

Description

L'assistant ou l'assistante en promotion de l'activité physique et de la santé encadrent des clients de tous âges dans des centres de remise en forme. Ils déterminent les besoins des intéressés et tiennent compte de leurs souhaits et de leur mode de vie pour leur proposer des programmes d'activité physique et de relaxation adaptés. Ils conseillent et vendent des prestations liées à la promotion de la santé.

Leurs principales activités consistent à :

Bilan personnel

- accueillir le client, l'interroger sur ses habitudes de vie;
- remplir une fiche d'identification et la compléter par un questionnaire de santé;
- fixer des objectifs individuels réalistes et aider la personne à mettre en œuvre un mode de vie sain: activité physique, relaxation, alimentation;

Programme d'activités

- proposer des programmes d'activité physique et de relaxation standardisés, individuels ou collectifs;
- personnaliser parfois les programmes d'entraînement;
- aider à choisir l'appareil sportif le plus adapté: vélo, rameur, tapis de course, etc.;
- montrer les exercices, corriger les postures; surveiller la manipulation des machines;
- motiver, encourager et féliciter les participants, mesurer leurs performances physiques et les consigner;
- encadrer des groupes, enchaîner des exercices de coordination, de souplesse, de renforcement musculaire ou d'endurance cardio-respiratoire dans une ambiance musicale rythmée;
- en situation d'urgence, donner l'alerte et porter assistance;

Conseil et vente

- renseigner les clients, parfois en langue étrangère;
- vendre des abonnements et des produits (compléments alimentaires, petit matériel ou vêtements sportifs);
- gérer les stocks (achat, livraison), ranger et entreposer;
- s'informer des dernières nouveautés et tendances;

Tâches administratives

- gérer l'agenda des rendez-vous et répondre au téléphone;
- tenir à jour les dossiers des clients;
- effectuer des tâches de correspondance, facturation et statistiques à l'aide de l'ordinateur;
- participer à des sondages d'intérêts auprès de la clientèle et traiter les réclamations;

Entretien et maintenance

- contrôler les installations et en assurer la maintenance;
- entretenir des locaux, du matériel et des vestiaires;
- respecter des règles d'hygiène et éliminer les produits de nettoyage selon les normes environnementales en vigueur.

Environnement de travail

Les assistants en promotion de l'activité physique et de la santé partagent leur temps entre les tâches commerciales dans l'espace d'accueil et la pratique sportive en salle. Ils travaillent seuls ou en collaboration avec des moniteurs de fitness, des animateurs de gymnastique (aérobic, step, aqua-gym, etc.), des masseurs, des esthéticiens, etc. Ils portent une tenue vestimentaire appropriée à l'exercice physique. Les centres de remise en forme sont ouverts le soir et le week-end. Les horaires de travail peuvent donc être longs.

Formation

La formation d'assistant ou d'assistante en promotion de l'activité physique et de la santé s'acquiert par un apprentissage.

Lieux

- formation pratique (3 à 4 jours par semaine) dans un centre de fitness ou un studio de gymnastique;
- formation théorique (1 à 2 jours par semaine) dans une classe intercantonale romande à Neuchâtel;
- cours interentreprises (15 jours sur 3 ans).

Durée

- 3 ans.

Conditions d'admission

- scolarité obligatoire achevée;
- certaines entreprises ou écoles recourent à un examen d'admission.

Titre obtenu

- certificat fédéral de capacité (CFC) d'assistant ou d'assistante en promotion de l'activité physique et de la santé.

Contenu

Branches théoriques (sur 3 ans):

- identifier et favoriser un mode de vie sain;
- collecter des données, déduire des objectifs et instaurer des systèmes de procédures;
- mettre en œuvre, évaluer et adapter des systèmes de procédures axés sur l'activité physique;
- communiquer avec les clients et respecter les processus d'entreprise*;
- conseiller et vendre produits et services*;
- exécuter les tâches de gestion d'entreprise dans le respect des principes légaux;
- veiller à la propreté, au bon état de marche, au respect de l'environnement et à la sécurité du cadre professionnel.

*Ces deux domaines englobent au moins 120 leçons d'apprentissage d'une langue étrangère.

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.

Qualités requises

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

- Aptitudes pédagogiques
- Sens de la coordination et du mouvement
- Sens de l'accueil
- Résistance physique
- Capacité à s'adapter à un horaire irrégulier ou de nuit
- Sens commercial
- Ordre et propreté

Perspectives professionnelles

La plupart des assistants en promotion de l'activité physique et de la santé travaillent dans des centres de remise en forme publics ou privés: clubs de fitness, espaces bien-être d'hôtels ou de centres thermaux, centres de loisirs ou clubs de vacances, etc. Les possibilités d'emploi se situent principalement dans les grandes villes et les régions touristiques. Avec de l'expérience, les assistants en promotion de l'activité physique et de la santé peuvent devenir responsables d'un centre de fitness ou s'installer à leur propre compte après avoir développé des compétences en gestion d'entreprise.

Perfectionnement

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

- cours de spécialisation proposés par les organisations du monde du travail ou des institutions privées: musculation, cardio-training, aérobic, pilates, relaxation, stretching, massage, alimentation, etc.;
- brevet fédéral de spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé ou d'entraîneur-euse de sport de performance;
- diplôme fédéral d'expert-e en promotion de l'activité physique et de la santé;
- Bachelor of Science en sciences du sport, en physiothérapie, en nutrition et diététique ou en Gesundheitsförderung und Prävention (formation en allemand);
- Bachelor of Arts en musique et mouvement;
- etc.

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

Professions voisines

- Enseignant de sport/Enseignante de sport
- Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé
BF/Specialiste en promotion de l'activité physique et de la santé BF

Adresses

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

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