

Description

Le ou la spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé offrent des cours ou des programmes d'entraînement alliant la gymnastique, le stretching et la musculation dans des centres de fitness, de remise en forme ou des clubs de gym. Leur rôle est d'améliorer le bien-être physique des personnes, mais également de les guider vers une meilleure hygiène de vie pour un épanouissement personnel global. Ils contribuent à la prévention des maladies dégénératives (obésité, ostéoporose, affections cardio-vasculaires, etc.). L'entraînement qu'ils dispensent vise généralement les objectifs suivants: perte de poids, bien-être et renforcement musculaire.

Leurs principales activités consistent à:

Bilan

- évaluer le niveau physique du client: souplesse, force du haut du corps, du tronc, musculature ventre-dos, taux de masse musculaire et de graisse, capacité respiratoire;
- compléter le bilan initial par un questionnaire de santé permettant de détecter d'éventuels problèmes cardio-vasculaires, articulaires, tendineux ou au niveau de la colonne vertébrale;
- saisir les besoins de la personne ou d'un groupe-cible pour préparer une offre de cours ou des entraînements spécifiques;

Programme et suivi

- établir un programme d'entraînement standardisé ou individualisé, adapté à des personnes en bonne santé;
- planifier et concevoir des offres de cours en groupe;
- expliquer le fonctionnement de divers appareils de musculation ou cardio-vasculaires (vélo, rameur, tapis de course, etc.) et en présenter les techniques de musculation;
- contrôler que les exercices soient effectués de manière correcte, avec les positions et les mouvements adaptés;
- assurer un suivi des entraînements, motiver les gens;
- former des collègues dans diverses spécialisations;
- proposer des techniques de relaxation et de respiration;
- maintenir sa propre condition physique;

Diététique

- proposer un régime alimentaire équilibré, adapté au mode de vie de la personne;
- conseiller des compléments alimentaires (hydrates de carbone, protéines, etc.) en fonction des besoins du client;

Entretien et logistique

- participer à l'entretien des locaux, du matériel, des vestiaires;
- vendre des produits, du matériel ou des vêtements sportifs;
- accueillir les clients, répondre à leurs demandes, vendre des abonnements, etc.

Environnement de travail

Le ou la spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé travaillent seuls ou en équipe. Leur panel d'activités peut autant s'exercer dans une salle qu'à l'extérieur, sur un terrain de sport ou en pleine nature. Ils accueillent parfois des personnes envoyées par des médecins, des diététiciens ou des physiothérapeutes qui ont établi des programmes pour traiter des problèmes spécifiques. Ils sont en permanence à l'écoute des clients pour répondre à leurs questions et les conseiller.

Formation

La formation de spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé s'acquiert en emploi.

Lieu

- Versoix (GE)/Mont-sur-Lausanne (VD) et Neuchâtel pour l'orientation fitness et activité santé
- Céligny (VD) pour l'orientation fitness et activité santé et l'orientation éducation corporelle et du mouvement

Durée

- 2 à 3 ans.

Conditions d'admission

- CFC d'assistant-e en promotion de l'activité physique et de la santé et expérience professionnelle de 3'500 heures allant de 2 à 5 ans;
- ou formation du degré secondaire (CFC, maturité et équivalent) et expérience professionnelle de 5'000 heures allant de 2,5 à 5 ans;
- et le certificat BLS (premiers secours) valide à la date de l'examen.

Titre obtenu

- brevet fédéral de spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé avec mention de l'orientation.

Contenu (préparation à l'examen)

- Modules de base: anatomie et physiologie, théorie de l'entraînement, compétences motrices, psychologie de l'apprentissage, etc.;
- Modules principaux: développement et organisation de programmes de cours ou d'entraînement, promotion de la santé, etc.;
- Options: vente et administration, management, etc.

Qualités requises

L'exercice de cette profession fait appel à des qualités comme:

- 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
- Ordre et propreté

Perspectives professionnelles

Le ou la spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé exercent leur activité, à temps plein ou à temps partiel, principalement dans des centres de fitness et de santé, au sein d'associations, dans des clubs de gym ou des centres de formation sportive.

Certains peuvent également être engagés comme entraîneurs particuliers de sportifs d'élite. D'autres ouvrent leur propre centre sportif et doivent alors acquérir de bonnes connaissances en gestion d'entreprise et en marketing.

Perfectionnement

Les spécialistes en promotion de l'activité physique et de la santé peuvent envisager les perfectionnements suivants:

- cours à la carte de spécialisation en cardio-training, aqua power, aqua-gym, kickboxing, musculation, taebox, etc. organisés par les centres, clubs et écoles;
- diplôme fédéral de gestionnaire en tourisme de santé et d'activité physique, 1,5 an en emploi, Lucerne;
- diplôme fédéral d'expert/e en promotion de l'activité physique et de la santé, 3 ans en emploi, Zurich.

Pour plus de détails, consulter www.orientation.ch/perfectionnement.

Professions voisines

- Assistant en promotion de l'activité physique et de la santé CFC/Assistante en promotion de l'activité physique et de la santé CFC
- Enseignant de sport/Enseignante de sport
- Entraîneur de sport de performance BF/Entraîneuse de sport de performance BF
- Professeur de sport de neige BF/Professeure de sport de neige BF

Adresses

Centre de formation professionnelle neuchâtelois (CPNE)
Pôle Artisanat et Services (CPNE-AS), site Maladière
Rue de la Maladière 84
2002 Neuchâtel 2
Tél.: 032 717 40 20
<http://www.cpne.ch>

Fédération suisse des centres de fitness et de santé (SFGV/FSCF)
3000 Berne
Tél.: 0848 893 802
<http://www.sfgv.ch>

FITSPRO
Route des Fayards 243
1290 Versoix
Tél.: 022 779 10 62
<http://www.fitspro.com>

IFAS Formations Fitness
Route des Coudres 50
1298 Céligny
Tél.: 022 362 20 66
<http://www.best-ifas.ch>

OrTra Activité physique et santé
Formation professionnelle en professions du mouvement
Geschäftstelle
3000 Berne
Tél.: 0848 000 423
<http://www.bewegung-und-gesundheit.ch>