



## Un tour au gym pour garder la forme ?

Êtes-vous du genre à faire de l'exercice quotidiennement dans une salle de sport ? Personnellement, je préfère les activités de plein air comme le ski alpin ou le vélo 😊. Cependant, pour de nombreux clients d'hôtels, disposer d'une salle de sport bien équipée où ils peuvent s'entraîner est un grand plus, et la plupart des hôtels offrent cette commodité.

## Histoire <sup>1,2,3</sup>

Il y a plus de 4 000 ans, les Égyptiens ont introduit l'acrobatie structurée et l'entraînement physique. À cette époque, on pense que les Chinois pratiquaient également le Kung-Fu, un exercice qui combine la respiration et des mouvements fluides. Cependant, ce n'est que lorsque les Grecs ont introduit un entraînement formel pour les athlètes de compétition que le fitness a été accepté par la culture. Cependant, une fois que la culture grecque a perdu de son importance, il en a été de même pour le fitness structuré.

Il a fallu attendre près de 2 000 ans pour que le fitness redevienne populaire. En 1569, un Italien a publié le livre "De Arte Gymnastica Aput Ancientes", dans lequel il décrivait l'utilisation de mouvements de type gymnastique pour l'entraînement physique. Environ 200 ans plus tard, un Allemand a introduit dans son école un programme d'études qui utilisait les mouvements et l'entraînement de la gymnastique grecque. Vingt ans plus tard, un autre Allemand a écrit "Gymnastics for Youth : Guide pratique d'exercices sains et amusants à l'usage des écoles". Ces deux publications ont catalysé la réapparition du fitness comme moyen d'améliorer la santé physique.

En 1799, le Danois Franz Nachteggall crée ce que l'on considère comme le premier club de gymnastique privé au monde. Vers 1850, le YMCA de Boston a présenté au public américain l'une des premières salles de sport polyvalentes des États-Unis.

## Les gyms dans les hôtels<sup>4</sup>

Dans les années 1980, les voyageurs ont commencé à exiger des hôtels plus que de simples chambres. Ils voulaient des piscines, des spas et, enfin, une salle de sport. À cette époque, près de la moitié des Américains faisaient de la

---

<sup>1</sup><https://en.wikipedia.org/wiki/Gym#:~:text=The%20first%20recorded%20gymnasiums%20date,of%20local%20champions%20of%20sport>.

<sup>2</sup><https://www.cntraveler.com/story/the-hotel-gym-reborn#:~:text=But%20the%20fit%2Dminded%20traveler,use%20a%20hotel's%20fitness%20facility>

<sup>3</sup><https://www.lesmills.com/us/clubs-and-facilities/research-insights/audience-insights/history-of-health-clubs-how-gyms-have-evolved-through-the-ages/>

<sup>4</sup><https://www.cntraveler.com/story/the-hotel-gym-reborn#:~:text=But%20the%20fit%2Dminded%20traveler,use%20a%20hotel's%20fitness%20facility>.

muscultation (contre 24 % en 1960). Le 2 novembre 1981, la couverture du magazine Time s'intitulait "The Fitness Craze" (l'engouement pour le fitness).

En 1991, 40 % des hôtels américains disposaient d'une salle de sport. Le centre de remise en forme était souvent installé dans une chambre d'hôte ou un espace de réunion inutilisé, parfois au sous-sol. Ce n'est qu'en 2003 que Westin, fort d'un investissement de plus de 10 millions de dollars, a lancé le WestinWORKOUT, une salle de sport ouverte 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, équipée de machines cardio et de poids, mais aussi axée sur l'expérience : un design aéré, la lumière naturelle, des haut-parleurs Bose et des exercices proposés par Reebok. Les experts du secteur s'accordent à dire que Westin a été le pionnier de la salle de sport moderne dans les hôtels, telle que nous la connaissons.

Dix ans plus tard, les voyages et le tourisme de bien-être ont fait place à des marques comme EVEN Hotels qui, en 2014, a ouvert ses portes en pensant au voyageur en forme. Chaque chambre est équipée de tapis de yoga et d'élastiques, de vidéos de fitness à la demande et d'un espace dédié au mouvement.

## **Leur utilisation** <sup>5,6,7, 8</sup>

Selon l'American Hotel and Lodging Association, 85 % des hôtels américains disposaient d'une salle de sport en 2017, contre 63 % en 2004.

Bien que la grande majorité des hôtels offrent cette commodité à leurs clients, les salles de sport ne sont pas largement utilisées. Selon une étude de l'université Cornell, près de la moitié des personnes interrogées dans les hôtels ont déclaré avoir l'intention d'utiliser la salle de sport pendant leur séjour, mais moins d'un quart d'entre elles l'ont fait.

---

<sup>5</sup> <https://www.travelpulse.com/news/hotels-and-resorts/how-likely-are-guests-to-actually-use-the-hotel-gym#:~:text=Interestingly%2C%20nearly%20half%20of%20respondents,less%20often%20than%20they%20intended>

<sup>6</sup> <https://energym.io/blogs/news/do-hotels-have-gyms#:~:text=Indeed%2C%20people%20who%20purposefully%20book,than%20one%2Dquarter%20followed%20through>

<sup>7</sup> <https://www.exercise.com/grow/average-age-of-gym-goers/>

<sup>8</sup> <https://www.smartmeetings.com/news/hotels-resorts/97407/business-travelers-hotel-gym#:~:text=Forty%2Done%20percent%20said%20they,to%20their%20hotel%2Dgym%20workouts>

L'intérêt pour l'exercice physique varie en fonction de l'âge. Par exemple, aux États-Unis, un rapport a montré que parmi les voyageurs d'affaires qui s'entraînent régulièrement chez eux, les milléniaux (18-34 ans) sont les plus déterminés à faire de l'exercice pendant un voyage, suivis par la génération X (35 à 54 ans) et les baby-boomers (55 ans et plus).

Pour qu'une salle de sport d'hôtel soit attrayante, elle doit être bien entretenue et propre. Qui a envie d'entrer dans une salle de sport qui transpire... ? Il est donc essentiel d'avoir du personnel pour s'occuper de cet équipement.

Malheureusement, le manque de personnel est le problème numéro un des hôtels de nos jours. C'est pourquoi proposer une solution de pourboire électronique comme Tip&Go est très judicieux, car elle permet d'augmenter les salaires jusqu'à 30 %, ce qui incite les employés à rester.

Tip&Go ne résoudra peut-être pas le problème de la pénurie de main-d'œuvre, mais il contribuera certainement à la réduire !

**Francis Léonard PDG**

The logo for Tip&Go features the word "tip" in a bold, orange, lowercase sans-serif font. The ampersand "&" is a large, stylized purple symbol. The word "go" is in a bold, orange, lowercase sans-serif font, with the "o" being a simple circle.

**L'humain derrière votre confort**

**[www.tip-go.com](http://www.tip-go.com)**