

Les métiers du fitness affichent une belle vitalité

La filière d'assistant en promotion de l'activité physique et de la santé offre un accès aux formations supérieures

Regula Eckert

Office pour l'orientation, la formation professionnelle et continue (OFPC)

Lancée il y a trois ans, la formation d'assistant en promotion de l'activité physique et de la santé (APAPS) remplit pleinement sa mission. Carole Bilat, déléguée pour la Suisse romande de la Fédération suisse des centres de fitness et de santé le souligne: «Former des professionnels qualifiés dotés de connaissances dans le domaine de la santé et de compétences méthodologiques et relationnelles avérées répond aux exigences actuelles de la branche.»

Cette formation duale (entreprise-école) débouche, en trois ans, sur un certificat fédéral de capacité (CFC) permettant d'exercer les fonctions d'instructeur de cours collectifs et de coach sportif dans l'ensemble des centres de remise en forme de Suisse.

Entraînements multiformes

La sphère du fitness s'est considérablement diversifiée. La recherche du bien-être et le développement de la condition physique



Futur coach sportif en dernière année de formation, Rafael Dos Santos explique les mouvements en détail, veillant au bon déroulement de l'entraînement. PIERRE ABENSUR

A l'agenda de la Cité des métiers

Mercredi 16 mars de 14 h à 16 h, la formation APAPS sera présentée lors d'un Zoom Métiers consacré au sport. Cité des métiers, rue Prevost-Martin 6. Les formations en Sciences du mouvement et du sport de l'ISSUL seront de la partie,

de même que le dispositif Sport-art-études et le programme Jeunesse & Sport. Entrée libre. Programme complet sur le site www.citedesmetiers.ch/geneve et le webmobile <http://citedesmetiers-geneve.mobi>, sous la rubrique «Agenda». R.E.

forme proposent une très grande variété de cours. Privilégiant tantôt l'endurance ou le renforcement musculaire, tantôt l'assouplissement ou la coordination des mouvements, ils répondent aux objectifs sportifs et de forme physique d'une clientèle de tout âge.

Incontournable, le plateau de musculation occupe toujours une place de choix. Les clients exécutent des programmes d'entraînement sur mesure, guidés par un coach sportif qui corrige les postures et règle les appareils. Promotion d'un mode de vie sain et conseils nutritionnels font également partie des programmes de remise en forme.

Formation étoffée

Les apprentis APAPS romands suivent une formation théorique à l'Ecole des arts et métiers de Neuchâtel. Un riche programme pluridisciplinaire y est dispensé par une équipe de spécialistes en sciences du mouvement et d'instructeurs de fitness expérimentés. Des branches scientifiques (anatomie, physiologie, santé, nutrition) et méthodologiques (entraînement, communication) alternent avec des branches professionnelles (gestion commerciale, processus d'entreprise).

«Cette formation de base comble une lacune dans les professions du mouvement, offrant dès lors un accès aux formations supérieures», souligne Yves Pellerier, doyen. Des spécialisations peuvent être suivies dans les différentes disciplines du fitness. Et un brevet fédéral d'instructeur de

fitness peut être préparé par la suite. De plus, une maturité professionnelle santé-social (obtenue en une année après le CFC) permet d'intégrer la filière du Bachelier HES en Sciences du sport de la Haute Ecole fédérale de sport de Macolin.

Passionné de mouvement

Les multiples formes d'entraînement et la diversité du public ont précisément séduit Rafael Dos Santos, apprenti APAPS de 3e année chez Harmony Fitness à Genève. Durant sa formation en entreprise, ce sportif polyvalent a pu aborder et exercer progressivement l'ensemble des secteurs du fitness, accompagné par l'un des coaches sportifs de l'équipe du centre.

«Préparer et animer une séance collective dans des conditions réelles est très gratifiant», souligne le jeune homme. Partant d'une structure de base, on peut créer des séquences d'entraînement ludiques avec du matériel mobile, sur des musiques choisies.» Dans le cadre d'un projet d'entreprise, Rafael Dos Santos a construit un programme spécifique destiné à entraîner un sédentaire pour une course de fond. «Les techniques de l'entraînement fractionné ont fait leur preuve.»

Dans la foulée, le futur coach a rejoint l'équipe de préparateurs physiques de l'actuel Marathon de Genève pour animer les entraînements collectifs sur le modèle de l'*urban training*, tests d'endurance et conseils nutritionnels à l'appui.