

Une coach sportive à votre disposition sur Vic-Fezensac et alentours!



Une coach sportive à votre disposition sur Vic-Fezensac et alentours!

Les membres d'associations sportives locales connaissent peut-être déjà **Jessica Ville** pour avoir participé à des cours collectifs qu'elle anime mais peu de personnes savent qu'elle propose aussi du coaching à domicile sous le nom de **Coaching32 by Jessica Ville**.



Rencontre :

Journal du Gers : Jessica, pouvez-vous vous présenter à nos lecteurs ?

Jessica Ville : Passionnée de sport depuis toute petite, je me suis naturellement tournée vers la profession de coach sportif.

Je suis diplômée d'État depuis 10 ans.

Originaire de la région toulousaine, j'ai exercé dans des salles de sport ainsi qu'en milieu associatif.

Petit à petit, je me suis dirigée vers **le sport santé** afin d'élargir la prise en charge de mes clients et qu'elle ne s'arrête pas aux personnes qui pratiquent le sport de manière intensive.

Je me suis spécialisée dans les activités physiques adaptées pour une prise en charge diversifiée.

J'ai ainsi ajouté à ma formation de base des formations spécifiques comme le Pilates, le Postural Ball - travail avec un Swiss Ball, marque déposée pour laquelle je détiens une licence -, les activités physiques adaptées à la maternité, aux seniors, à l'obésité et au surpoids, les abdominaux De Gasquet Institut...

C'est ainsi que je peux m'adresser aux personnes séniors, aux femmes enceintes, aux personnes en situation de surpoids et d'obésité...



Journal du Gers : Qu'appelle-t-on le sport santé ?

Jessica : Le sport santé, c'est la pratique d'une activité physique ou sportive qui participe à la santé et au bien être.
<https://www.lejournaldugers.fr/article/60286-une-coach-sportive-a-votre-disposition-sur-vic-fezensac-et-alentours>

Comme le préconise le Ministère de la Santé, pratiquer régulièrement une activité physique joue un rôle majeur dans la prévention de pathologies comme le cancer, les maladies cardio-vasculaires ou autres.

La particularité du sport santé, c'est que le coach adapte la pratique qu'il propose en fonction du public.

Par exemple, une personne peut se dire qu'elle ne peut pas faire de sport parce qu'elle a mal au genou alors que si, au contraire, on adapte l'activité en prenant en compte la pathologie de la personne.



Journal du Gers : Où et comment intervenez-vous ?

Jessica : J'interviens en tant que coach privée au sein d'associations sportives rurales comme à Marambat, à Castillon Debats, à Lavardens, à Margouët, à Saint-Puy, à Sainte-Christie, à Preigan, à Ordan-Larroque, à Auch, ...

Je propose aussi de l'activité physique adaptée dans le cadre du CIAS Grand Auch Coeur de Gascogne.

J'interviens également auprès des enfants de l'école de Marambat.

Il s'agit là du premier volet de mes interventions.

Le deuxième volet que je souhaiterais développer davantage, c'est le **coaching sportif à domicile**.



Journal du Gers : En quoi consiste le coaching sportif à domicile ?

Jessica : J'interviens au domicile des particuliers sur un public ciblé, femmes ou couples.

Je propose du « **sur mesure** », c'est-à-dire que je vais m'adapter aux besoins et aux objectifs de mon client. Mon intervention dépendra de son profil et de sa demande.

Par exemple, actuellement, j'interviens auprès de personnes en situation d'obésité que j'accompagne dans leur reprise d'une activité physique.

Avant de démarrer un coaching, je m'assure que la personne a l'aval de son médecin, bien entendu.

Ensuite, lors de la première séance, j'évalue son profil, sa demande, ses besoins.

Puis je lui propose entre une à deux séances par semaine mais cela peut être davantage si la personne le souhaite et si c'est nécessaire.

Quoi qu'il en soit, j'établis un programme à suivre dans la semaine et je suis la personne à distance, je prends des nouvelles avant la séance suivante.



Journal du Gers : Sur quel secteur intervenez-vous ?

Jessica : J'interviens sur le secteur de Vic-Fezensac et alentours jusqu'à 25 km à la ronde.

Journal du Gers : Pourquoi ce choix du coaching à domicile ?

Jessica : J'aime beaucoup travailler en milieu associatif dans des groupes mais j'aime aussi ce travail individualisé que représente le coaching à domicile.

Je vais toucher un autre public qui ne viendra pas dans des cours collectifs.

J'aime l'idée qu'ainsi personne n'est mis de côté.

Et puis, c'est un challenge, un défi que d'aider une personne à atteindre ses objectifs.

Si la personne a une pathologie, j'ai le sentiment de faire partie d'une équipe avec le médecin, le kiné, le diététicien... et qu'ensemble on va aider la personne à retrouver la santé !

Que vous soyez une association ou un particulier, n'hésitez pas à faire appel à Coaching32 by Jessica Ville !

Contact : contact@coaching32.fr, 06.18.38.46.06

QR code, pour retrouver Jessica sur internet :



