

Entraîneur/-euse personnel/le

former, encourager, enseigner, accompagner, soutenir

Les entraîneurs personnels et entraîneuses personnelles organisent l'entraînement de leurs clients de manière à le rendre individuel, varié et motivant. Ils répondent au besoin de nombreuses personnes de s'offrir des entraîneurs et entraîneuses personnels professionnels afin de promouvoir leur forme et leur santé de manière optimale.

Pour ce faire, ils s'occupent principalement de personnes individuelles ou de petits groupes en matière d'activité physique, d'alimentation et de promotion de la santé. Les entraîneurs et entraîneuse disposent de

connaissances médicales solides. Grâce à leurs connaissances approfondies de la théorie de l'entraînement, ils expliquent à leurs clients les effets positifs et les avantages d'un entraînement de fitness global.

Les entraîneurs et entraîneuses personnels établissent des programmes individuels de fitness et d'étirement et instruisent et encadrent les clients de manière compétente sur les appareils de fitness. Ils donnent également des conseils nutritionnels et des recommandations de prévention et de promotion de la santé.



Quoi et pourquoi?

- ▶ Afin que les personnes individuelles ou les petits groupes pris en charge soient encouragés à bouger, à manger sainement et à rester en bonne santé, l'entraîneur personnel établit un programme d'entraînement en fonction des circonstances individuelles comme par exemple faire de la marche nordique, du vélo tout-terrain, du jogging, du tennis ou de la musculation ensemble.
- ▶ Afin que le client atteigne son objectif personnel et que chaque entraînement soit une expérience réussie, l'entraîneuse personnelle planifie et contrôle individuellement chaque séance d'entraînement et indique au client les mesures qui lui conviennent et qui le feront progresser.
- ▶ Afin d'éviter que la cliente ne perde l'envie et abandonne en cours d'entraînement, l'entraîneur personnel veille au bon déroulement de l'entraînement, adapte si nécessaire les méthodes d'entraînement et la motive à faire du sport régulièrement et avec plaisir en lui proposant des séances d'entraînement variées.
- ▶ Afin que les clients puissent améliorer leur bien-être, l'entraîneuse personnelle les conseille également en matière d'alimentation, de réduction du stress et de relaxation.

Les faits

Admission Avoir au moins 18 ans. Une formation initiale n'est pas obligatoire.

Formation 1 à 3 semestres de formation continue en cours d'emploi.

Les aspects positifs Que les clients souhaitent perdre du poids, se muscler, améliorer leurs performances ou simplement faire plus de sport et se sentir bien, ces professionnels répondent à chacun de ces besoins et allient dans leurs entraînements de l'individualité, du plaisir, de la variété et du savoir-faire.

Les aspects négatifs Le métier est physiquement exigeant et requiert une bonne condition physique.

Bon à savoir Les entraîneurs personnels et entraîneuses personnelles travaillent dans une salle de fitness, en plein air, au domicile de leurs clients ou via un coaching en ligne. Ils s'adaptent ainsi aux conditions de vie de la clientèle afin que celle-ci puisse intégrer au mieux ses rendez-vous et son entraînement dans son quotidien.

Profil requis

	avantageux	important	très important
agilité, constitution robuste	■		
compétences pédagogiques, capacité de communiquer	■	■	
discipline, persévérance	■	■	■
facilité de contact, capacité relationnelle	■	■	
ferveur, empathie	■	■	■
fluidité de l'expression orale et écrite	■		
intérêt pour le sport et l'exercice physique, intérêt pour l'enseignement	■	■	■
intérêt pour les questions de santé	■	■	
résilience, forme physique et force	■	■	■
sens des responsabilités, discrétion	■		

Plans de carrière

Expert/e en promotion de l'activité physique et de la santé avec DF (diplôme fédéral)

Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé BF (brevet fédéral)

Entraîneur/-euse personnel/le

Avoir au moins 18 ans (voir admission)