

# Les métiers du fitness en plein essor

**Très porteur, le secteur est en voie de professionnalisation. Une aubaine pour tous ceux qui veulent s'engager dans la voie du bien-être et de la remise en forme.**

Le phénomène d'emballage pour le fitness est double. En comptant 14% d'adeptes, l'enquête Sport Suisse 2008 de l'Office fédéral de la statistique (OFS) place notre pays dans le peloton de tête des nations qui pratiquent le plus ce sport. En outre, conjoncture économique oblige ou désirs de plus en plus fréquents de changer de vie, on assiste à une vague de reconversions des métiers du tertiaire, banque, vente, assurance, vers les métiers du fitness. «Depuis un an et demi, nous avons observé une hausse de fréquentation de 20%», souligne Isabelle Gall, directrice pédagogique de FITS, une école de formation spécialisée dans les métiers du fitness et de la forme.

## Offre riche et modulable

Les candidats qui s'y pressent sont attirés par l'offre de formation riche et modulable. FITS propose en effet un tronc commun obligatoire, insistant sur les fondamentaux théoriques et les rudiments du coaching et des cours collectifs, que complètent trois spécialisations. Premièrement, le *personal training*, soit la possibilité de donner des cours individuels de musculation, cardio-training et bien-être, en salles, avec un petit matériel (haltères, ballons, élastiques). Deuxièmement, les cours collectifs, axés sur l'apprentissage de la pédagogie, la musique et le rythme pour des cours en studios et salles d'aérobic, allant de l'entraînement cardio-vasculaire (step, vélo) au renforcement musculaire (abdos-fessiers) en passant par le bien-être (stretching, Pilates, yoga). Pour cette spécia-

## » Les métiers du fitness

Instructeurs de cours collectifs; entraîneurs personnels; techniciens en salles de musculation; managers de clubs; vendeurs de matériel spécialisé ou de produits diététiques; nutritionnistes.

C. B.



Conjoncture économique oblige ou désirs de plus en plus fréquents de changer de vie, on assiste à une vague de reconversions des métiers du tertiaire, banque, vente, assurance, vers les métiers du fitness.

lisation, FITS propose également l'enseignement «Les Mills», une méthode de renommée mondiale basée sur neuf programmes préchorégraphiés. Leur cours de *body pump* est d'ailleurs le cours de fitness le plus pratiqué dans le monde. Troisième spécialité: le *wellness*, regroupant les massages, techniques antistress et gymnastiques posturales. Enfin, FITS propose des modules de formation continue, à suivre sous forme d'ateliers ciblés (*personal training*, nutrition, Pilates, etc.).

Le succès est au rendez-vous. Huitante pour-cent des clubs de fitness romands recrutent en effet parmi les instructeurs formés au FITS. Un mouvement de professionnalisation qui ne peut que réjouir Isabelle Gall, sachant que la Suisse est l'un des rares pays européens où un diplôme n'est pas obligatoire pour enseigner cette discipline. Or, grâce notamment à l'engouement suscité par leurs formations certifiantes, «les filières du fitness deviennent véritablement des métiers à part entière, reconnus, jouissant d'une meilleure crédibilité». D'ailleurs, il existe depuis une dizaine d'années un

brevet fédéral d'instructeur de fitness. Un premier pas qui mériterait d'être suivi de beaucoup d'autres, puisque les métiers de la branche couvrent un champ très large (voir encadré).

## A temps partiel

Les candidats venus chercher un mode de vie plus sain, la conciliation entre passion et activité professionnelle, trouvent épanouissement et polyvalence. Peu de moniteurs exercent effectivement à plein temps, surtout parce qu'en étant payés à l'heure, il est difficile, voire impossible, de tenir le rythme de 40 heures de cours par semaine. Un sur deux s'investit ainsi à temps partiel et s'implique le reste du temps dans une autre branche du domaine: l'accueil au sein de leur club, la vente de matériel pro, la surveillance des salles de musculation, les cours de nutrition, etc., ce qui correspond à ce que recherchent actuellement les managers de club. Une tendance qui n'est pas près de s'inverser puisqu'«en Suisse, nous n'en sommes qu'aux balbutiements», analyse Isabelle Gall. «Pour l'instant, nous n'avons pas at-

teint la moitié du potentiel en termes de qualification et de recrutement. D'ici quatre à cinq ans, peut-être serons-nous en harmonie avec les chiffres mondiaux.»

CAMILLE BOZONNET

» FITS, route Suisse 7A, 1295 Mies. Tél. 022 779 10 62; [www.fitspro.org](http://www.fitspro.org), [info@fitspro.org](mailto:info@fitspro.org) Fédération suisse des centres fitness et de santé: [www.sfcv.ch](http://www.sfcv.ch)

## PUBLICITÉ

Ecole Dubois  
Lausanne

Cours du jour

Cours du soir



Architecture intérieure  
Décoration-Graphisme-Mode  
Design

[www.edlausanne.ch](http://www.edlausanne.ch)