

Coach sportif personnel

Coach sportif personnel

Partie 1. Présentation synthétique du métier (1/2)

A

Définition du métier

Il anime et encadre des activités physiques de façon personnalisée, en fonction des attentes spécifiques et des objectifs de la personne qu'il accompagne. Le programme d'activités vise généralement un objectif de performance, de santé ou de bien-être. Il organise son activité en fonction des horaires adaptés au pratiquant et du mode d'accueil et d'encadrement qui peut être une salle de sport, le domicile du pratiquant ou l'extérieur, en milieu urbain ou naturel.

[!] S'agissant d'une activité souvent exercée sous statut de micro-entrepreneur, le coach sportif personnel réalise des activités de gestion administrative et financière, de développement commercial. Cette activité de micro-entrepreneur peut intervenir en complément d'un emploi salarié de coach sportif en salle de sport ou d'animateur de loisirs sportifs ou d'éducateur sportif en club.

B

Exemples d'appellations du métier

Non pertinent

C

Principales conditions d'emploi et d'exercice du métier

- ✓ **Des horaires et environnements de travail variables** : le professionnel organise son activité en fonction des horaires adaptés au pratiquant et du mode d'accueil et d'encadrement qui peut être une salle de sport, le domicile du pratiquant ou l'extérieur, en milieu urbain ou naturel. Il est donc régulièrement amené à se déplacer.
- ✓ **Des situations fréquentes de multi-activité** : Les professionnels exercent généralement leur activité sous statut de micro-entrepreneur et sont concernés par le temps partiel. Ils peuvent à ce titre avoir plusieurs emplois, notamment en tant que coach ou éducateur salarié.
- ✓ **Une exposition à des risques** : ce métier nécessite une vigilance et une exigence particulières en termes de sécurité des personnes.

D

Principales caractéristiques des structures employeuses

- ✓ **Activité économique**

	Sport professionnel
X	Sport amateur (clubs)
	Structures fédérales
	Sport loisir marchand
	Loisir sportif non marchand
	Organisation événementiel
	Autre (préciser)

- ✓ **Taille de la structure** : *non pertinent*

Coach sportif personnel

Partie 1. Présentation synthétique du métier (2/2)

E

Conditions d'accès au métier

- ✓ Ce métier renvoie à une profession dans un secteur réglementé, soumise à différentes obligations et formalités. Elle nécessite entre autres la détention d'un diplôme de niveau bac à bac+3, d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification mentionnés dans la liste figurant dans l'annexe II-1 du Code du Sport. (détail des obligations en annexe).
- ✓ Les diplômes les plus souvent détenus pour exercer ce métier sont le BPJEPS « Activités de la Forme », le DEUST « Métiers de la forme » ou un diplôme STAPS.
- ✓ Il existe un CQP ALS option « Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression », accessible avec ou sans le bac et permettant d'encadrer des activités à hauteur de 10 heures maximum par semaine.
- ✓ L'exercice du métier requiert souvent une certaine expérience dans l'encadrement d'une pratique sportive.

F

Code(s) ROME de référence

- ✓ G1204 - Éducation en activités sportives
- ✓ K1103 - Développement personnel et bien-être de la personne

G

Evolutions de l'emploi et des compétences d'ici à 2025 sur le métier

Rappel des principaux facteurs de mutation du métier

- ✓ Une autonomisation de la pratique sportive qui pousse au développement de la pratique hors club
- ✓ Un intérêt croissant pour le sport santé, impulsé par les pouvoirs publics

Principales évolutions du travail et des compétences d'ici à 2025 sur le métier

- ✓ L'intérêt croissant pour le sport-santé devrait pousser ces professionnels à approfondir leurs connaissances en anatomie, afin d'assurer une séance en phase avec la condition physique de chaque pratiquant et d'éviter tout risque de blessures. Par ailleurs, l'activité de coaching de ces professionnels pourrait porter sur un périmètre plus large que le seul domaine du sport, et notamment sur la nutrition, le sommeil, la qualité de vie, etc.
- ✓ Les exigences plus fortes en termes de personnalisation devraient engendrer le développement des capacités pédagogiques de ces professionnels : ils ne devraient plus se contenter de donner des directives, mais fixer des objectifs personnalisés, faire preuve de pédagogie, assurer le suivi des programmes et entretenir la motivation des pratiquants en s'adaptant à leurs profils et attentes particulières, leur état de forme physique et/ou psychologique ainsi que leur rythme de vie.
- ✓ Les professionnels exerçant en tant qu'indépendants seront amenés à évoluer dans un contexte de plus en plus concurrentiel, et devraient donc développer leurs compétences commerciales et entrepreneuriales (prospection, fidélisation des clients), ainsi que leurs compétences de communication, de gestion et d'animation de la clientèle.
- ✓ Enfin, ces professionnels devraient développer l'usage des outils numériques dans leur activité professionnelle pour préparer une séance d'activité physique ou sportive, l'animer à distance, dynamiser la relation aux pratiquants en dehors des séances, communiquer sur sa micro-entreprise, animer une communauté etc. L'utilisation de la donnée devrait aussi prendre de l'importance, à des fins d'accompagnement de la progression des pratiquants ou à des fins de développement de l'activité.

Tendances d'évolution de l'emploi

- ✓ Le volume d'emplois lié au métier de coach sportif personnel devrait croître, en raison de l'hypothèse retenue dans le scénario-cible de l'intérêt croissant des français pour les coachs personnels d'ici 2025.

Coach sportif personnel

Partie 2. Principales activités professionnelles du métier

1

Conception d'un programme personnalisé d'activités de développement physique

2

Encadrement d'un programme personnalisé d'activités de développement physique

3

Prévention des accidents et protection des pratiquants ou des tiers en cas d'incident

4

Gestion, organisation et développement de l'activité économique et de la relation client

Coach sportif personnel

Partie 3. Présentation détaillée des compétences professionnelles du métier

1

Elaborer et planifier un programme personnalisé d'activités de développement physique

- **[+]** Ecouter les attentes du pratiquant lors de la ou des premières séances et évaluer ses besoins en matière d'activités physiques et sportives à partir d'un diagnostic précis (état de forme physique, contraintes liées à la santé, contraintes professionnelles, alimentation...)
- **[+]** Définir des objectifs de progression et un programme personnalisé d'activités physiques et sportives
- Ajuster à échéance régulière les objectifs et le programme d'activités physiques sportives à partir de la progression constatée
- Préparer le matériel adéquat aux différentes séances et l'acheminer sur le lieu de la pratique

2

Conduire et animer un programme individualisé d'activités de développement physique en face-à-face en garantissant la sécurité des personnes

- **[+]** Echanger avant le démarrage de la séance avec le pratiquant sur son état de forme en étant à l'écoute des attentes, des questions, des expressions de besoins
- **[+]** Présenter le thème et les objectifs de la séance d'activité physique en les situant dans le programme personnalisé par rapport à la progression observée
- Expliquer et diriger l'échauffement sur la base d'exercices adaptés au niveau du pratiquant et en rapport avec l'activité physique prévue lors de la séance
- Transmettre les consignes de l'activité physique et de manipulation du matériel le cas échéant, en mobilisant l'attention du pratiquant par différentes modalités : démonstrations, explications orales, échanges etc.
- Animer la séance d'activité physique en veillant à la bonne application des consignes de sécurité garantissant l'intégrité physique du participant et corriger les postures le cas échéant
- Adapter le rythme et l'intensité de l'activité à l'état de forme du pratiquant et aux attentes exprimées, en veillant à l'alternance des temps d'effort et des temps de récupération

3

Prévenir tout accident et protéger le ou les pratiquants en cas d'incident

- Evaluer les risques objectifs liés à l'activité physique et au contexte de la pratique
- Faire partager les règles de sécurité et sensibiliser aux bonnes pratiques afin de prévenir les incidents
- Superviser l'utilisation des équipements de protection et matériels sportifs
- Repérer les comportements à risque et prendre immédiatement toute décision pour préserver la sécurité du pratiquant et des tiers
- Arrêter la séance et sécuriser les lieux en cas d'accident et alerter les interlocuteurs compétents (les secours le cas échéant)
- Mettre en œuvre les comportements et gestes adaptés en cas d'accident et prodiguer les premiers soins aux pratiquants et aux tiers

Coach sportif personnel

Partie 3. Présentation détaillée des compétences professionnelles du métier

4

Assurer la gestion administrative et financière de la structure ainsi que son développement commercial

- **[+]** Définir le positionnement de l'offre sur le marché, la stratégie commerciale et la tarification associées
- **[+]** Réaliser des actions de communication et de mise en visibilité de l'offre, notamment via les relations professionnelles (« bouche à oreille ») ou via Internet (site Internet dédié et réseaux sociaux numériques)
- **[+]** Renseigner et conseiller les prospects sur les activités, les formules et les tarifs en fonction de leurs besoins et de leurs moyens
- Définir et ajuster le planning des différentes activités, notamment face aux imprévus et aléas (annulation de séances par exemple)
- Gérer les affaires administratives de la micro-entreprise, assurer le suivi de la comptabilité et de la facturation
- Suivre les réalisations et les résultats commerciaux de la micro-entreprise et les analyser au regard des objectifs définis ; apporter les actions correctives nécessaires au fil de l'eau