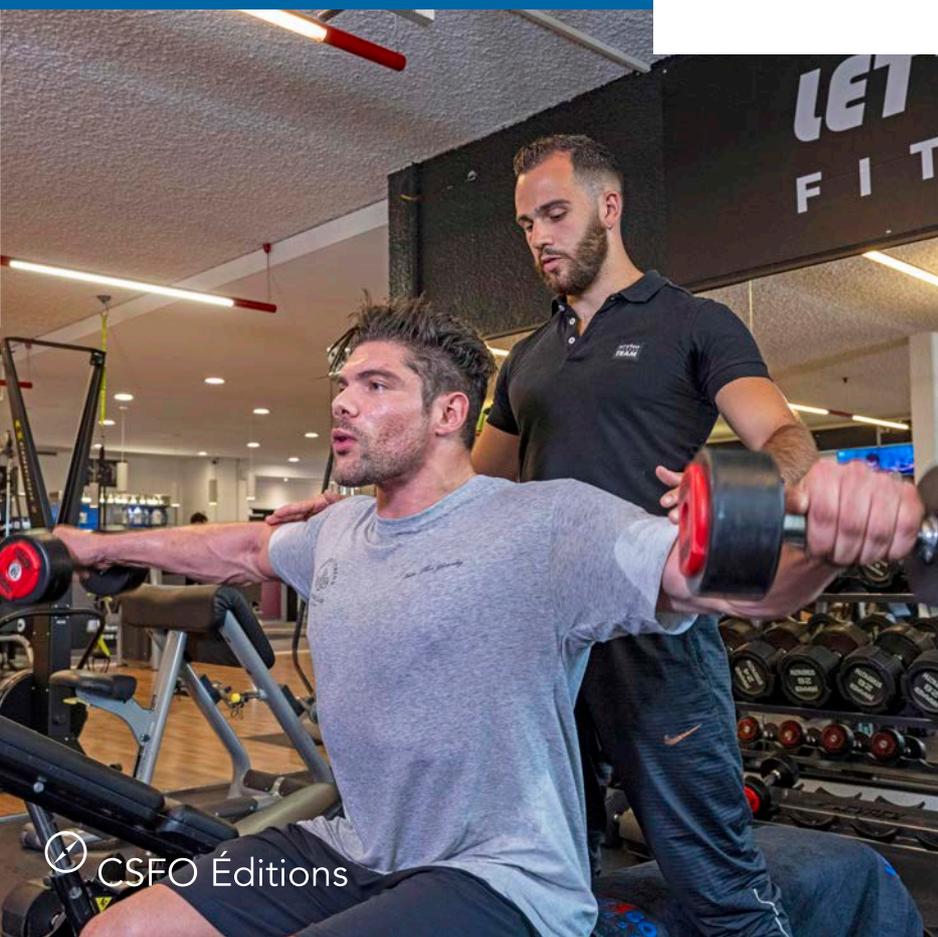




## Assistant, assistante en promotion de l'activité physique et de la santé CFC



L'activité physique régulière, le mouvement et une alimentation équilibrée sont les piliers d'une bonne santé. Les assistants et assistantes en promotion de l'activité physique et de la santé encadrent des clients de tous âges lors de programmes d'entraînement individuels ou de cours collectifs. Promoteurs d'un mode de vie sain, ils donnent des conseils en matière d'alimentation et accompagnent les personnes dans l'amélioration de leur forme physique et de leur bien-être.

# Qualités requises

## J'aime le contact avec les gens

Les assistants en promotion de l'activité physique et de la santé (APAPS) sont en contact quotidien avec leurs clients. Dotés d'une personnalité ouverte, ils ont le sens de l'accueil et montrent une attitude positive. Entrant souvent dans la sphère privée des personnes dont ils ont la charge, ils font preuve d'empathie, de respect et de disponibilité.

## Je m'intéresse à la promotion de la santé et du mouvement

Problèmes de mobilité, douleurs récurrentes, surpoids, etc.: les APAPS savent identifier les besoins de leurs clients. Ils leur proposent des programmes personnalisés et adaptent l'intensité des exercices en fixant des objectifs qui correspondent à leur état de santé et qui l'améliorent.

## Je fais preuve de patience et de pédagogie

Donner des explications, montrer les bons gestes, corriger les postures demandent patience et pédagogie. Grâce à leurs connaissances du métabolisme humain et des problèmes de sommeil ou de stress, les APAPS sont à même de conseiller leurs clients et de les aider à améliorer leur mode de vie et leur santé physique.

## J'ai une bonne condition physique

Ces professionnels sont des modèles pour leurs clients. Dotés d'une bonne condition physique, ils adoptent un mode de vie sain et s'entraînent régulièrement. Ils maîtrisent parfaitement les différents appareils et méthodes d'entraînement.

✓ La proximité physique avec le client demande beaucoup de tact et de respect dans la prise en charge.



# Environnement de travail

Les assistants en promotion de l'activité physique et de la santé (APAPS) sont employés dans des centres de santé et de remise en forme, des fitness, des hôpitaux et des centres de rééducation, mais également dans des cabinets de physiothérapeutes. La profession se développe aussi dans les grands hôtels et centres thermaux qui proposent des programmes de réadaptation. Il s'agit en général de petites et moyennes entreprises.

Les horaires peuvent être irréguliers: selon la structure, les APAPS sont amenés à travailler tôt le matin, en soirée ou le week-end pour répondre aux besoins des clients.

## En mouvement toute la journée

Outre le suivi personnalisé et les cours collectifs, les APAPS s'occupent aussi de l'entretien des installations et des appareils, de tâches administratives ainsi que de la vente de produits liés à un mode de vie sain. Ces professionnels doivent eux-mêmes entretenir régulièrement leur condition physique, tout en se protégeant d'un excès d'activité ou d'entraînements trop intensifs.

# Formation CFC



## Conditions d'admission

Scolarité obligatoire achevée



**Durée** 3 ans



## Entreprise formatrice

Fitness, centres de remise en forme, cabinets de physiothérapeutes, cliniques de réadaptation, etc.



## École professionnelle

En Suisse romande, les cours théoriques ont lieu 1 à 2 jours par semaine dans une classe intercantonale à Neuchâtel.

Matières enseignées: 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. À cela s'ajoute l'enseignement de l'anglais, de la culture générale et du sport.



## Cours interentreprises

Les cours interentreprises sont des journées de formation spécifiques qui permettent d'approfondir et de mettre en pratique certains sujets étudiés en classe. Pour les apprentis romands, les 15 jours de cours ont lieu à Yverdon-les-Bains et sont organisés sous forme de cours-blocs de 5 jours par année. Thèmes abordés: entraînement collectif de fitness, entraînement sur appareil, mode de vie sain, tests, vente dans les centres de fitness, premiers secours, situations d'urgence, entretien des installations, etc.



## Titre délivré

Certificat fédéral de capacité CFC d'assistant ou d'assistante en promotion de l'activité physique et de la santé



## Maturité professionnelle

En fonction des résultats scolaires, il est possible d'obtenir une maturité professionnelle pendant ou après la formation initiale. La maturité professionnelle permet d'accéder aux études dans une haute école spécialisée en principe sans examen, selon la filière choisie.



◀ Contrôler la posture, encourager le client dans son effort: tel est le rôle des APAPS.

## Luca De Franceschi

25 ans, assistant en promotion de l'activité physique et de la santé CFC en 2<sup>e</sup> année de formation, travaille pour une chaîne de fitness

# «Dans ce métier, il faut aimer les gens»

La température grimpe dans ce fitness des Montagnes neuchâteloises. En cette fin d'après-midi orageuse, les nombreux clients, écouteurs sur les oreilles, transpirent à grosses gouttes. Luca De Franceschi passe d'une personne à l'autre pour corriger une posture, prodiguer un conseil sur l'utilisation d'un appareil ou encore proposer un complément alimentaire.

Luca De Franceschi s'apprête à donner un cours de Boxing à un groupe de jeunes femmes. «Beaucoup de personnes viennent ici pour se dépenser et décharger les tensions accumulées durant leur journée de travail», souligne l'apprenti.

### Besoins différents

Haltères, poids, vélos d'entraînement, exercices cardio mais aussi cours collectifs de Body Sculpt, de CAF ou de Pilates: l'offre est variée et répond aux

envies et aux besoins des clients. «Certains viennent juste pour suivre des cours d'aquagym ou utiliser le sauna. Mais la plupart des clients sont ici pour améliorer leur endurance et leur force, ou pour sculpter leur corps, notamment les jeunes», précise Luca De Franceschi. D'autres encore fréquentent la salle aussi pour le côté social: «Bien souvent, c'est le seul moment de la journée où ils sont en contact avec du monde et où leurs performances sont valorisées», relève encore l'apprenti.

### Anatomie et nutrition

«Le premier contact avec le client est très important», souligne Luca De Franceschi. «Je discute avec lui pour connaître son style de vie et ses objectifs par le biais d'un questionnaire de santé. A-t-il des problèmes de sommeil ou est-il stressé? Travaille-t-il assis ou debout toute la journée? Souffre-t-il de douleurs particulières? Est-il en surpoids?» Les cours d'anatomie et de nutrition sont très poussés à l'école. Ces connaissances sont utiles pour proposer un programme d'entraînement adapté. «Je dois également bien connaître les appareils et les cours offerts ici, même s'ils ne sont pas dans mes domaines de prédilection.



J'ai par exemple appris à compter les temps pour les cours de zumba, ce qui n'est pas évident», sourit le jeune homme.

### Fidéliser la clientèle

«Souvent, je propose à des personnes qui s'entraînent individuellement de faire des exercices en commun», poursuit Luca De Franceschi. «Cela crée une bonne ambiance et favorise la motivation. Ici, je connais tout le monde, cela facilite le contact. Dans ce métier, il faut aimer les gens, se montrer sympa, sociable et à l'écoute. Et avoir la tchatche!» C'est aussi un moyen de fidéliser la clientèle. L'apprenti maîtrise plusieurs langues. Elles lui sont particulièrement utiles pour se sentir proche de ses clients aux origines diverses. Après avoir passé une année au gymnase et effectué un CFC d'automaticien, Luca De Franceschi s'est tourné vers le sport dans le cadre de son service militaire. Son objectif? Devenir instructeur afin de préparer physiquement les soldats de milice.

▼ Luca De Franceschi explique à son client comment régler les programmes de l'appareil: vitesse, choix du parcours, etc.



# Prendre du plaisir à s'entraîner

Vanessa Fries accompagne des personnes souffrant de troubles divers. Parmi elles, des patients sortant de physiothérapie qui souhaitent éviter le retour de leurs douleurs grâce à un entraînement préventif.

«Quel est votre objectif?», demande Vanessa Fries à son client. «Je ne veux pas rouiller», répond ce dernier en souriant. «Je suis assis toute la journée et je devrais bouger davantage.» L'homme de 55 ans est un cas typique pour la jeune APAPS. «La plupart de mes clients ont des troubles de l'appareil locomoteur. Ceux qui restent souvent assis ressentent des tensions dans la nuque, des douleurs lombaires et d'autres soucis de ce genre», explique-t-elle.

## Saisir les besoins et les objectifs

Vanessa Fries effectue l'anamnèse de son client. Lors de cet entretien ciblé, elle identifie les conditions de vie et les besoins de celui-ci. Elle saisit différentes informations sur sa tablette, du poids à la taille, en passant par les problèmes médicaux, les traitements suivis ainsi que les objectifs personnels du client. L'entraînement ne doit pas être une obligation: «La motivation est très importante», précise la jeune femme. «Ce n'est que lorsque les gens prennent du plaisir à s'entraîner qu'ils sont assidus. Ils doivent comprendre la finalité de ce que nous leur proposons.»

## Des appareils intelligents en renfort

Dès l'anamnèse, Vanessa Fries réfléchit aux exercices adaptés à son client. Elle le conduit à l'appareil d'analyse corporelle, sorte de balance high-tech qui mesure entre autres le taux de graisse et de muscle du corps. Les données sont automatiquement enregistrées dans le profil du client grâce au badge qui lui a été remis et qui recense les informations et les programmes d'entraînement le concernant. «Nous effectuons régulièrement cette analyse pour voir les progrès réalisés», explique la jeune femme. Après un échauffement sur le vélo elliptique, direction le tapis de sol. Vanessa Fries montre au quinquagénaire comment effectuer un pont, un exercice qui permet de travailler les muscles du dos, souvent affaiblis par une position assise prolongée. L'entraînement proprement dit se



^ Un échauffement sur le vélo elliptique permet de préparer la suite du travail.

compose de huit exercices de musculation sur des appareils ainsi que de quelques exercices libres.

## Au service de la relève

Vanessa Fries est elle-même une grande adepte du mouvement: elle entraîne des enfants à la gymnastique aux agrès durant son temps libre. Mais la formation de la relève ne se limite pas à sa vie privée: «J'accompagne des apprentis. Cela me plaît et me stimule beaucoup», souligne-t-elle. Afin d'élargir ses compétences, la jeune femme a effectué le brevet fédéral de



^ Vanessa Fries explique à son client comment faire un pont, exercice qui soulagera ses douleurs dorsales.

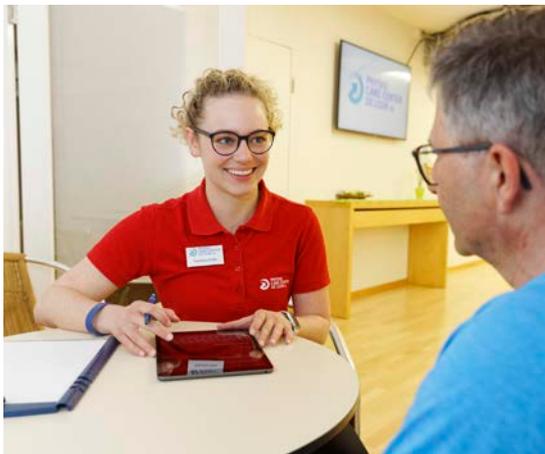
## Vanessa Fries

22 ans, assistante en promotion de l'activité physique et de la santé CFC, travaille dans un grand centre médico-thérapeutique

spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé. «Cette formation me permet d'encadrer encore mieux les personnes souffrant de douleurs», précise Vanessa Fries qui peut appliquer ces nouvelles connaissances dans le centre qui l'emploie.

### > Établir un bilan personnel

Le premier contact permet d'identifier les besoins en procédant à une anamnèse: état de santé général, problèmes de sommeil, douleurs particulières, surpoids, etc.



^ Fixer des objectifs d'entraînement En fonction des objectifs à atteindre, les APAPS proposent des programmes d'entraînement individualisés. Ceux-ci sont revus périodiquement et adaptés aux progrès du client.



^ Dispenser des conseils Ces professionnels conseillent aussi les clients en matière d'alimentation, de sommeil, de prévention du stress ou encore d'adoption d'un mode de vie sain.

^ Montrer les exercices Les APAPS initient les clients au programme choisi, expliquent le fonctionnement des machines et donnent les indications nécessaires quant aux limites des exercices.

> Contrôler les mouvements et les postures Les APAPS détectent et corrigent les mauvaises postures qui peuvent nuire aux exercices ou provoquer des accidents.



^ Animer des cours collectifs De nombreux cours collectifs sont aussi proposés dans les salles de fitness. Les APAPS doivent connaître ces disciplines et suivre les tendances.

✓ Vendre des produits Compléments alimentaires, accessoires: la vente fait aussi partie des tâches des APAPS. Ils gèrent également les abonnements, les rendez-vous et les plannings.



^ Entretenir les installations Pour qu'ils restent propres et en bon état de marche, les appareils sont régulièrement nettoyés et entretenus. La salle doit aussi être rangée à la fin de la journée.



## Marché du travail

Chaque année en Suisse, quelque 130 CFC d'assistants ou d'assistantes en promotion de l'activité physique et de la santé sont délivrés.

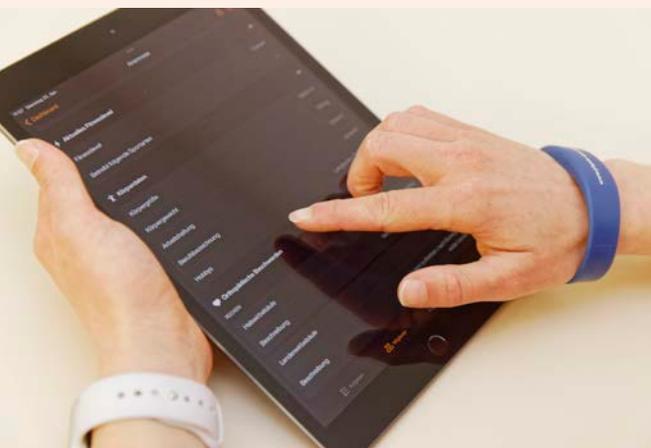
De nombreux jeunes s'intéressent à la profession mais la concurrence est rude pour trouver une place d'apprentissage. Le marché de l'emploi est cependant ouvert et il n'y a pas de difficulté pour trouver du travail, à la condition d'être mobile.

### Différentes ouvertures

Environ un tiers des diplômés poursuivent leur formation avec un brevet fédéral de spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé et deviennent Personal Trainer ou responsables dans des structures sportives. Beaucoup se mettent à leur compte (aussi possible avec le CFC) ou s'associent avec d'autres spécialistes pour offrir une gamme de services axés sur la prise en charge globale du client et le Life Style (promotion d'un mode de vie sain). Ils peuvent aussi se profiler comme préparateurs physiques au sein de fédérations sportives.

Fortement orientée vers le domaine de la santé, la profession ouvre aussi des perspectives dans ce secteur: les cliniques de réadaptation et les hôpitaux emploient les APAPS en collaboration avec les physiothérapeutes.

✓ Les APAPS se servent de leur tablette pour consulter les données des clients et proposer des programmes d'entraînement.



## Formation continue

Quelques possibilités après le CFC:

**Cours:** offres de spécialisation proposées par l'association professionnelle ou les institutions de formation, par ex. en cardio-training, musculation, massage, Pilates, relaxation, stretching, alimentation, etc.

**Certificat d'association:** entraîneur-euse, formateur-trice santé

**Brevet fédéral BF:** spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé

**Diplôme fédéral DF:** expert-e en promotion de l'activité physique et de la santé

**École supérieure ES:** éducateur-trice du mouvement (en allemand)

**Haut école spécialisée HES:** bachelor en sciences du sport, en physiothérapie, en promotion de la santé et prévention (en allemand), en nutrition et diététique



### Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé BF

Les détenteurs d'un CFC d'assistant en promotion de l'activité physique et de la santé avec au minimum 2 ans de pratique professionnelle peuvent se spécialiser dans le cadre du brevet fédéral. Celui-ci offre deux orientations: Fitness et activité santé et Éducation corporelle et du mouvement. La première comprend des connaissances élargies dans le développement de programmes d'entraînement basés ou non sur des appareils. La seconde propose le développement de programmes de cours avec une compétence élargie en matière d'éducation corporelle et du mouvement.



### Physiothérapeute HES

Les physiothérapeutes soignent, sur prescription médicale, les patients atteints dans leur santé physique à la suite d'un accident ou d'une maladie. Par différentes techniques thérapeutiques, ils leur permettent de retrouver la qualité des mouvements de leurs articulations et de leurs muscles, de diminuer la douleur et finalement de reprendre des activités quotidiennes. Les physiothérapeutes s'entourent de plus en plus de professionnels en promotion de l'activité physique et de la santé pour aider leurs patients à retrouver une bonne mobilité.



## Adresses utiles

[www.orientation.ch](http://www.orientation.ch), pour toutes les questions concernant les places d'apprentissage, les professions et les formations

[www.bewegung-und-gesundheit.ch](http://www.bewegung-und-gesundheit.ch), OrTra Activité physique et santé, Formation professionnelle en professions du mouvement

[www.sfgv.ch](http://www.sfgv.ch), Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé (SFGV)

[www.bgb-schweiz.ch/fr](http://www.bgb-schweiz.ch/fr), Association professionnelle pour la santé et le mouvement (BGB Schweiz)

[www.orientation.ch/salaire](http://www.orientation.ch/salaire), informations sur les salaires

### Impressum

1<sup>re</sup> édition 2023  
© 2023 CSFO, Berne. Tous droits réservés.  
ISBN 978-3-03753-229-4

#### Édition:

Centre suisse de services Formation professionnelle I orientation professionnelle, universitaire et de carrière CSFO  
CSFO Éditions, [www.csfo.ch](http://www.csfo.ch), [editions@csfo.ch](mailto:editions@csfo.ch)  
Le CSFO est une institution de la CDIP.

**Enquête et rédaction:** Corinne Vuitel, Peter Kraft, CSFO; Tanja Seufert, Zürich **Traduction:** Quentin Meier, Lausanne **Relecture:** Claude Ammann, SFGV; Irene Berger, BGB Schweiz; Marianne Gattiker, Saint-Aubin-Sauges **Photos:** Iris Krebs, Berne; Thierry Porchet, Chavornay; Viola Barberis, Claro; Dominique Meienberg, Zurich; Thierry Parel, Genève **Graphisme:** Eclipse Studios, Schaffhouse

**Réalisation:** Roland Müller, CSFO  
**Impression:** Haller & Jenzer, Berthoud

**Diffusion, service client:**  
CSFO Distribution, Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen  
Tél. 0848 999 002, [distribution@csfo.ch](mailto:distribution@csfo.ch),  
[www.shop.csfo.ch](http://www.shop.csfo.ch)

**N° d'article:** FE2-3211 (1 exemplaire), FB2-3211 (paquet de 50 exemplaires). Ce dépliant est également disponible en allemand.

Nous remercions toutes les personnes et les entreprises qui ont participé à l'élaboration de ce document. Produit avec le soutien du SEFRI.