

# Beauté

## Banc d'essai

## Les sites de coaching minceur en ligne

Ciblé sport, gratuit, interactif, hyper coaché... Y en a pour tous les goûts!

### 1. Le plus accessible

**Body Op' (www.body-op.com), gratuit**

**Le principe.** Des exercices de sport + des repas minceur. **On aime.** C'est complet : on trouve des menus (avec le détail des portions, la liste de courses et la possibilité de zapper les plats qu'on n'aime pas) et des séances de sport raisonnables (40 min maxi, 2 à 3 fois par semaine). Les exercices sont bien encadrés : les étirements sont détaillés et le niveau de difficulté est ajusté en fonction de la séance précédente. **On aime moins.** Si on n'a pas de matériel, les seuls sports proposés sont la course et la marche. Gros bémol pour le coaching, pas assez présent (jamais de mail d'encouragement) : si on n'est pas super motivée, on l'oublie facilement.

### 2. Le meilleur suivi

**Le Boot Camp (www.lebootcamp.org), 15€ les 6 mois**

**Le principe.** Un programme adapté (régime + sport) et des coachs très présents. **On aime.** En début de semaine, on reçoit les menus des jours à venir + une liste de courses et des recettes. Chaque matin, on trouve des conseils et des encouragements de Valérie Orsoni (la coach des stars). Au bout de 15 jours, on fait le point au téléphone avec une nutritionniste (ça, c'est motivant !). Le site propose de nombreux exercices de sport en vidéo, et la navigation est fluide. C'est notre site choucou ! **On aime moins.** Seulement 7 recettes par semaine sont indiquées. Certains objectifs sont difficilement réalisables (= 30 minutes de marche à jeun) et même si on déclare ne pas pouvoir les faire, ils sont reproposés.

### 3. Le plus communautaire

**Line Coaching (www.linecoaching.com), 25€ par mois**

**Le principe.** Un coaching interactif qui joue sur la nutrition et la forme. **On aime.** Discuter avec des experts (nutritionniste et coach sportif) et d'autres abonnés via les chats, mails... Le site regorge de conseils (parfois juste du bon sens). Toutes les semaines, on relève des défis (manger lentement, bannir l'ascenseur...) pour passer au niveau supérieur. **On aime moins.** La navigation est compliquée. Comme le prix est assez élevé, on aimerait que le coaching soit plus personnalisé (recevoir des conseils par mail sans avoir à solliciter un expert...).

### 4. Le plus sportif

**Coach Club (www.coachclub.com), 15 jours gratuits puis 8,90€ par mois**

**Le principe.** Des exercices de sport en vidéo pour mincir. **On aime.** Sur le site, on indique le nombre et la durée des séances de sport qu'on veut faire par semaine (= on se fixe des objectifs réalisables). Il y a plein d'exercices et de sports différents (fitness, aérobic...), proposant 3 niveaux de difficulté. On peut les faire devant l'ordinateur ou la télé (sur Coach Club TV, gratuit sur les box internet). On reçoit des mails d'encouragement les jours de sport. **On aime moins.** Il faut du matériel (step, ballon de gym...) pour faire toutes les activités. Et on aurait aimé qu'il y ait des conseils de nutrition.