

# Moniteur/-trice de sport pour les adultes

## planifier, encourager, inciter, montrer, guider, organiser

L'activité physique devient de plus en plus importante avec l'âge si l'on veut rester actif et agile le plus longtemps possible. Des programmes spéciaux d'activité physique et sportive à l'intérieur et à l'extérieur sont également dispensés à des spécialistes tels que les moniteurs et les monitrices de sport pour les adultes.

Ils contribuent de façon non négligeable à l'entretien de la santé et de la qualité de vie des adultes et personnes âgées. Ils leur transmettent le goût du mouvement, les stimulent pour la pratique systématique et adaptée des différentes disciplines sportives: gymnastique, natation, course à pied, gymnastique aquatique, marche à pied, vélo, ski de

fond, etc. Les moniteurs et les monitrices de sport pour les adultes intègrent également le jeu et la musique dans leurs leçons, exercent les participants à respirer correctement et encouragent le contact ainsi que le sentiment de groupe. Ils sont doués pour motiver, car grâce à leurs connaissances de base sur le développement musculaire et l'effet des mouvements, ils ont toujours des arguments percutants: Par exemple, qu'une activité physique régulière peut prévenir les maladies et les infirmités.

Afin qu'ils soient toujours en mesure de maintenir les objectifs de leur travail, ils suivent régulièrement des formations complémentaires.



### Quoi et pourquoi?

- ▶ Afin de tenir compte des différentes conditions physiques des participants, le moniteur de sport pour les adultes s'informe de l'état de santé de tous les nouveaux participants.
- ▶ Afin que la monitrice de sport pour les adultes, qui dirige un groupe de personnes âgées dans un centre de soins, puisse encourager tous les participants et ne pas les surmener, elle se concentre sur chaque individu.
- ▶ Afin que le moniteur de sport pour les adultes puisse entraîner les participants d'un groupe sportif et les convaincre des exercices, il leur explique à quoi servent les séquences de mouvements.
- ▶ Afin que la monitrice de sport pour les adultes soit préparée à un nouveau cours qu'elle doit proposer aux employés d'une grande entreprise, elle élabore un programme de formation.

### Les faits

**Admission** 3 stages d'observation auprès d'un groupe sportif 60+, certificat de premiers secours et le Brevet I ou le cours de Pool Safety pour l'aqua fitness.

**Formation** Cours de formation continue organisés par l'Office fédéral du sport (OFSP): formation de base et spécialisée d'une durée totale de 36 heures.

**Les aspects positifs** Aider à sa propre mobilité et à celle des autres est un sentiment merveilleux. Un esprit sain dans un corps sain, les professionnels favorisent ainsi non seulement le bien-être physique mais aussi mental.

**Les aspects négatifs** On ne peut pas toujours faire la différence dans cette activité même avec la meilleure volonté du monde. Les personnes âgées ne parviennent parfois plus à faire certains exercices correctement soit parce qu'elles ressentent des douleurs, ne sont plus capables de le faire ou se sont raidies.

**Bon à savoir** En tant que moniteurs et les monitrices de sport pour les adultes, il faut être flexible car les cours n'ont pas toujours lieu pendant les heures de travail habituelles. Les groupes sont de tailles différentes et les participants sont d'âges différents. Il est aussi facilement possible de se spécialiser dans cette profession.

### Profil requis

	avantageux	important	très important
autoréflexion, capacité d'accepter les critiques	■		
capacité à travailler en équipe, diplomatie, flexibilité	■	■	
capacité de communiquer	■	■	
empathie	■		
intérêt pour le sport et l'exercice physique, intérêt pour l'enseignement	■	■	■
intérêt pour les questions de santé, compétences pédagogiques	■	■	■
réflexion analytique, sens de l'observation	■	■	
résilience, talents organisationnels	■	■	■
sens des responsabilités, fiabilité	■	■	
volonté d'innover, ouverture d'esprit	■		

### Plans de carrière

