

# Bien-être Cent fitness romands sous la loupe

*Alors que printemps rime souvent avec remise en forme, nos conseils pour bien choisir la salle où vous irez transpirer!*

**V**ous êtes-vous déjà demandé qui est l'inventeur du fitness? Jane Fonda? Véronique et Davina? Eh non, c'est un Américain, Jack LaLanne, décédé en janvier dernier, à l'âge de 96 ans, qui a été le précurseur des salles de sport. Alors qu'il est un adolescent chétif, fan de nourriture grasse, le Californien suit une conférence sur la santé et la nutrition. C'est la révélation: il décide de vivre sainement et invente des équipements destinés à faire transpirer. En 1936, le «gourou du fitness» ouvre sa première salle de fitness à Oakland, en Californie. Le début d'une épopée mondiale...

Plusieurs décennies plus tard, on estime qu'en Suisse romande environ 8% de la population s'entraînent dans un club de sport (source: *Le Matin Dimanche*, 26 février 2011). Un marché très dynamique que les enquêteurs de la FRC ont passé au crible, visitant une centaine de fitness des six cantons francophones en février. Leurs questions portaient sur les prix et les différentes formules d'abonnements, ainsi que sur les prestations annexes.

## Prix: comparaison difficile

Premier constat: on trouve de tout et pour tous les budgets, avec des prestations très différentes d'un centre de sport à l'autre. Il est donc difficile, voire impossible, de comparer ces fitness sous la seule focale des prix. Certains demandent une finance d'inscription, allant de 30 à 200 francs, d'autres pas. Parfois, l'abonnement annuel donne droit à un ou deux mois supplémentaires gratuits. Un fitness pratique même des tarifs différenciés entre les hommes et les femmes! Une constante: tous les centres visités proposent un abonnement annuel; 81 sur 88 offrent un abonnement semestriel, tandis que les abonnements trimestriels ou mensuels sont plus rares.

Si on ne souhaite pas s'engager à moyen ou long terme, le mieux est de prendre des cartes d'entrée – sur le même principe qu'au cinéma – pour une moyenne de 230 francs les 10 entrées; 61% des fitness visités donnent cette possibilité, assez intéressante s'il l'on sait que l'on risque de

payer très cher un abonnement que l'on n'amortira que difficilement. Dans 77% des cas, il est également possible de payer une entrée individuelle. De nombreux fitness permettent aussi diverses possibilités de réduire la facture: 78% ont des rabais soit pour les étudiants, les personnes à l'AVS ou à l'AI, soit encore pour les entreprises. Il y a également souvent des abonnements pour les couples ou durant des heures limitées.

## Réfléchir à ses besoins

Mais avant toute chose, il faut se poser la question de ses besoins. Qu'attendez-vous de votre salle de sport? Uniquement une machine sur laquelle transpirer, des cours qui permettront de sculpter votre corps, ou encore un sauna ou un hammam pour vous relaxer? Dans le premier cas, la plus simple des salles suffira amplement. Mais si vous en voulez plus, allez en tester plusieurs avant de vous décider, la plupart des fitness proposant une séance à l'essai; 76% des fitness passés en revue offrent des cours, que cela soit du body pump, du Pilates, du spinning ou encore du step. Pour ce qui est du réconfort après l'effort, 63% possèdent des saunas, 40% des hammams, 19% des jacuzzis et 10% une piscine.

Enfin, d'un point de vue pratique, vous disposerez d'une serviette (souvent facturée 1 ou 2 francs) dans 64% des centres, vos enfants pourront être gardés dans 31% des lieux et vous disposerez de produits de douche et shampoing dans 33% des établissements. Tous les fitness ont mis également en avant des entraînements personnalisés, souvent non inclus, ou des bilans personnels. Réfléchissez bien avant de vous engager, car la plus-value n'en vaut pas forcément le prix.

Florence Bettschart

**Quitte à payer un peu plus cher, mieux vaut s'engager pour une courte durée au départ et rentabiliser son investissement. Trop de clients se retrouvent enfermés dans un contrat qui ne leur convient pas.**



Protocole d'enquête et matériel de fitness à domicile sur [Frc.ch](http://Frc.ch)



Les enquêteurs de la FRC ont évalué les centres indépendants et les chaînes de Suisse romande. Sur la sellette: les tarifs des abonnements et les prestations complémentaires, telles que piscine, hammam ou garderie.



► Viser un centre qui correspond à sa tranche d'âge est aussi un critère de poids.

◀ En Suisse alémanique, un créneau se dessine: les transactions se font en ligne. Du self-service à prix discount.



Photos Sedrik Nemeth

## Contrat Le piège des reconductions tacites

La FRC a demandé aux enquêteurs d'interroger les fitness sur la manière dont leur contrat se termine, à savoir s'ils renouvellent le contrat pour une durée de même type sans en avertir le client. Contrairement à ce que les plaintes de nos membres auprès de la Permanence Conseil laissent supposer, le système de la reconduction tacite n'est pas la norme: si 54% des centres de sport la pratiquent effectivement, 43% ne le connaissent pas; 3% laissent le choix au client et quelques rares établissements informent le client que le contrat arrive à échéance. La reconduction tacite est beaucoup plus fréquente dans les cantons de Vaud et de Genève que dans les autres cantons romands.

Par ailleurs, la plupart des fitness permettent une résiliation ou une suspension de l'abonnement en cas de déménagement, de maladie ou de grossesse. Certains ont indiqué que, malgré les termes du contrat, des arrangements sont possibles. Quelques centres ne font preuve d'aucune flexibilité en cas de résiliation avant terme, néanmoins il faut toujours tenter de négocier. S'agissant ensuite des séances à l'essai, la majorité d'entre eux offrent une séance voire une semaine à l'essai, sans lier pour autant l'éventuel client. Seul un fitness, le 02 Fitness à Delémont, lie le client après la séance d'essai sans l'avertir.

### BERNE FRIBOURG GENÈVE JURA NEUCHÂTEL VALAIS VAUD

#### Abonnement annuel Fitness pour petits budgets (de 500 à 799 francs)



**Fribourg**, I-Fit; Givisiez, Sanofit; Granges-Paccot, Keep Fit Center; Grandvillard, Léofit; Morat, Discountfit.ch; Villars-sur-Glâne, Energym; Riaz, Fit-Sport; Marly, Espace Pleine Forme

**Acacias**, Cheval-Blanc New Body; **Grand-Lancy**, One Fitness Wellness

**Vicques**, Fitness du Val-Terbi; **Moutier**, Atomic Fitness

**La Chaux-de-Fonds**, Fitness Marmet Sports; **Neuchâtel**, Body Gym Club Fitness, Gym Fit Boudry, Start Fitness

**Sion**, Fit-Budget fit, Optiforme Fitness Club, X Plode Fitness, New Black; **Ardon**, Fitness Design; **Collombey**, Stronger Fit; **Martigny**, Versilia; **Monthey**, X Plode Fitness

**Lausanne**, Fit Point 2, Fitness Universal Club; **Crissier**, Halles de Crissier; **Gland**, Body Tonic Fitness; **Vevey**, Fitness Log 3

#### Abonnement annuel Fitness pour budgets moyens (de 800 à 1099 francs)



**Sutz**, Herakles Fitnesspark; **Bienne**, Sana Center

**Bulle**, Let's Go Fitness; **Givisiez**, Leader Top Fitness; **Kerzers**, S-Fit; **Morat**, La Perle Fitness

**Genève**, Body Fitness 66, California; **Acacias**, American Fitness; **Bellevue**, Espace Fitness Santé; **Plan-les-Ouates**, Curve

**Delémont**, Extrem Fitness, Physic Wellness Club, 02 Fitness, l'Institut Framir

**La Chaux-de-Fonds**, Centre Kinesis, Physic Club Wellness, Fitness le Mouve; **Boudevilliers**, Club Pleine Forme; **Neuchâtel**, Synergie Fitness, Club Pleine Forme, Fitness Centre Oxygène, **Saint-Blaise**, Viso Gym

**Sion**, Amaya Institut, Tropical's Wellness Fit Partners; **Martigny**, Planète Fitness, CBM Sport; **Monthey**, Reactiv formes et vitalité

**Oron-la-Ville**, Attitude; **Yverdon**, Fitness des Arcades, Bestbody Fitness; **Lausanne**, Keops Club, Schaefer, Let's Go Fitness, Fitness Evasion; **Saint-Légier**, Fitness-Center Gold Gym; **Bottens**, Reflex Fitness; **Lutry**, Fitness du Parc; **Echallens**, New Body Joe Fitness; **Crissier**, Fitness-Passion; **Orbe**, Fitnew'form; **Bussigny**, Fitness Energie; **Cugy**, Anatis Fitness Club; **Vevey**, Reactiv formes et vitalité; **Aigle**, Form 24; **La Tour-de-Peilz**, Fitness La Tour; **Cossonay-Ville**, New Athletic; **Le Mont-sur-Lausanne**, Let's Go Fitness; **Villeneuve**, Let's Go Fitness

#### Abonnement annuel Fitness pour budgets élevés (de 1100 à plus de 3000 francs)



**Bienne**, Flower Power Fitness

**Kerzers**, Body Factory; **Villars-sur-Glâne**, Fit plus

**Acacias**, Silhouette; **Genève**, Silhouette Vermont, Silhouette Les Alpes, Plaza Sport, Douze A; **Meyrin**, Silhouette; **Carouge**, Harmony La Praille; **Bellevue**, Countryclub Genève

**Neuchâtel**, Centre Max Boegli

**Martigny**, Fitness Vitamine

**Lausanne**, Medifit Medical Training Center, Centre Equilibre Fitness, Silhouette Health Fitness, Holmes Place Fitness club; **Lonay**, Funbody; **Signy**, Harmony Club Signy; **Territet**, Movit Fitness; **Gland**, Atlantide Wellness Center; **Prilly**, Fitness Parc Malley Migros; **Nyon**, Silhouette

## Les rabais liés à l'assurance-maladie

Plusieurs fitness visités ont indiqué à nos enquêteurs qu'ils proposent des rabais aux assurés de certaines assurances-maladie. Dans un but de prévention des maladies, bon nombre de caisses complémentaires ont effectivement des partenariats avec des centres sportifs. Ces derniers vous font alors bénéficier de rabais, quand ce n'est pas l'assurance elle-même qui vous rembourse une partie de l'abonnement. Chez Assura, même, l'assurance de base donne droit à une réduction dans les fitness Let's go, Harmony et Fit-plus (à Villars-sur-Glâne). Quitte à hésiter entre deux salles de sport, et pour autant qu'on dispose d'une telle assurance, c'est un moyen de faire des économies. Néanmoins, du point de vue de la politique des coûts de la santé, on est en droit de se demander si ce type de mesures ne participe pas à l'augmentation des primes...



## N'oubliez pas l'alternative piste Vita

L'enfermement, la promiscuité et la moiteur des salles de sport vous insupportent? D'autres moyens de se dépenser existent et se paient même le luxe d'être gratuits. Pensez aux 504 pistes Vita de Suisse, dont le succès ne se dément pas et qui peuvent être parcourues en famille pour la plus grande joie des enfants, qui adorent grimper sur les installations (Parcoursvita.ch). Le programme national Suisse Balance, soutenu par l'Office fédéral de la santé publique et Promotion Santé Suisse, a été mis sur pied pour encourager les enfants et les adolescents à manger de manière équilibrée et à avoir une activité physique suffisante. Son site donne une foule de renseignements sur les activités physiques de Junior et promeut le sport dans la vie quotidienne, par exemple en allant à pied à l'école, en évitant la voiture ou le bus pour de petits trajets (Suissebalance.ch).

### CONSO MALIN

#### Avant de vous lancer tête baissée...

- Inscrivez-vous à un mois d'essai, même si cela coûte plus cher, avant de conclure le contrat, si vous n'êtes pas sûr de vous.
- Dans le cadre d'un essai, n'oubliez pas de demander si vous êtes lié à la fin de cette séance.
- Lisez soigneusement les conditions générales avant toute signature: biffez les clauses de reconduction tacite, ne tenez pas compte des promesses orales et examinez la durée et les possibilités de résiliation.
- Evitez les contrats de trop longue durée, même au détriment du rabais intéressant qu'on saura vous faire miroiter.