

Instructeur/-trice médical/e de fitness

enseigner, instruire, corriger, encourager, entraîner, motiver

Les instructeurs et instructrices médicaux de fitness disposent de connaissances approfondies dans les domaines des bases médicales, de l'entraînement spécial du dos et de l'entraînement pratique de rééducation. Ils soutiennent leurs clients dans leur entraînement de fitness et dans la promotion de la santé. Ils travaillent principalement dans des centres de fitness, des hôtels wellness ou des centres d'entraînement et de thérapie médicaux.

Les instructeurs et instructrices disposent de bonnes connaissances

médicales, adaptées à leur profession. Ils transmettent volontiers leurs connaissances approfondies de la théorie de l'entraînement à la clientèle et lui expliquent les effets positifs et les avantages d'un entraînement de fitness global. Sur recommandation des physiothérapeutes ou des médecins, ils établissent des plans d'entraînement individuels, des programmes de fitness et d'étirement, ils instruisent leurs clients sur les appareils de fitness et les encadrent de manière compétente.



Quoi et pourquoi?

- ▶ Afin que la cliente ne se blesse pas en utilisant les appareils de fitness de la salle de fitness, l'instructeur médical de fitness lui prépare un programme de musculation adapté, lui donne des instructions détaillées et l'encadre pendant son entraînement.
- ▶ Afin de pouvoir établir un programme de musculation adapté à un client, l'instructrice médicale de fitness effectue plusieurs tests de santé sur place et évalue ensuite les résultats.
- ▶ Afin que la cliente souffrant d'une faiblesse posturale puisse amé-

liorer durablement sa posture, l'instructeur médical de fitness lui montre les bons exercices de mobilisation, de renforcement et d'étirement.

- ▶ Afin que le client puisse améliorer sa forme physique de manière globale, l'instructrice médicale de fitness intègre également des conseils importants en matière d'alimentation dans le quotidien de l'entraînement de ses clients et donne des recommandations sur la prévention sanitaire et la promotion de la santé.

Les faits

Admission Avoir au moins 18 ans, sinon aucune formation initiale spécifique n'est requise.

Formation 3 - 4 semestres de formation continue en cours d'emploi. La formation offre la possibilité d'obtenir le certificat de branche de l'ASMP et/ou le brevet fédéral de spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé BF.

Les aspects positifs Les instructeurs et instructrices médicaux de fitness sont passionnés par l'entraînement d'endurance et de musculation et communiquent leur enthousiasme à leur entourage. Avec leurs connaissances approfondies de

l'anatomie, de la physiologie et de l'entraînement, ils conseillent leur clientèle et établissent des programmes d'entraînement individuels.

Les aspects négatifs Les horaires de travail sont souvent irréguliers; la plupart du temps, on travaille aussi le soir et les week-ends. Le revenu peut varier fortement en fonction des commandes.

Bon à savoir Les instructeurs et instructrices médicaux de fitness travaillent généralement dans des centres de fitness, de bien-être et de santé, dans des hôtels, des centres de loisirs ou des centres de soins et de retraite.

Profil requis

	avantageux	important	très important
discipline, compétences pédagogiques	[Bar chart showing importance level]		
empathie, capacité relationnelle	[Bar chart showing importance level]		
équilibre, résilience	[Bar chart showing importance level]		
facilité de contact, capacité de communiquer	[Bar chart showing importance level]		
ferveur	[Bar chart showing importance level]		
fluidité de l'expression orale et écrite	[Bar chart showing importance level]		
forme physique et force, constitution robuste	[Bar chart showing importance level]		
intérêt pour les questions de santé, intérêt pour le sport et l'exercice physique	[Bar chart showing importance level]		
ouverture d'esprit, réceptivité	[Bar chart showing importance level]		
sens de l'observation	[Bar chart showing importance level]		

Plans de carrière

Master of Science HES en Sports

Pédagogue en musique et mouvement HES, physiothérapeute HES, psychomotricien/ne HES, diététicien/ne HES (Bachelor)

Entraîneur de sport d'élite DF (diplôme fédéral)

Instructeur/-trice de fitness BF, spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé BF (brevet fédéral)

Instructeur/-trice médical/e de fitness

Au moins 18 ans (voir admission)