

Assistant en promotion de l'activité physique et de la santé

CFC

Assistante en promotion de l'activité physique et de la santé

CFC

Sport, promotion de la santé

Santé

Soins du corps, esthétique

Durée

3 ans

Diplôme

Certificat fédéral de capacité
CFC

Indications sur les salaires

1^{re} année d'apprentissage: 700 francs
2^e année d'apprentissage: 900 francs
3^e année d'apprentissage: 1250 francs

En tant qu'assistante ou assistant en promotion de l'activité physique et de la santé, tu travailles dans des centres de remise en forme ou de bien-être. Tu proposes à des clients de tous âges des programmes d'activité physique et de relaxation adaptés à leurs besoins. Tu fournis des conseils et des prestations liées à la promotion de la santé.

Tâches

Accueil et évaluation

- Accueillir les clients et l'interroger sur ses habitudes de vie
- Remplir une fiche d'identification et la compléter par un questionnaire de santé
- Procéder à des tests pour évaluer la condition physique des clients
- Fixer des objectifs individuels réalistes

Planification et conduite des activités

- Proposer et personnaliser des programmes d'activité physique sur la base des objectifs définis
- Expliquer l'utilisation des appareils et des machines comme les rameurs ou les tapis de course
- Montrer les exercices, corriger les postures et surveiller la manipulation des machines
- Motiver les participants et mesurer leurs performances physiques
- Encadrer des groupes en proposant des exercices de coordination, de force et de résistance en musique
- Reconnaître les situations à risque, adopter des mesures de prévention et intervenir en cas d'urgence

Conseil et vente

- Renseigner les clients sur les programmes et prestations proposées par le centre
- Vendre des abonnements, des produits et du matériel sportif comme des compléments alimentaires, ou des équipements et vêtements sportifs
- S'informer des nouveautés et des tendances du secteur

Tâches administratives

- Tenir à jour les dossiers des clients
- Gérer l'agenda des rendez-vous et répondre au téléphone

S'occuper de la correspondance, de la facturation et des statistiques

Entretien et maintenance

- Contrôler les installations et en assurer le bon fonctionnement
- Entretenir les locaux, le matériel et les vestiaires
- Respecter les règles d'hygiène et éliminer les produits de nettoyage selon les normes environnementales en vigueur

Environnement de travail

En tant qu'assistante ou assistant en promotion de l'activité physique et de la santé, tu partages ton temps entre les tâches commerciales dans l'espace d'accueil et la pratique sportive en salle. Tu portes une tenue vestimentaire adaptée à l'exercice physique. Tes horaires de travail sont irréguliers car les centres de remise en forme sont aussi ouverts le soir et le week-end.

Tu travailles principalement dans des centres de remise en forme et de bien-être, des hôtels ou des centres thermaux dotés d'un espace fitness, des centres de loisirs, des clubs de vacances, des associations sportives ou des établissements publics. Les possibilités d'emploi se concentrent principalement dans les villes et les régions touristiques. Avec de l'expérience, tu peux devenir responsable d'un centre de fitness ou t'installer à ton compte, après avoir développé des compétences en gestion d'entreprise.

Qualités requises et intérêts

Qualités requises

- Sens de la coordination et du mouvement
- Résistance physique
- Aptitudes pédagogiques
- Capacité à mettre en confiance autrui
- Capacité à s'adapter à un horaire irrégulier ou de nuit
- Sens de l'hygiène et de la propreté

- Sens commercial
 - Sens de l'accueil
-

Intérêts

- Avoir une activité physique
- Aider et soigner les autres
- Conseiller
- Avoir des contacts avec d'autres personnes

Formation

Entreprise

Formation pratique 3-4 jours par semaine dans un centre de fitness ou de bien-être

École

Formation théorique 1-2 jours par semaine dans une classe intercantonale romande, à Neuchâtel

Cours interentreprises

15 jours sur 3 ans dans une classe intercantonale romande, à Bienne (BE)

Durée

3 ans

Conditions d'admission

- Scolarité obligatoire achevée
- Certaines entreprises ou écoles recourent à un examen d'admission

Maturité professionnelle

Possibilité d'obtenir une maturité professionnelle pendant l'apprentissage ou après l'obtention du CFC, selon des modalités variables d'un canton à l'autre.

Formations continues

Brevet fédéral

- **Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé BF**
<https://www.orientation.ch/fr/professions/specialiste-en-promotion-de-lactivite-physique-de-la-sante-bf>
- **Entraîneur-euse de sport de performance BF**
<https://www.orientation.ch/fr/professions/entraîneur-euse-de-sport-de-performance-bf>

Diplôme fédéral

- Expert-e en promotion de l'activité physique et de la santé DF

Haute école

- Bachelor of Science HES en **sciences du sport**
<https://www.orientation.ch/fr/filieres-d-etudes/sport-sciences-du-sport>
- Bachelor of Science HES en **physiothérapie**
<https://www.orientation.ch/fr/filieres-d-etudes/physiotherapie>
- Bachelor of Science HES en **nutrition et diététique**
<https://www.orientation.ch/fr/filieres-d-etudes/nutrition-dietetique>

Les conditions d'admission varient selon les hautes écoles.

Professions voisines

Autre information

Numéro Swissdoc

Liens utiles

Fédération suisse des centres de fitness et de santé (SFGV)

<https://www.sfgv.ch/fr/>

Association OrTra Activité physique et santé

<https://www.bewegung-und-gesundheit.ch/fr/>

Formation professionnelle dans les professions du mouvement

Centre de formation professionnelle neuchâtelois (CPNE)

<https://www.cpne.ch/les-poles/artisanat-et-services/>

Pôle Artisanat et services (CPNE-AS)

Centre Pilates Bienne

<https://www.pilates-biel.ch/fr/>

Bases legales

<https://www.becc.admin.ch/becc/public/bvz/beruf/show/85701?lang=fr>