

## « LES FRANÇAISES ET LEUR CLUB DE SPORT »

### UN SONDAGE RÉALISÉ PAR LADY FITNESS

*Quelles sont leurs attentes ? Quand s'y rendent-elles ?*

*A quel rythme ? Pour quels objectifs ? Pour ou contre la mixité dans les clubs de sports... ?*

Telles sont les questions que Lady Fitness ,

1<sup>er</sup> réseau de clubs de sports réservés aux femmes,

à poser à plus de 1 000 de ses adhérentes

*« Que recherchent-les femmes dans leur club de sport ? » « Pour quelles raisons font-elles du sport ? » « Préfèrent-elles des coachs féminins ou masculins ? », « A quel rythme se rendent-elles dans leur club : entre midi et 2, après le travail », Lady Fitness, premier réseau de clubs de sport réservés aux femmes, a souhaité connaître les réponses à toutes ces questions et a pour ce faire questionné plus de 1 000 de ses adhérentes réparties dans la cinquantaine de clubs aux couleurs de l'enseigne répartie un peu partout en France.*

### Les femmes et les clubs de sport : état des lieux !

#### ■ Des femmes très assidues et qui inscrivent leurs efforts dans la durée

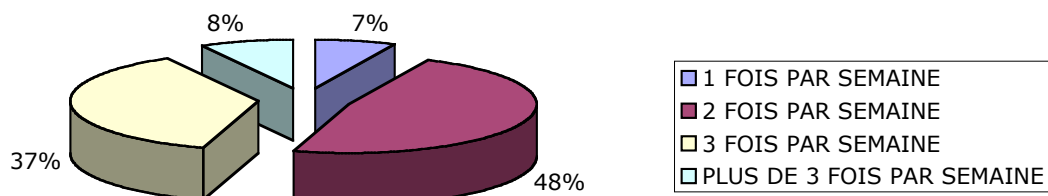
48 % des femmes interrogées se rendent deux fois par semaine dans leur club de sport, 37 % 3 fois par semaine, 8 % plus de 3 fois !

Elles sont donc au global 93 % à pratiquer une activité sportive en salle au minimum deux fois par semaine. Un chiffre qui témoigne de la volonté et de l'implication des femmes dans la démarche sportive ; des femmes qui sont donc prêtes à consacrer entre 2 et 6 heures par semaine à la pratique d'une activité sportive en sus de leurs activités professionnelles et/ou familiales.

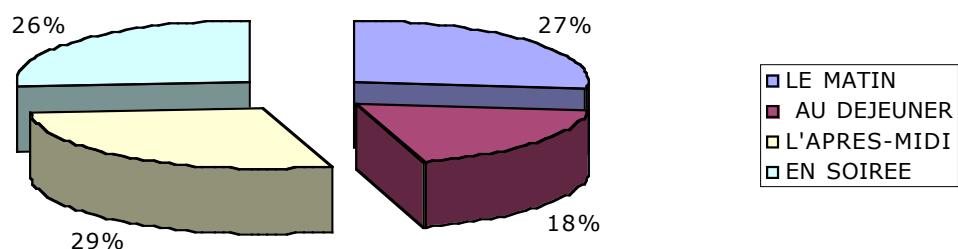
#### ■ La pause déjeuner ne fait plus recette et le club de sport doit être proche de son domicile

Quand les femmes se rendent-elles dans leur club de sport ? Le matin avant d'aller travailler (27 %), en soirée (26 %) et dans l'après-midi (23 %) pour celles qui n'ont pas d'activité professionnelle. Se rendre dans une salle de sport à la pause déjeuner ne fait plus recette (18 %). Un élément à mettre en perspective avec le fait que 60 % des femmes interrogées se rendent dans un club de sport situé à proximité de leur domicile.

### A quelle fréquence venez-vous chez Lady Fitness?



### Vous fréquentez le club à quel moment de la journée?

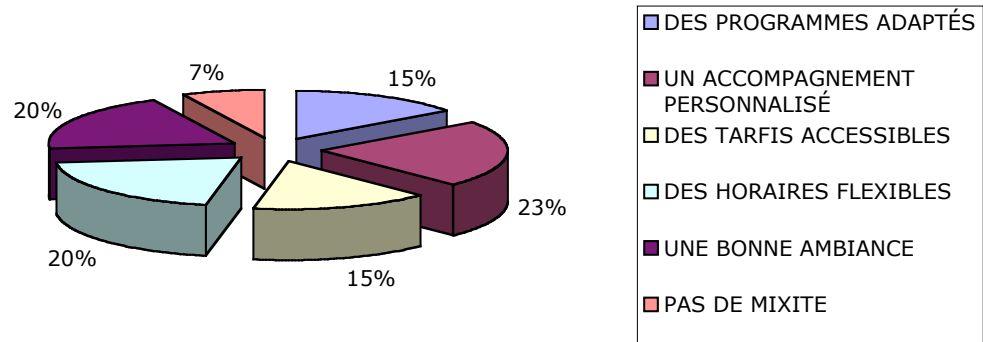


### ■ Accompagnement personnalisé par un coach professionnel, des horaires flexibles et une ambiance agréable, telles sont les attentes à satisfaire des adhérentes

Le temps des grandes salles de sport avec un professeur pour 20, 30 personnes est révolu. La tendance est à la proximité, à la flexibilité et à la personnalisation de la démarche sportive.

23 % des femmes interrogées recherchent un accompagnement personnalisé avec un coach féminin ou masculin (74 % n'ont aucune préférence en la matière, la priorité est d'avancer), 15 % des programmes adaptés en fonction des objectifs qu'elles se sont fixées (perdre du poids, se tonifier, se raffermir...). A noter que l'ambiance est également un élément important pour 20 % d'entre elles.

### Que recherchez-vous dans votre club de gym?



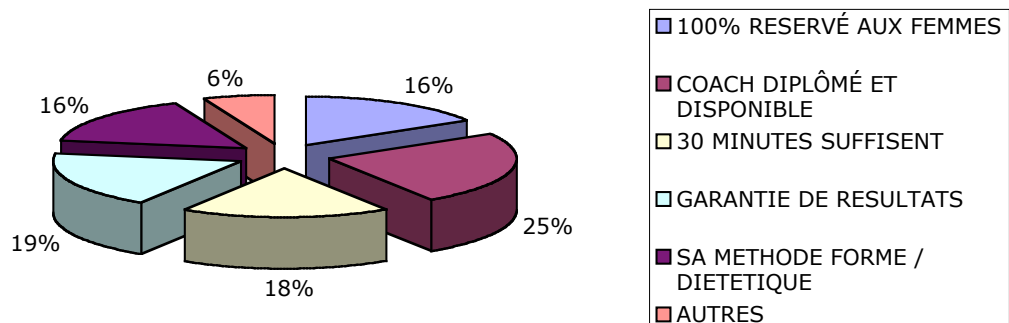
### ■ Clubs réservés aux femmes ou mixité. Pour ou contre ?

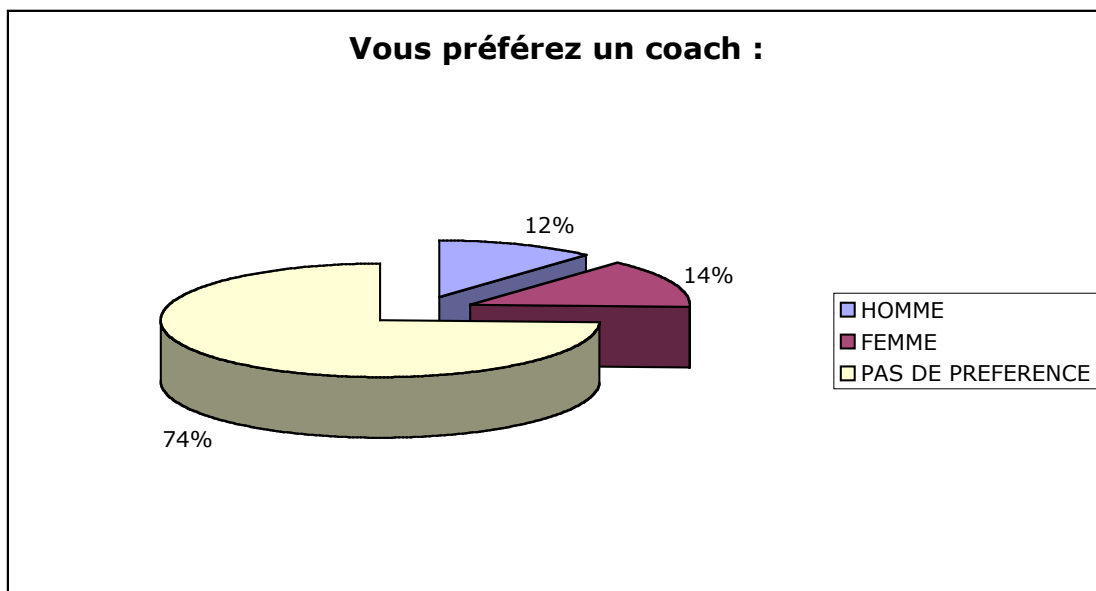
Lady Fitness est aujourd'hui le premier réseau de salles de sport 100 % réservé aux femmes qui comptent à ce jour plus de 40 000 adhérentes.

Pourquoi ont-elles choisi Lady Fitness plutôt que d'autres clubs ?

- A 16 % car Lady Fitness est réservée uniquement aux femmes. La mixité n'est pas à priori un problème majeur mais les adhérentes préfèrent se retrouver dans un univers plus cosy, plus féminin...
- A 25 % pour la personnalisation et l'accompagnement proposé par l'enseigne
- A 19 % pour la garantie de résultats
- 

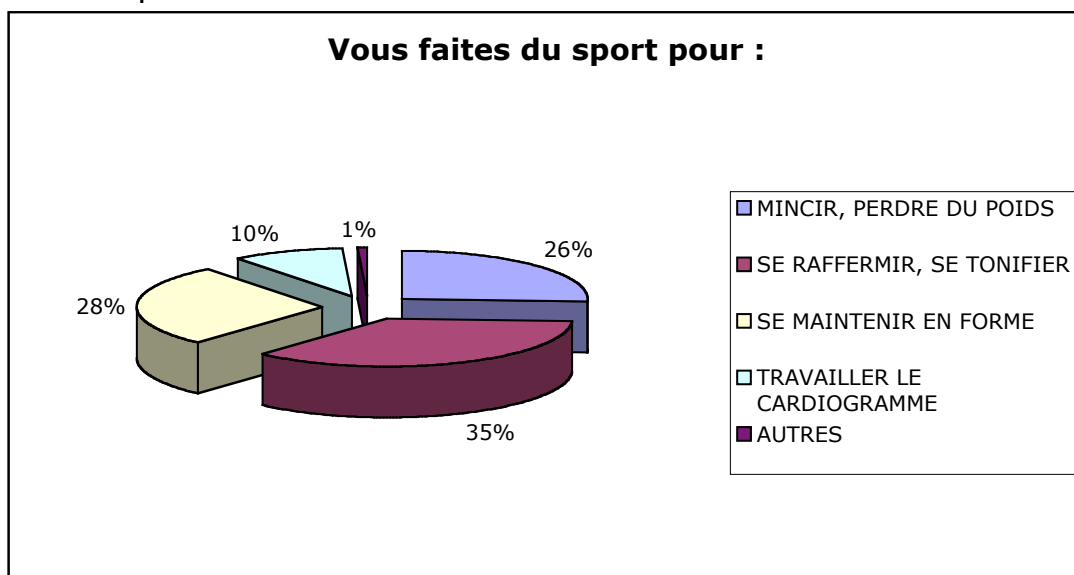
### Pourquoi les femmes préfèrent Lady Fitness à un club plus traditionnel?





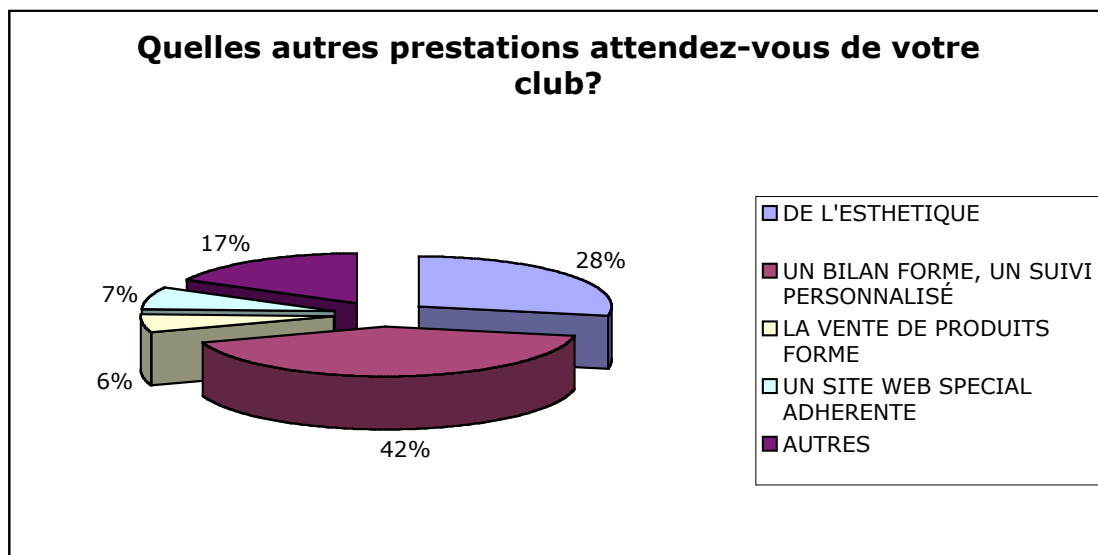
**■ Faire du sport, c'est bien mais pour quels bénéfices ?**

- Se tonifier, se raffermir pour 35 %
- Se maintenir en forme 28 %
- Mincir et perdre du poids 26 %
- Soit 61% pour des résultats visibles sur la silhouette



**Mais ce n'est pas tout, les femmes attendent également de pouvoir accéder à des prestations complémentaires comme**

- La possibilité de réaliser des bilans Forme réguliers avec un suivi personnalisé et adapté de leur programme sportif (42 %)
- Des soins esthétiques, des massages, des activités Bien Etre venant en complément de l'activité sportive (28 %)
- mais également la vente de produits liés à la diététique et au Bien Etre en général (6 %)



**L'équation idéale : faire du sport, être accompagnée et prendre soin de soi !**

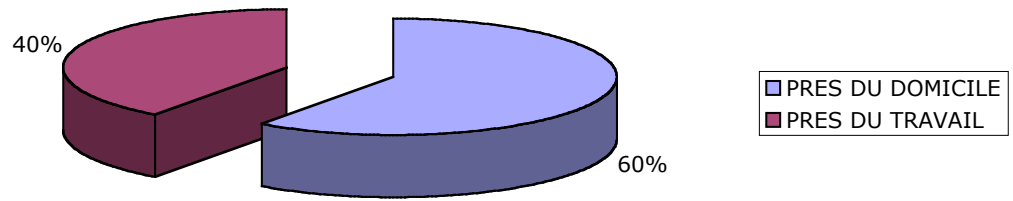
**En résumé, les quelques 1000 femmes interrogées en septembre 2008 attendent dorénavant :**

- d'être accompagnées au quotidien dans leur démarche et les activités sportives pratiquées,
- de pouvoir prendre le temps de s'occuper d'elles en sus des activités sportives pratiquées,
- de disposer d'un club qui soit proche de leur domicile et avec des horaires d'ouverture larges.

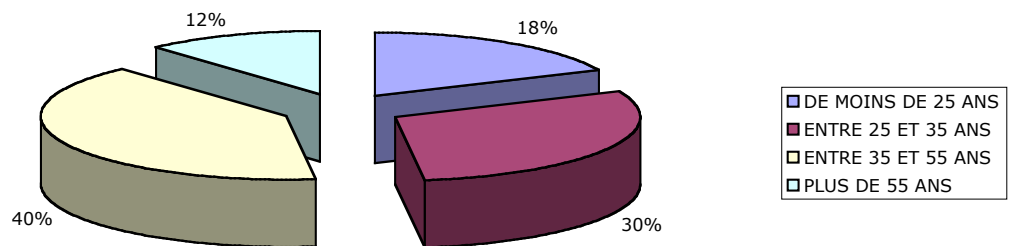
**Ce sondage réalisé en septembre 2008 auprès de 1 000 adhérentes des clubs Lady Fitness met donc en évidence :**

- Que « faire du sport pour faire du sport » n'est plus la préoccupation majeure, mais elle fait dorénavant partie de la quête de résultats pour préserver son capital bien-être et santé,
- Que le temps des grandes salles de sports, impersonnelles ne fait plus recette,
- Qu'il existe un véritable retour de la proximité, de la personnalisation, de l'accompagnement qui font partie intégrante de la démarche personnelle qui a été initiée

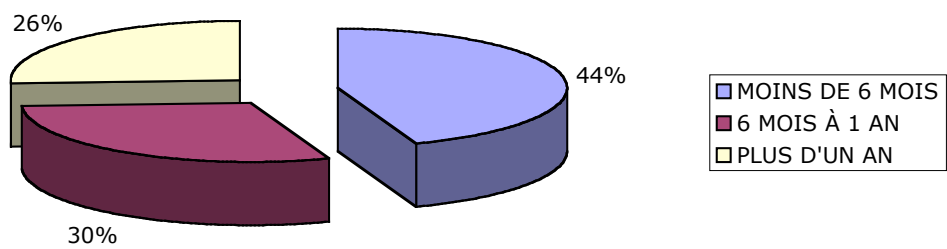
### Pour vous, il est important que votre soit ?

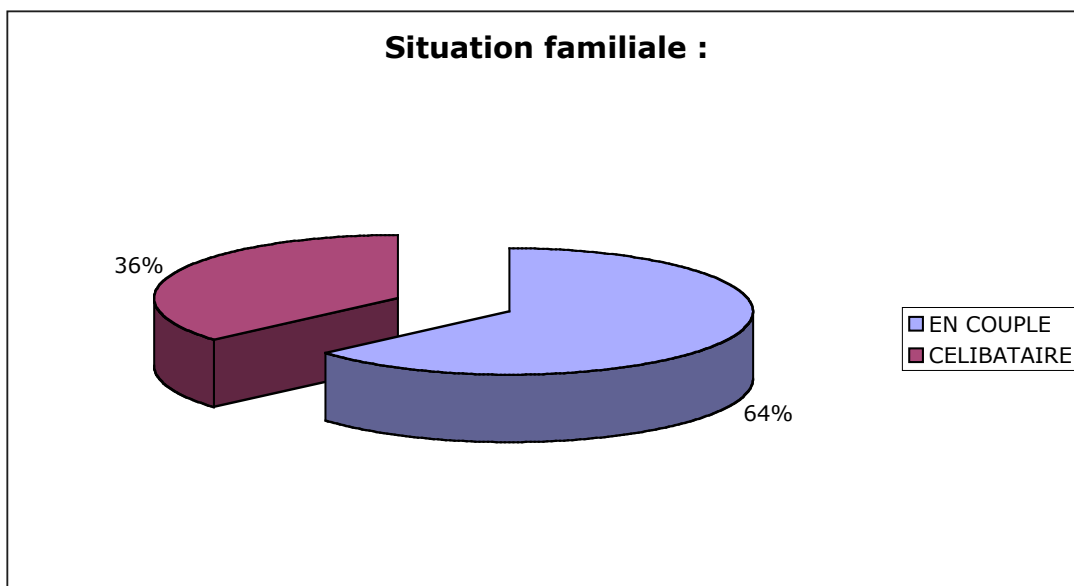


### Vous êtes une femme...



### Vous êtes adhérente depuis...





## Pour mémoire : La méthode Lady Fitness c'est..

- **Un procédé unique de suivi cardio** : L'amincissement passant essentiellement par un travail cardio-vasculaire correctement réalisé, Lady Fitness a mis au point une technologie inédite, **une ceinture permettant de contrôler sur écran sa fréquence cardiaque** et ce, afin de renforcer l'accompagnement et la prise de conscience de l'effort réalisé.

Concrètement, chaque adhérente se voit proposer une ceinture personnalisée qu'elle porte pendant toute la durée du circuit. **Cette ceinture permet au coach de l'accompagner et de doser avec elle chaque exercice.** Grâce à des codes couleur et avec les conseils permanents du coach, on sait exactement à quel moment on doit intensifier ou diminuer l'effort, afin de brûler à chaque séance un maximum de calories.

- **Un circuit minceur dédié aux femmes pour des résultats garantis grâce au circuit 30 min !** La méthode est simple et fondée sur des principes clairs, la croissance musculaire et l'amaigrissement étant stimulés par l'intensité de l'exercice et non par le nombre et la répétition, **Lady Fitness propose un circuit composé de 16 ateliers à raison d'une minute intensive par poste de travail.**

Ainsi, après l'échauffement sur elliptiques, chaque adhérente effectue son circuit en toute confiance et sans se lasser ; **toutes les minutes, au son du « gong », elle change d'ateliers afin de stimuler ses muscles de façon intensive mais sans épuisement.**

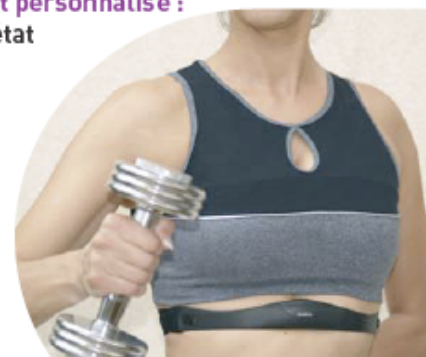
**Chaque poste de travail est spécialement conçu pour les femmes** : pas de poids lourds à manipuler ou à déplacer, des machines à l'intensité constante permettent un travail sans à-coup dans le plus grand confort, des activités de moyen impact améliorent la densité osseuse et combattent l'ostéoporose...

Avec **97% de réussite affichée\***, Lady Fitness s'impose comme l'allié minceur de toutes les femmes.

- **Un programme différent chaque semaine** : Lady Fitness offre **6 programmes minceur différents dont 1 personnalisé** correspondant aux principales attentes identifiées chez les femmes. Perte de poids, ventre plat, fesses fermes, body buste, cuisses galbées et un programme exclusif personnalisé à élaborer avec son coach, de quoi satisfaire les plus exigeantes !

- **Un accompagnement personnalisé :**

**Un coach diplômé d'état** guide, accompagne et sécurise les femmes sur leur circuit. Disponible tout au long du parcours, il conseille chaque adhérente et gère avec elle l'intensité de chaque exercice.



### Contacts Presse :

PROFILE PR - 01 56 26 72 00

Aurélie LEVEILLE [aleveille@profilepr.fr](mailto:aleveille@profilepr.fr)

Jean-Philippe LECOCQ [jplecocq@profilepr.fr](mailto:jplecocq@profilepr.fr)

**Lady Fitness Europe : Valérie ORDON**

**Téli. 04 78 14 58 58**