Inspiré des brassards permettant de loger son téléphone portable pendant la pratique du sport, [Shapeheart](#) intègre au classique bracelet un capteur de fréquence cardiaque, qui permet aux utilisateurs d'avoir accès directement à cet indicateur-clé, et ainsi de proportionner et répartir leur effort.

Misant sur le succès des pratiques innovantes en salle de sport, la plateforme de partage de vidéos [Kinomap](#) permet de son côté de connecter un vélo fixe et synchroniser sa vitesse au défilement de l'image. Le pratiquant parcourt les routes du monde depuis *son vélo* de salle, grâce aux vidéos partagées par des internautes cyclistes équipés de caméras ou de smartphones avec capteurs GPS. [Kinomap](#) est destiné aux cyclistes comme aux salles de sports et aux passionnés de fitness. C'est un bon moyen de pratiquer le cardio training et de s'entraîner chez soi ou en salle de sport, tout en voyageant et en mesurant ses performances.

La mesure de la performance reste un élément-moteur de la pratique du fitness. [sBeast](#) permet d'améliorer nos prouesses en musculation en délivrant les données des performances effectuées en temps réel. Le dispositif les compare automatiquement avec les meilleurs résultats précédemment réalisés, pour ajuster ses exercices et améliorer ses résultats.

Encore faut-il trouver et garder la motivation. [ISee](#) a développé une solution innovante permettant de vérifier que la pratique et la nutrition sont adaptées aux objectifs du sportif. Un capteur prélève une goutte de sang avant et après l'effort, puis l'application affine l'alimentation et l'activité physique adaptées aux spécificités génétiques et métaboliques de chacun. Cette solution permettra ainsi aux pratiquants d'optimiser leur temps, et l'argent engagés.

Au-delà des objets connectés, les équipements sont aussi concernés par ces matériaux du futur. De grands équipementiers, à l'image de [Nike](#), sont des leviers de ce développement. Les textiles connectés poursuivent ainsi leur implantation. Le fitness est l'un des principaux débouchés des textiles techniques, et constitue un véritable banc d'essai pour de nouveaux matériaux. Chaussures, vêtements, équipements de sport intègrent de plus en plus d'innovations. Respirabilité, imperméabilité, élasticité... Les usages sont nombreux, et les marques offrent des produits sans cesse plus innovants aux consommateurs.

Sur les réseaux sociaux, un engouement massif pour le fitness

Le fitness, issu du mouvement aérobic devenu médiatique dans les années 1970, ne cesse de se réinventer et d'évoluer, porté par les évolutions permises par le numérique.

Progressivement, la salle de sport s'est donc déplacée dans le salon, et le coach, dans les applications. Prolongement de cette évolution, on remarque maintenant un *engouement massif pour le fitness sur les réseaux sociaux*. « *L'engouement pour le fitness sur les réseaux sociaux est assez récent* », précise [Sissy Mua](#), YouTubeuse sport et bien-être, qui a vu ses audiences se multiplier au cours des derniers mois. « *Les clubs de sport sont dépassés, ils sont encore dans un mode de fonctionnement à l'ancienne et ne répondent pas aux attentes des sportifs d'aujourd'hui. Les gens font de plus en plus du sport en suivant les réseaux sociaux* ». Signe que le numérique et l'innovation continuent de bousculer les habitudes de consommation du sport, et ne cessent d'ouvrir de nombreux marchés et éventualités.

15/06/17

<http://letremplin.parisandco.paris/Actus/Dossier-du-mois/Fitness-les-start-up-bouleversent-les-pratiques>