La Zumba réveille les activités sportives !

## L’engouement pour la Zumba nous arrive d’Amérique du Sud pour ce qui est de l’origine, mais il a été complètement propulsé par les différentes campagnes de communications des coaches nord-américains. Comment s’adapter au marché ? Comment se démarquer des autres centres de Zumba, et est-ce nécessaire vu l’état encore embryonnaire de l’activité ?

## La zumba fait fureur dans les salles de fitness

Est-ce l’influence latine qui réchauffe nos cœurs ternis par la crise, ou la mode du training et du coaching qui continue sur sa lancée ? Toujours est-il que la Zumba se répand comme une traînée de poudre. Les clients de tous âges cherchent à renforcer leur masse musculaire et leur endurance en un temps spécialement court (séances d’une heure). La musique qui accompagne les exercices est tonique mais pas *dance*, à tendance latine, accompagnant très bien des variations de mouvements rappelant la samba, le cha-cha-cha, le merengue etc… Tirant partie des exercices de *cardio* et de la tendance globale à chercher à se raffermir le corps, cette activité propose un certain déchaînement physique qu’il faut toutefois tempérer en cas de problèmes cardiaque ou d’asthme. A savoir aussi, selon la qualité des cours dispensés, les postures du dos et des lombaires ne sont pas toujours respectées et peuvent se faire ressentir le lendemain….

## Un réel entretien musculaire

Les étirements, les chorégraphies saccadées et entraînantes, le maintien de la posture contribuent à réaliser une séance d’entretien musculaire intense. Le tonus est bien sûr mis à contribution, et procure une certaine détente post-exercice. Cette activité permet tout de même la prise en compte des spécificités de chaque individu, parce qu’il ne s’agit pas de courir un marathon, la plupart des personnes venant en cours de Zumba sont à la recherche avant tout d’une activité de loisirs, là est la nuance. Donc il se peut qu’un groupe soit plus rapide qu’un autre, qu’une personne soit plus lente parce que moins sportive en temps normal, tout cela est bien sûr accepté, et les évolutions de chacun commencent à devenir visibles au bout de la troisième et quatrième séances.

## Des possibilités de déclinaison en coaching privé

De la même manière que le yoga ou les pilates, il est possible de développer les chances de succès de son centre de Zumba. Les personnes souhaitant acquérir un enseignement personnalisé et à leur rythme pourront s’orienter vers des cours de coaching en Zumba, que vous pourrez facturer plus cher. Un centre de Zumba franchiseur aura tout intérêt donc à proposer cette alternative aux cours bondés et peut-être trop fatigants pour certains. L’heure de cours personnalisée et dispensée par un coach peut atteindre en moyenne 50 euros, en sachant qu’il est de bon ton de proposer une offre « découverte » à moitié prix pour la première séance ou une autre offre de ce type afin de conquérir ses clients. Vous pouvez appuyer votre enseignement par un diplôme sportif type BPJEPS délivré par le Ministère des sports qui rassurera votre clientèle sur vos intentions et capacités à réaliser un cours personnalisé.