



CENTRE AFRICAIN D'ETUDES SUPERIEURES EN GESTION

INSTITUT DE LANGUE ET D'INGENIERIE DE FORMATION
(ILIF)

MEMOIRE POUR L'OBTENTION DU
DIPLOME D'ETUDES SUPERIEURES SPECIALISEES
EN INGENIERIE ET GESTION DE LA FORMATION
(DESS IGF)

SUJET:

**ELABORATION DES REFERENTIELS
D'ACTIVITES ET DE COMPETENCES D'UN
MONITEUR DE FITNESS AU SENEGAL**

Présenté par:
Ibrahima FALL
9ème Promotion

Sous la Direction de:

Mr Kéba DIALLO
Consultant-Formateur
Professeur Associé au Cesag

Année académique: 2008-2009

SOMMAIRE

Dédicaces

Remerciements

Liste des Abréviations

PRESENTATION GENERALE

INTRODUCTION	1
1. Problématique.....	3
2. Hypothèse de travail	5
3. Objectif de l'étude	5
4. Intérêt de l'étude	5
5. Délimitation du champ de l'étude	6

PREMIERE PARTIE : Cadre Théorique et méthodologique

CHAPITRE I : Cadre Théorique	7
1. Clarification des Concepts.....	7
1.1. Remise en forme	7
1.1.1. Fitness.....	7
1.1.2. Aérobic.....	8
1.2. Emploi-type	10
1.3. Référentiel d'activités ou d'Emploi.....	10
1.4. Référentiel de Compétences.....	11
1.5. Référentiel de Formation	13
2. Secteur de Remise en forme	14
2.1. Encadrement et formation des activités de remise en forme	14
2.2. Marché du fitness	15
2.3. Absence de reconnaissance	16
2.4. Evolution des centres de remise en forme au Sénégal	17
2.5. Types de salles de remise en forme.....	18
2.6. Activités de remise en forme.....	20
3. L'emploi dans le secteur de remise en forme.....	21
3.1. Le marché de l'emploi.....	21

3.2. Les métiers-types d'encadrants en fitness	23
CHAPITRE II : Cadre Méthodologique.....	25
1. Le cadrage.....	25
2. L'échantillonnage.....	25
3. Les enquêtes.....	26
4. L'analyse des entretiens et la mise en forme des résultats.....	27
5. La restitution -validation des résultats	28
6. Les limites de l'étude	28

DEUXIEME PARTIE : Présentation et Analyse des Résultats

CHAPITRE I : Le Référentiel d'activités Professionnelles du Moniteur de fitness..	29
1. Identification de l'Emploi.....	29
2. Les Missions	31
3. Le Référentiel d'activités professionnelles du Moniteur de fitness.....	32
3.1. Référentiel d'activités	32
3.2. Variation et Elasticité.....	35
3.3. Evolution du secteur de la remise en forme.....	36
CHAPITRE II : Le Référentiel de Compétences du Moniteur de fitness.....	37
1. Référentiel de compétences.....	37
1.1. Compétences Techniques.....	37
1.2. Compétences Relationnelles.....	38
1.3. Compétences Organisationnelles.....	38
1.4. Compétences d'Adaptation.....	38
2. Compétences attendues par les moniteurs et les gérants de salles de fitness	39
3. Besoins ou souhaits de formation.....	41

CHAPITRE III : Propositions et Recommandations.....	43
1. La Professionnalisation du secteur de la remise en forme	43
2. Le développement et la reconnaissance de la qualification des acteurs du secteur	44
3. La mise en place d'une politique de développement des emplois du secteur.....	45
4. La législation du secteur de remise en forme au Sénégal	46
CONCLUSION ET PERSPECTIVES.....	48
Bibliographie.....	51
ANNEXES	54
Annexes 1. Guide d'entretien pour Responsable Salle de Fitness.....	55
Annexe 2. Le Guide d'entretien pour Moniteur de Fitness.....	56
Annexe 3. Glossaire du Fitness.....	57

CFSTG - BIBLIOTHEQUE

DEDICACES

Je dédie ce travail à :

- Mes parents
- Ma femme
- Mes frères et sœurs
- Mes neveux et nièces
- Mes amis
- Mes camarades de promotion
- Tous les Moniteurs et monitrices de fitness
- Tous les membres du club MEGAGYM de l'INSEPS
- Tous les adeptes du Fitness
- Tous ceux qui, de loin ou de près, ont contribué à l'élaboration de ce modeste travail

REMERCIEMENTS

J'adresse ma reconnaissance tout particulièrement à Kéba DIALLO, Professeur associé au CESAG, pour avoir été mon directeur de mémoire. Je le remercie pour avoir su me guider sans me diriger, pour sa pertinence et ses compétences en ingénierie de formation, pour son enthousiasme, pour sa disponibilité, pour son avis éclairé pour la rédaction ce mémoire.

Je remercie Monsieur Adama Guiro SENE, chef du Département Ingénierie et Gestion de la Formation du CESAG, pour m'avoir proposé cette étude passionnante, pour sa préoccupation à me fournir les moyens nécessaires au bon déroulement de mon mémoire.

Mes remerciements vont également à l'endroit de tout le Corps professoral du CESAG : Mbaye MBENGUE, Michel FAYE, Abdourahmane MBENGUE, Babacar DIOUF, Ndiaga SAMB.

Je remercie également Monsieur Jean FAYE et Monsieur Ousmane SANE de l'INSEPS, pour leur soutien et leur conseil.

Je tiens à remercier tout le personnel du CESAG, en particulier Madame Lily NGOM, dont l'accueil et la sympathie m'ont permis de m'intégrer rapidement, afin que mon travail se déroule dans les meilleures conditions possible.

Je n'oublierais pas ma femme Fatou DIOP pour m'avoir soutenu et encouragé durant cette formation, pour toute la joie qu'elle m'a apporté et pour l'épanouissement qu'elle me procure ainsi que ma famille pour m'avoir permis et incité à entreprendre des études enrichissantes et passionnantes.

LISTE DES SIGLES

AFPA : Association de Formation Professionnelle pour Adultes

APS : Activités Physiques et Sportives

BCEAO : Banque Centrale des Etats de l'Afrique de l'Ouest

CEREQ: Centre d'étude et de recherche sur les qualifications

CDI : Contrat à Durée Indéterminé

CIO : Comité International Olympique

CNEPS : Centre National de l'Education Populaire et du Sport

DRH : Directeur des Ressources Humaines

EPS: Education Physique et Sportive

ETED : emploi-type étudié dans sa dynamique

FFASGE : Fédération Française d'Aérobic, Stretching et Gymnastique d'Expression

FIA : Fédération Internationale d'Aérobic

HIA : High Impact Aerobic

IAM : Institut Africain de Management

INSEPS: Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport

ISO : International Standard Organisation

LIA : Low Impact Aerobic

MJSL : Ministère de la Jeunesse, des Sports et des Loisirs

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

SNEF : Syndicat National des entreprises du fitness

STAPS: Science et Technique de l'Activité Physique et Sportive

TIC : Technologies de l'Information et de la Communication

V.A.E : Validations des Acquis de l'Expérience

PRESENTATION GENERALE

CESAG - BIBLIOTHEQUE

INTRODUCTION

Le sport et les activités physiques sont devenus aujourd'hui un phénomène social mondial, traversant toutes les barrières et touchant toutes les couches de la population.

La progression du pouvoir d'achat de certaines catégories sociales, l'augmentation du temps libre, l'allongement de la durée de vie, sont autant de facteurs favorisant l'augmentation de la demande dans les pratiques de loisir. Les publics sont davantage à la recherche d'une activité de loisir.

Par ailleurs, le développement technologique, améliorant considérablement les conditions de vie des populations, a augmenté de façon alarmante le mode de vie sédentaire des citoyens. Depuis plusieurs années, les taux d'obésité et de surpoids connaissent, dans le monde, une croissance très rapide. Ceci a entraîné une augmentation des maladies liées à l'inactivité physique telles que les affections cardiovasculaires, le diabète (Viallon, R. 2001). Or, il est admis que l'activité physique est bénéfique pour la santé ; elle est un facteur d'équilibre et de bien-être pour l'ensemble de la population, de la petite enfance à un âge avancé. C'est aussi un outil de prévention des risques de santé. Pour limiter ces risques, les professionnels de la santé recommandent une alimentation équilibrée et la pratique d'au moins 30 minutes d'activité sportive journalière (Source : les Echos, 17 mars 2006). Ils estiment qu'une activité physique régulière est associée à une diminution des risques de diabète, d'hypertension artérielle ou de cancer du côlon, ainsi qu'à une diminution de la mortalité cardiovasculaire et de la mortalité toutes causes réunies. Elle retarde également les conséquences du vieillissement (fracture du col du fémur, sclérose...).

Aussi, le culte de l'image inhérent à notre société pousse également les personnes à se soucier de plus en plus de leur apparence. Le fait de prendre soin de son corps est également prôné par toute sorte de médias qui diffusent des stéréotypes physiques à longueur de journée, amenant les gens à pousser toujours plus loin leur quête de la perfection physique. Tout le monde se préoccupe de plus en plus de sa santé et de son bien-être, ce qui amène les individus vers les activités de remise en forme.

A l'intersection des univers des temps libres, de la santé, des services de proximité et de l'intégration sociale, les métiers du sport en général, les activités de remise en forme et de loisir en particulier, se présentent comme une opportunité pour les populations.

Si la politique du « Sport pour Tous » a été un objectif majeur de la politique socio-économique et culturelle des pays du Nord, ce phénomène n'a pas échappé à la mondialisation. Aujourd'hui, la pratique des activités de maintien et de loisirs connaît un essor important dans beaucoup de pays du Sud (Seck, N. 2005).

Ainsi, le secteur de la remise en forme, actuellement en pleine croissance et en profonde mutation, se présente comme un réservoir essentiel de la croissance économique et de l'emploi. Les mondes associatif et commercial se sont donc fortement positionnés sur ce secteur en pleine expansion en proposant des activités diversifiées pour tout âge et tout public.

L'important développement qu'ont connu les activités de remise en forme et de loisirs depuis une décennie au Sénégal se traduit par une augmentation du nombre de pratiquants et l'existence d'un marché spécifique de l'emploi. En effet, le nombre de salles de remise en forme s'est accru. Des débouchés se sont ainsi créés à travers des demandes de compétences de plus en plus spécialisées dans l'encadrement et la gestion des activités de remise en forme au sein des secteurs marchands (Clubs et salles de fitness) et non marchands (Associations, services publics).

Les activités de fitness sont assurées par des moniteurs de fitness (encadrants). Qu'il y ait parmi les encadrants de fitness des gens qui connaissent leur métier est incontournable. Qu'il y ait parmi eux une foule d'individus qui possèdent l'œil de maquignon au point de réaliser parfois des prouesses, est admis de tous. Mais ce tableau, sommairement brossé, pourrait donner de la réalité une image résolument positive. N'y aurait-il dès lors aucun problème ? Loin de là ! En effet, on ne finit pas de dénoncer d'importants travers (accidents musculaires, surentraînement, ...) qui, en menaçant ou en violant l'intégrité de l'individu, vont à l'encontre de la raison d'être essentielle de la remise en forme.

Il y'a aujourd'hui la nécessité de mettre en place un encadrement formé et compétent à la gestion des risques cardiovasculaires, maîtrisant les techniques d'encadrement sportif et pouvant s'adapter à tous les types de publics. Il conviendrait de généraliser à tous les domaines de la pratique des activités physiques de remise en forme, la garantie pour le pratiquant de bénéficier d'un encadrement qui, a tout le moins, lui assure une pratique en parfaite sécurité morale et physique.

Pour répondre à la demande sociale, aux exigences liées à cette demande et à l'évolution des tendances du marché, la formation reste un élément incontournable. D'où notre intérêt à traiter ce sujet relatif à l'étude du travail des moniteurs de fitness en vue d'identifier les activités professionnelles et d'élaborer le référentiel de compétences.

1. Problématique

Les centres de remise en forme offrent un panel de plus en plus large d'activités. Cette croissance du fitness oblige les structures concernées (salles de sport, centres de remise en forme) à proposer des activités nombreuses et variées pour séduire une clientèle de plus en plus exigeante. Or, au Sénégal, ces tâches sont assurées par des encadreurs qui, le plus souvent, n'ont pas suivi une formation dans ce domaine. Les professions directement liées à l'enseignement sont pourtant bien protégées, dans la mesure où les intervenants de ce secteur sont tenus d'être détenteurs d'un diplôme pédagogique. De même, intervenir dans le milieu socio-éducatif exige un diplôme d'Etat de moniteur de collectivités éducatives. Les pratiques liées au fitness (aérobic, step...) semblent échapper à cette exigence, si tant est qu'elles travaillent sur la stimulation cardio-vasculaire du pratiquant, avec toute la palette de risques bien identifiés. Un niveau d'exigence comparable à celui des professeurs d'EPS, des maîtres nageurs, des moniteurs de collectivités éducatives ou, plus loin de chez nous, à celui des métiers de la montagne, devrait leur être appliqué. En France, par exemple, on peut prendre la gérance d'un club de mise en forme sans posséder de diplôme particulier, mais dès qu'il y a acte d'enseignement, d'animation, d'entraînement ou une simple présence considérée comme encadrement des utilisateurs, la personne qui l'accomplit doit posséder un diplôme d'état. L'encadrement des activités de la forme est soumis aux dispositions de la loi n°84-610 du 16 juillet 1984 modifiée par la loi n°2003-709 du 1^{er} Août 2003 qui stipulent à l'article 6 que « seuls peuvent, contre rémunération, enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive ou entraîner ses pratiquants à titre d'occupation principale ou secondaire, de façon habituelle, saisonnière ou occasionnelle, ... les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification... ». En effet, le problème de qualification dans les centres de remise en forme ne doit pas être pris à la légère. Il en va de la sécurité et de la responsabilité de chacun, et un accident en musculation est vite arrivé.

Ainsi, une professionnalisation de l'encadrement et de la gestion du secteur de remise en forme devient une exigence de premier ordre, et reste une préoccupation majeure chez les acteurs (moniteurs, gestionnaires de salle, clients fitness, etc). Les besoins en profils de compétences, adaptés et immédiatement opérationnels, n'ont jamais été aussi présents.

Cette préoccupation résulte de plusieurs constats :

- un centre de remise en forme comprend un large éventail de tâches et de fonctions managériales (accueil et orientation, communication, gestion et suivi de la clientèle,

prospection et négociation, etc...) qui nécessitent parfois l'acquisition de compétences que la plupart des encadreurs ne possèdent pas ;

- la majorité des moniteurs et des encadreurs qui opèrent dans ce secteurs n'ont pas suivi une formation sportive, encore moins dans le domaine du fitness. Ils ignorent ce qu'est la pédagogie, alors qu'ils doivent intervenir chez des publics divers et variés ;
- les rares enseignants d'EPS qui évoluent dans ce secteur n'ont pas une formation spécifique en fitness car, les seules structures de formation (INSEPS et le CNEPS) qui existent sur le territoire national ne prennent pas en charge ce domaine spécifique des activités de remise en forme.

En 2008 au Sénégal, il n'existait officiellement aucun diplôme, titre ou certificat de qualification pour l'encadrement des activités de remise en forme. Beaucoup d'encadreurs rencontrés dans les salles sont en demande de reconnaissance de leur pratique. Les employeurs possèdent peu de critères pour recruter les moniteurs.

Ainsi, les employeurs qui se sont positionnés sur ce marché souffrent de l'insuffisance (en qualité et en quantité) d'encadreurs qualifiés et compétents. D'où l'urgence d'engager une étude permettant de répondre aux interrogations ci-dessous:

- de quelles compétences le moniteur de fitness doit-il être porteur pour intervenir de façon adéquate dans l'exercice de ses activités?
- comment faire pour qu'il puisse bénéficier d'une formation de qualité ? Quels contenus à proposer dans le cadre d'une formation professionnelle des encadrants en fitness ?
- quelles démarches pour une professionnalisation de l'encadrement des activités du secteur de remise en forme au Sénégal ?

Autant de questions auxquelles nous souhaitons apporter les réponses les plus éclairées possibles. L'état des lieux du secteur devait nous permettre :

- d'élaborer le référentiel des activités professionnelles et définir les emplois types du secteur ;
- d'organiser les emplois types dans une architecture permettant une évolution de carrière des encadreurs.

2. Hypothèses de travail

Compte tenu des grandes tendances d'évolution du secteur du fitness qui laissent apparaître la nécessaire adaptation du métier de moniteur au besoin du marché en proposant des compétences spécifiques, et du fait qu'il n'existe pas à ce jour de formation officiellement reconnue dans le domaine du fitness au Sénégal, nous pouvons émettre les hypothèses suivantes :

Hypothèse 1 : la plupart des moniteurs se forment « dans le tas ».

Hypothèse 2 : les moniteurs en activités éprouvent des besoins spécifiques de formation.

3. Objectifs de l'Etude

Objectif général :

L'objectif général de cette étude est de contribuer au développement des compétences au sein du secteur de la Remise en forme au Sénégal par le développement d'actions de formation adaptées aux besoins spécifiques des professionnels du terrain.

Objectifs spécifiques :

- décrire le travail du Moniteur de Fitness ;
- réaliser le référentiel métier du Moniteur de Fitness ;
- réaliser le référentiel de compétences du Moniteur de Fitness ;
- recenser les besoins de formation.

4. Intérêt de l'étude

Cette étude se veut d'abord une modeste contribution dans la mise en place d'une politique de professionnalisation de certains métiers non encore légalisés par les pouvoirs publics (Ministère des sports, de la jeunesse et des Loisirs) pour que les intervenants aient un statut de professionnel reconnu par la Loi. En effet, les résultats de cette étude doivent constituer un outil d'aide à la décision politique pour les partenaires institutionnels dans la mise en place d'une plate forme de formations professionnelles positionnées dans le champ des métiers du sport.

Par ailleurs, garantir au public une pratique de qualité nous semble devoir faire partie des missions des autorités publiques qui ont en charge la santé, l'éducation et le sport. Il n'est pas inutile d'avancer l'argument d'une possible diminution, à long terme, des dépenses publiques sur le plan socio-sanitaire dans une population en bonne santé, car bien encadrée et correctement conseillée.

Ce travail sera sans doute une contribution à la politique de création d'emplois (car depuis quelques années beaucoup d'investisseurs ont envahi le secteur de la mise en forme avec la création de centres modernes et bien équipés).

5. Délimitation du champ de l'étude

Le champ de cette étude concerne les professionnels de l'encadrement des activités de remise en forme, en d'autres termes, les Moniteurs de fitness opérant au sein des centres de Fitness du département de Dakar. Leur métier consiste à encadrer et entraîner tous les types de publics (enfants, adultes, hommes, femmes) aux méthodes et techniques de remise en forme visant à entretenir et à améliorer la condition physique.

PREMIERE PARTIE :
CADRE THEORIQUE ET
METHODOLOGIQUE

CES
BIBLIOTHEQUE

CHAPITRE I : CADRE THEORIQUE

1. CLARIFICATION DES CONCEPTS

1.1. Remise en Forme

C'est l'ensemble des méthodes et techniques qui visent à entretenir et à améliorer la condition physique de la personne. On utilise souvent, par simplification, le concept de « Fitness ».

« Est considéré comme centre de remise en forme, tout lieu mettant à disposition du public des équipements, un environnement et des prestations d'encadrement visant l'amélioration de la condition physique, la détente et le bien-être de ses clients ». (SNEF, 2004)

La remise en forme couvre maintenant un large champ de pratiques hétérogènes qui concourent au bien-être de l'individu : la demande porte aujourd'hui sur des pratiques d'entretien, de loisirs sans contraintes, de soins du corps, d'esthétique traditionnelle, de détente et de relaxation.

En effet, au delà de la notion de « fitness », c'est le concept « **wellness** » qui fait de plus en plus son apparition dans les salles « modernes ». Il s'agit d'un concept relativement équivalent à celui de « fitness », mais davantage axé sur le bien-être de la personne au sens large. Ainsi, les clubs « wellness » veulent offrir un maximum de services à la clientèle en termes de santé en un seul endroit. Un « service tout compris » en quelque sorte (« *all-in* »), où les gens trouvent tout sur place. Par exemple, la salle de fitness, centrale, est entourée d'autres services comme un centre de soins (esthétique, massage, kinésithérapie...), d'un restaurant diététique, de salles de cours collectifs (*spinning, step, aerobic, pilates, ...*), d'une piscine (avec jacuzzis, hammam, sauna,...).

1.1.1. Fitness

Selon Le Larousse (2000), « *le fitness correspond à l'ensemble des activités de (re)mise en forme comprenant de la musculation, du stretching et du cardio-training* ».

Pour Frugier et Choque (2008), il s'agit donc d'un concept et non d'une activité physique en elle-même. Fitness peut se traduire littéralement de l'anglais par « forme » dans le sens « bien-être ». Actuellement, il s'agit d'une véritable hygiène de vie impliquant notamment :

- une activité physique régulière et complète, développant principalement les qualités physiques de base d'endurance/force/souplesse, mais aussi d'aptitudes psychomotrices

(coordination, équilibre, latéralisation, spatio-temporalité, conscience du schéma corporel) et psychologiques (meilleure estime de soi, connaissance de soi, détente psychique,...)

- une alimentation saine et équilibrée (diététique, hydratation,...)

Dans cette perspective, le fitness s'inscrit dans une dynamique de santé (santé comprise dans le sens de l'OMS, à savoir « *état de bien-être physique, psychique et social* »).

A remarquer que l'expression « *physical fitness* » utilisée par les anglophones et retrouvée essentiellement dans les revues scientifiques, peut être traduite par « *capacité ou condition physique* » d'un individu. Cette nuance est importante et à ne pas confondre avec la notion de « performance physique » (Vandercleyen, 2008).

Le concept de fitness désigne aujourd'hui l'ensemble des activités physiques présentées ci-dessous :

Les techniques dynamiques ou techniques aérobiques (activités à dominante cardiovasculaire):	Les techniques d'étirement et de renforcement musculaire :	Les techniques d'apaisement :
<ul style="list-style-type: none"> • Aérobic • Low Impact Aérobie (L.I.A) • Hi-Low • Tae bo • Step • Cardio-training • Body attack, Body combat • Etc 	<ul style="list-style-type: none"> • Stetching • Power Yoga • Elastogym, Rubberband • Body-sculpting • Circuit training • FAC (fesse-abdo-cuisse) • Pump • Pilate • Etc 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxation • Body balance • Taï-chi • Yoga • Sauna, Jacuzzi, hamman • Sophrologie • Etc

Source : Evelyne F., Jacques C.(2004). *Fitness : Les nouvelles tendances*. Editions Amphora, Paris

L'idée est de proposer à tous et à toutes une pratique d'activités physique ayant pour but l'entretien de la santé et l'apport de connaissances nécessaires à cette pratique.

1.1.2. Aerobic

Selon la définition donnée en 1981 par le dictionnaire Le Petit Robert, l'**aérobic**, nom féminin, est une « *gymnastique qui modèle le corps et oxygène les tissus par des mouvements*

rapides effectués en musique ». Cette discipline sportive a été inventée par un médecin, le docteur Kenneth Cooper. Le terme « Aerobic » (de l'anglais aerobic « aérobique ») fit son apparition aux États-Unis

Historique de l'aérobic :

En 1968, le docteur en médecine Kenneth H.COOPER, lieutenant-colonel de l'US Army, est à l'origine du développement des activités physiques de remise en forme. Il publie l'ouvrage intitulé "Aérobic", qui justifie la pratique de l'aérobic de faible ou de moyenne intensité comme étant bénéfique sur le système cardio-vasculaire.

En 1969, Madame Jacki SORENSEN, épouse d'un officier de l'US Air Force stationné à Porto Rico, créa une émission télévisée de fitness qui développe le concept d'enchaînements en musique: "l'aérobic dance".

En 1970, une nouvelle tendance émerge aux Etats-Unis. Il s'agissait du HIP HOP. Ce mouvement a sa danse avec pour origines le Break-dance et le smurf. Il a aussi son courant musical, le Rap.

En 1977, le fitness se médiatise grâce notamment à Jane Fonda. Celle-ci crée sa propre méthode de travail qu'elle nomme "Work Out".

En 1980, le mouvement arrive en France sous l'impulsion de la Fédération Française d'Aérobic, Stretching et Gymnastique d'Expression (FFASGE). C'est l'année de Véronique et Davina.

En 1981, présence du mot Aérobic dans la nouvelle édition du Petit Robert.

En 1983, création de la Fédération Internationale d'Aérobic (IAF) aux USA et au Japon.

1984, le Hip Hop est vulgarisé en France par une émission télévisée.

1986, Gin MILLER crée les cours de Step. Le Step devient très vite une composante majeure du fitness.

En 1989, L'activité Step développée par Gin MILLER en collaboration avec Reebok, fait l'objet d'une étude scientifique destinée à évaluer l'impact physiologique d'un cours de step sur le pratiquant.

En 1990, création du Pump par Philippe MILLS.

En 1990, première Coupe de France d'Aérobic.

En 2000, évolution du Fitness avec les diverses activités: Le Body-Balance, le Body-Combat, le Body-Attack, le Body-Bike (vélo).

Dans les années 90, les B.T.S. (Body Training System) font leur apparition. Il s'agit de nouvelles activités plus ciblées et plus encadrées, mais toujours basées sur les concepts de base du fitness : des cours collectifs en musique.

1.2. Emploi type

C'est le regroupement sous un même intitulé de plusieurs postes actuels ayant une proximité de contenu et d'exigences de compétences.

On utilise souvent par simplification le mot emploi ou métier. Exemple : les secrétaires de Direction (qui font un travail analogue quelle que soit la Direction où elles travaillent).

D'après la définition de l'Association Française pour la Formation Professionnelle des Adultes (AFPA), un métier est un « *Ensemble de postes ou de situations de travail pour lesquels il existe une proximité forte d'activités et de compétences, ce qui en permet l'étude et le traitement de façon globale et unique. Les salariés qui pratiquent un même métier peuvent occuper les différents postes rattachés à un métier dans un délai court, à niveau égal de compétences. Le métier n'est pas directement lié à la structure d'un service, à l'inverse du poste. Exemple: orthophoniste, ergothérapeute, infirmier en soins généraux. Plusieurs métiers peuvent faire partie de la même profession* ». (AFPA, 1998).

Le regroupement de postes en emplois-types n'est donc pas seulement technique. Il suppose souvent de considérer autrement l'organisation du travail, et parfois de la transformer, donc des choix de Direction.

Le périmètre de regroupement est plus ou moins large selon la nature de l'activité et la taille de l'entreprise. Dans l'industrie traditionnelle, sans que cela ne soit une règle, il n'est pas rare que l'on puisse regrouper 10 postes dans un même emploi. Ceci a également pour avantage de faciliter les mises à jour des descriptions d'emplois et des compétences associées et d'en réduire le coût.

1.3. Référentiel d'Activités ou d'Emploi

Le référentiel d'emploi est un document portant une information de synthèse sur des activités professionnelles ou sur un métier. Ce dernier étant pour l'AFPA « *le résultat d'une démarche d'analyse du travail qui permet de dresser, à un certain moment, un inventaire de l'emploi, un inventaire des activités et de leurs évolutions, et un inventaire des compétences liées à ces activités* ».

Pour Thierry Ardouin (2006), le référentiel d'emploi est obtenu à partir du référentiel des réalisations et activités annuelles (description du poste de travail, modalités d'exercice, compétences observées, relations à l'intérieur de l'entreprise et avec l'environnement, etc.) et du référentiel des réalisations et activités futures (prévision d'évolution des activités et des compétences requises à court et moyen terme).

Il s'agit de l'ensemble des compétences nécessaires à l'obtention des performances attendues. Il liste les activités et les compétences sous-jacentes avec le niveau requis dans chaque compétence (**Faisandier S., Soyer J. 2007**).

Pour Marie-France Reinbold (1996), le référentiel d'emploi est « *l'identification, à un moment donné, de la ou des finalités que l'entreprise veut confier spécifiquement aux titulaires de cet emploi* ».

1.4. Référentiel de compétences

Le référentiel de compétences est un document qui répertorie les compétences à mettre en œuvre dans la situation professionnelle pour l'atteinte des objectifs (**Faisandier S., Soyer J. 2007**). Il précise donc les compétences exigées et permet de mesurer le niveau d'une personne par rapport à ce qui est requis. Il comporte :

- la liste des compétences requises ;
- une grille d'appréciation.

Thierry Ardouin (2006) affirme que « *le référentiel de compétences est directement issu du référentiel d'activités. Il en déduit. Il décline l'ensemble des connaissances et attitudes professionnelles mises en œuvre pour occuper un emploi* ».

Compétence requise :

C'est la compétence associée à un emploi, et dont l'entreprise estime qu'elle est indispensable, à un certain niveau, pour une personne occupant l'emploi.

Si le salarié ne possède pas cette compétence, ou la possède à un niveau insuffisant, un écart sera identifié lors de l'évaluation, et les actions de mise à niveau déclenchées.

Les niveaux de compétences :

Différents niveaux de compétences rendent possible le classement des individus et permettent à ces derniers de se situer dans une échelle. Il existe :

- une classification qui tient compte de l'ancienneté dans le poste :
 - Entrant dans le poste,
 - Débutant dans le poste,
 - Confirmé dans le poste,
 - Expérimenté dans le poste ;

- une classification en termes de capacité :
 - Être capable de repérer l'existant,
 - Être capable de comprendre et d'appliquer,
 - Être capable d'analyser et de synthétiser,
 - Être capable d'évaluer ;

- une classification en termes de maîtrise :
 - Ne sait pas faire,
 - Sait faire avec aide,
 - Sait faire seul,
 - Maîtrise parfaitement.

Fiche emploi-compétences :

C'est un document de 2 ou 3 pages décrivant de manière synthétique les missions et les caractéristiques d'un *emploi*, et les *compétences requises* dans cet emploi. Il est l'outil de base de la gestion des compétences.

L'existence de telles fiches est requise par la norme ISO 9001-2000.

Le salarié a un exemplaire de cette fiche, qui structurera son dialogue régulier avec son encadrement et la DRH.

La fiche emploi-compétences se distingue de la fiche de poste, car elle décrit une situation de travail qui peut être plus large que celle du poste actuellement exercé.

Pourquoi bâtir un référentiel de compétences ?

Un référentiel a pour but de donner, à un moment déterminé, des points de repères précis et consensuels. C'est un document évolutif et transparent, partagé par les personnes concernées.

Le référentiel de compétences revêt plusieurs enjeux qui intéressent aussi bien les professionnels que les organisations :

- Faire évoluer les métiers en termes de valorisation et de reconnaissance,
- Se donner les moyens et l'opportunité de dynamiser les professions concernées,
- Faire évoluer les contenus des formations initiales,
- Mettre en place des Validations des Acquis de l'Expérience (V.A.E.), en construisant un système de reconnaissance équitable pour l'ensemble des professionnels du fitness, respectueux des exigences de la qualité et de la sécurité des entraînements.

1.5. Référentiel de Formation

Le référentiel de formation d'un emploi donné reprend toutes les formations qui, en partant d'un niveau donné, doivent être suivies pour amener une personne à satisfaire aux exigences de l'emploi considéré (**Faisandier S., Soyer, J, 2007**). Il est utilisé pour le recueil des besoins, lors de la mise en place d'une formation d'adaptation initiale ou d'une formation liée à la gestion de l'emploi.

Le référentiel de formation décrit les objectifs de formation et les moyens pour atteindre ces derniers. Ainsi, pour l'AFPA (1998), il s'agit d'un « *inventaire d'actes, de performances observables détaillant un ensemble de capacités liées au référentiel de métier. Le référentiel de formation se concrétise par un support comprenant en particulier la liste des objectifs, savoir et savoir-faire nécessaires à la réalisation des activités* ».

Produit à partir des référentiels métier/compétences existants, le référentiel de formation regroupe l'ensemble des programmes de formation proposés dans le cadre d'un projet de formation (**Dennery M. 2008**). Chaque programme ou module correspond à des compétences à maîtriser dans un métier et les différents modules du projet de formation.

2. SECTEUR DE REMISE EN FORME

2.1. Encadrement et Formation des activités de remise en forme

Une grande partie des activités sportives sont dites « organisées ». Elles se déroulent dans tous les champs d'intervention pluridisciplinaires, et sont animées par divers types de ressources humaines.

Au Sénégal, ces activités sont largement soutenues par les pouvoirs publics et par de nombreux organismes partenaires qui ont compris très tôt qu'un encadrement efficace du système sportif apporte une grande contribution en termes d'impacts positifs à l'édification d'un développement sportif durable basé sur le renforcement des capacités et l'utilisation des ressources humaines qualifiées au sein de la collectivité sportive.

En effet, l'Etat du Sénégal a toujours fait de la formation et de l'encadrement un domaine privilégié pour développer le sport. De ce point de vue, les pouvoirs publics qui avaient déjà un vécu dans ce domaine avec les centres culturels de l'époque coloniale, ont consenti d'énormes investissements pour la formation des cadres qui œuvrent dans le domaine du sport.

C'est dans ce contexte que le pays s'est donc doté :

- d'une école et d'un institut de formation permanente et continue de cadres de conception et de cadres moyens : il s'agit de l'Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport (INSEPS) et du Centre National de l'Education Populaire et du Sport (CNEPS)
- de textes réglementaires fixant les conditions de recrutement, la durée, le contenu des programmes et les conditions d'obtention des diplômes ;

Toutefois, il faut signaler que les filières de formation proposées par le CNEPS et l'INSEPS depuis des décennies sont restées inchangées. En effet, leurs contenus, les textes qui les régissent, les structures d'encadrement, ne semblent plus suivre l'évolution rapide de l'activité sportive qui est devenue un phénomène social de plus en plus complexe et évolutif. En plus, ces deux établissements ont pour vocation de former des professeurs de lycées et collèges

Autrement dit, des transformations profondes de la société et des évolutions technologiques furent à la base d'une modification de la demande de la population en termes de pratiques

sportives. Coïncidant avec l'avènement du sport pour tous, des valeurs telles que la recherche de santé prirent une importance croissante. Au delà de la pratique sportive spontanée et individuelle (en dehors de structures clairement définies), nous assistons à un véritable phénomène de pratique collective à l'intérieur de structures organisées (clubs et centres de remise en forme). Il est difficile d'affirmer, vu la multiplicité des structures et des prestations proposées, que tous les encadrants ont ou n'ont pas les compétences requises.

Dans les Salles de fitness de Dakar, certains encadrants possèdent des diplômes en sport (enseignants d'EPS, brevetés en sport), d'autres n'en ont pas. Mais il est clair que rares sont ceux qui ont suivi une formation spécifique dans le domaine des activités de remise en forme. Car, il faut le rappeler, on ne trouve pas cette qualification dans les établissements traditionnels de formation des enseignants d'EPS que sont l'INSEPS et le CNEPS.

Aujourd'hui, n'importe qui peut ouvrir du jour au lendemain un centre de fitness s'il en a les moyens, beaucoup de personnes s'autoproclament moniteurs de fitness sans aucune restriction, sans aucune formation spécifique. Les salles de Fitness peuvent vite tourner à l'usine où le rendement prime sur la qualité des cours. En tête, les grands clubs de gym où la densité d'inscrits dépasse vite le nombre d'encadreurs et de machines disponibles. Une fréquentation élevée noie le pratiquant dans l'anonymat, et le laisse seul face à ses exercices sans point de repère suffisant. Le risque de mal exécuter un mouvement est alors décuplé et le plus souvent ce sont leurs dos qui en pâtissent.

Il n'y a aucun accès à la «*profession*» qui régleme la pratique du métier de la forme. C'est une grosse lacune qui laisse la porte ouverte à tous les abus. Le secteur du fitness souffre d'un manque évident de professionnalisme et d'identité.

Les clubs de fitness devraient disposer d'une véritable structure de travail et exiger un niveau de compétence et de connaissance minimum de leur personnel. C'est pourquoi, une analyse des activités des encadrants en fitness en vue d'une mise en place d'un dispositif de formation s'avère nécessaire.

2.2. Le marché du Fitness

D'après la médecine préventive, la plupart des gens sont suralimentés ou mal nourris, ils se traînent dans leur mal-être faute de mouvement. Surtout chez les femmes, les canons de

la beauté leur demandent d'être minces pour se sentir bien. Ce diktat de la mode n'est sans doute pas étranger au formidable développement du fitness aux quatre coins de la planète.

Les secteurs du sport et des activités physiques de loisir présentent un poids "socio-économique" important. Le concept d'économie sociale vient en effet renouveler et compléter la façon d'appréhender l'importance de ces secteurs.

Nous identifions quatre fonctions potentiellement génératrices de développement de ces secteurs: la fonction sociale, la fonction culturelle, la fonction temps libre et la fonction de santé publique.

Au Sénégal, il n'y a quasiment pas de données recensées dans le marché du fitness. Très peu d'écrits sont consacrés à ce sujet, or on sait que c'est un secteur qui présente un poids économique de plus en plus important en Europe et dans les pays anglo-saxons.

Par exemple en France, le marché du fitness fait l'objet d'une demande considérable. Il a pesé 1,27 milliard d'Euro en 2005 (**Source : les Echos, 17 mars 2006**)

Les études de Christèle Wagner (2006) indiquent qu'en 2005, 12 à 13 millions de français pratiquaient le fitness (enquête Ipsos/ groupe 76 2005), la musculation ou la gymnastique d'entretien. Le fitness concerne 31 % de femmes et 23 % d'hommes, et se développe particulièrement chez les jeunes de 15 à 24 ans.

2.3. Absence de reconnaissance

Au Sénégal, les métiers liés à la remise en forme sont faiblement identifiés et peu promus par les autorités administratives (Ministère de la Jeunesse, des Sports et Loisirs). Les Autorités sont en effet confrontées à un véritable dilemme dans la façon de promouvoir ces métiers: ils sont fortement attractifs aux yeux de la population, porteurs pour les promoteurs (propriétaires de Salles de fitness), mais tendent à se caractériser par une absence de qualification reconnue des encadrants (pas de formation adéquate aux réalités du secteur).

Ces métiers ne sont donc pas promus comme des débouchés professionnels durables. Ainsi, par exemple, le Ministère des sports a organisé un "Atelier des métiers du sport" en 2006 pour favoriser une meilleure adéquation entre les représentations du métier par les jeunes et les réalités du métier.

2.4. Evolution des Centres de Fitness au Sénégal

Il n'est pas facile de trouver des documents qui décrivent avec précision la date d'apparition des centres de remise en forme au Sénégal.

Des études réalisées par Seck, N (2005) nous révèlent qu'au Sénégal, la création de Salles de remise en forme a débuté dans les années 60 avec :

- la Salle de Tra Versaz à la piscine du Lido en 1960 ;
- la Salle de Yactine en 1962, devenue l'actuelle Salle de Labery, à la rue Joseph Gomis ex Bayeux ;
- la Salle Joseph Pina en 1970, patronnée par Serges Nubret, champion du monde de Body Building.

Pour la promotion des activités physiques en salle, on assiste dès 1970 à une première phase de vulgarisation par une émission hebdomadaire diffusée à la Chaîne Inter de Radio Sénégal. Cette émission avait pour titre : « 15 minutes de mise en forme ».

C'est à partir de 1980 qu'on note une expansion des salles au Sénégal (plus précisément dans la région de Dakar) par l'initiative d'anciens sportifs et de maîtres d'arts martiaux.

Ainsi :

- en 1980, Maître Habib Gueye (judoka) ouvre une section de musculation dans sa salle de Gibraltar ;
- en 1985, Maître Fernand Nunez (karatéka) crée une salle de musculation au Plateau ;
- en 1990, on assiste à la création de l'Olympique Club par Monsieur Berthé.

Il s'en suit ainsi l'ouverture de plusieurs centres de remise en forme à Dakar, en Banlieue et dans les Régions (principalement au niveau de la Petite Côte), mais aussi l'aménagement de parcours sportifs (Corniche Ouest, les Hlm, Guédiawaye , etc.). Ceci rentre dans le cadre de la politique de l'équipement sportif au Sénégal conformément au Décret n° 79-1089 du 28 décembre 1979 portant organisation du Secrétariat d'Etat du Premier Ministre chargé de la jeunesse et des sports et la Loi 84-59 du 29 mai 1984 portant Charte du sport.

Une enquête réalisée par Djiba E. (1998) a montré qu'il existait 27 structures de remise en forme qui sont l'œuvre de privés.

Nous avons recensé actuellement plus de 58 centres de remise en forme dans la ville de Dakar. Ces centres sont localisés dans les établissements d'enseignement secondaires (Lycée Delafosse, Blaise Diagne, Limamou Laye), les entreprises (BCEAO, Sonatel, Suneor), les instituts supérieurs de formation (INSEPS, IAM), les espaces publics (parcours sportif de la corniche ouest, des Hlm, de yoff), les établissements hôteliers (Méridien Président, Téranga, Sofitel, etc.), les centres privés (Olympique club, Health Fitness club, condor, etc.), les hôpitaux (Hôpital Général de Grand Yoff).

Ainsi, les activités de remise en forme se pratiquent dans des contextes variés : au sein des structures commerciales ou associatives, sur le lieu de travail, au domicile ou en espace ouvert.

Voici quelques exemples de Centres de remise en forme à Dakar:



Source : Notre enquête

2.5. Les types de salles de remise en forme

On peut classer par grandes familles les différents centres de remise en forme.

Les critères choisis sont généralement : la superficie du Centre, le nombre d'adhérents, le nombre d'employés et les produits et services proposés (activités).

C'est ainsi que Sandy Mascart (2002) a pu définir trois types d'établissements :

➤ *Les Petites structures*

Superficie inférieure à 500 m² : donc faible capacité d'accueil.

Elles ont moins de 500 adhérents

Horaires d'ouverture restreints.

Peu de personnel (environ 1,7 encadrants)

Le nombre faible d'employés oblige à la polyvalence. Cela crée une proximité avec la clientèle, car c'est la même personne que l'on rencontre parfois de l'accueil jusqu'à la pratique.

Il y règne un véritable petit esprit de famille. Ce sont des structures qui permettent de pratiquer une activité spécifique, dans un lieu de proximité, avec une ambiance conviviale à un prix faible.

Cette conception de l'activité est assez ancienne. Les produits et services proposés sont peu diversifiés : gymnastique d'entretien traditionnelle, peu de matériel (parfois uniquement tapis, bâtons,...)

➤ *Les Structures Intermédiaires*

Superficie comprise entre 500 et 1000 m²

La taille du centre permet de répondre à une forte sollicitation aux heures de pointe. De plus, la diversification des cours, des services et des compétences des encadrants permet de répartir cette fréquentation dans le temps.

Même si le cœur de l'activité reste la musculation et le fitness, on y trouve souvent de nombreux services annexes. Ce sont des services qui apportent un aspect pratique supplémentaire, des services complémentaires ou des services annexes (esthétique, relaxation...) même si ces derniers sont assez marginaux dans ce secteur.

Ces sont les structures où les abonnements proposés sont le plus diversifiés et personnalisés.

On les choisit autant pour l'esprit du centre, pour les prestations, que pour le matériel.

Enfin, ce sont des centres qui ont une grande capacité d'adaptation et d'évolution, ce qui leur permet de copier, rapidement et à moindre frais, les innovations des grands centres.

Nombre de jours et d'heures d'ouverture important.

¾ ont plus de 500 adhérents

6,6 salariés

Produits plus diversifiés, développement des services alimentaires, esthétique et relaxation.

← *Les Grands Centres*

Ce sont les plus grands centres en termes d'espace (Superficie supérieure à 1000 m²), ce qui leur permet dans une zone de chalandise importante, une grande capacité d'accueil. Ces structures font preuve de nombreux investissements en termes de communication et d'innovation.

Concentration de services variés (fitness, musculation, remise en forme, relaxation, espace de beauté, diététique, Sauna, Jacuzzi, solarium...) dans un même lieu à un tarif unique, dans un espace agréable.

61 % de ces clubs ont plus de 1500 adhérents

12,6 salariés en moyenne

Ce sont les centres où on retrouve le taux d'ouverture le plus important avec le plus grand nombre d'activités possibles, tout au long de la journée.

De nombreuses prestations complémentaires sont accessibles.

Possibilité de faire appel à un entraîneur personnel.

2.6. Les activités de remise en forme

Historiquement, les cours de l'époque de Véronique et Davina (en 1980) étaient très simples. A cet effet, on enseignait des cours d'aérobic, de musculation légère, d'étirements, d'assouplissements et de relaxation.

Viennent ensuite, au fil des ans, les cours chorégraphiés (step, low impact et High impact aérobic et la gymnastique d'expression), et la préparation physique des sportifs semble être une demande croissante dans certains clubs.

En effet, si les centres de remise en forme se situent sur une pratique sportive de loisirs, nombre de clubs proposent également de faire de la préparation physique pour des sportifs de compétition (sports collectifs) ou du suivi (rééducation) de publics ayant connu des problèmes médicaux (plus ou moins en partenariat avec des professionnels de la santé).

Le step, Body Attack, Body Combat, Tae Bo, Body sculp et le Body pump développent le système cardio-vasculaire, tonifient les muscles, mettant en œuvre coordination, concentration, mémorisation, orientation dans l'espace, dans une ambiance musicale rythmée et ludique.

La musculation légère avec élastiques, balles lestées, permet de mieux se connaître, de se préparer à d'autres activités physiques, d'entretenir des qualités de force et d'élasticité des

muscles et des articulations. Une pratique régulière et d'assez longue durée permet de modeler ou de re-modeler sa silhouette, et d'avoir confiance en soi.

Les étirements, assouplissements - ou stretching- complètent l'entretien musculaire et tendineux et donnent une impression de détente. La relaxation est aussi une détente, un relâchement, un moment à soi, qui redonne de l'énergie.

Puis, une évolution a eu lieu avec l'apparition du matériel de musculation et de cardio-training sophistiqué, véritable révolution technologique et informatique. Les produits se sont diversifiés : spinning, Rpm, etc.

Les clubs qui disposent de ce matériel visent de plus en plus un public de « haut standing » (prix des abonnements volontairement élevés), proposant une qualité de service en fonction du prix (personnel qualifié, propreté et nouveauté des machines, *design* « dernier cri »,...).

Le concept de Wellness tend à faire éclater les frontières entre différents champs. Au-delà des activités traditionnelles de la forme, l'offre s'oriente vers des pratiques nouvelles comme les techniques douces (relaxation, détente...), ou encore des pratiques liées à l'amincissement, à l'esthétique, à la diététique, voire au domaine paramédical.

En dernière analyse, disons que l'émergence de pratiques plus diversifiées et quelquefois périphériques marque aujourd'hui le secteur de la forme. Ces pratiques renvoient à des valeurs de « prévention-santé » (activités de cardio-training), de détente physique et morale (activités d'aquagym, relaxation), d'hygiène (spas, hammam, sauna, jacuzzi), de soins corporels (soins esthétiques, massages), de « réhabilitation corporelle » et de loisirs sportifs récréatifs (activités dérivées de la danse ou des sports de combat, voire activités de pleine nature) à la demande de différents publics (seniors ou jeunes adultes).

3. L'emploi dans le secteur de remise en forme

3.1. Le marché de l'emploi

Le secteur de la remise en forme est de plus en plus créateur d'emplois, car la clientèle évolue dans ce sens. La plupart des moniteurs rencontrés n'ont pas eu de difficultés à trouver un emploi ne serait ce à temps partiel. En effet, la pratique du temps partiel ou des vacances est largement répandue dans les salles de fitness qui peuvent ainsi proposer plusieurs intervenants, plusieurs styles, afin de satisfaire la clientèle. Cela facilite les remplacements en

cas d'absence de l'un d'entre eux (exemple : accident de travail). En cas de départ d'un employé, cela limite le fait qu'il parte avec la clientèle.

Dans ce cas, les moniteurs travaillant en temps partiel complètent leur emploi avec n'importe quelle autre activité (soit sportive, soit mixte) compatible avec les horaires, et peuvent être en relation avec plusieurs Salles de fitness.

Les horaires de travail sont particuliers, souvent en soirée (descente tardive) et pendant le week-end.

La pénurie de personnel qualifié est amplifiée par le turn-over de ces moniteurs. Ils ont tendance à vouloir faire beaucoup de cours pour bien gagner leur vie, et ne tiennent pas forcément longtemps dans le métier pour des raisons physiques.

Dans les grandes structures, on trouve différents profils : moniteurs de cours collectifs, entraîneurs personnels, mais aussi des hôtesse d'accueil et des commerciaux qui démarchent la clientèle, prospectent des marchés et cherchent à faire venir de nouveaux clients, ainsi qu'un directeur ou responsable.

Les encadrants sont principalement, voire exclusivement affectés à l'animation de cours.

Avec environ 20 à 25 heures de cours par semaine, ils peuvent dégager un salaire suffisant.

Quelques Chiffres du marché de l'emploi de remise en forme en France :

En 2000, le secteur professionnel réunissait 19 % des pratiquants (3 % de la population totale).

Ce secteur s'est développé avec les réseaux franchisés.

En 1994, l'activité dégage 230 million d'Euros de chiffre d'affaires

En 2000, elle dégage entre 610 et 915 million d'Euros de chiffre d'affaires

Les $\frac{1}{4}$ du chiffre d'affaires viennent des petites entreprises indépendantes.

Ce secteur est générateur d'emplois.

En 1994, il emploie 4 500 salariés.

En 2001, il emploie 11 000 salariés.

En moyenne une salle compte 3,1 salariés.

65,3 % de moniteurs de fitness et de culture physique.

14,2 % de moniteurs spécialisés.

20,5 % de personnel d'accueil.

3.2. Les métiers-types d'encadrants en Fitness

Ainsi, on peut identifier deux catégories de métiers dans les salles de remise en forme :

- ☛ Les métiers d'encadrants : Moniteur de cours collectifs, Préparateur Physique, entraîneur personnel (Personal Trainer) et quelque fois Conseiller sportif en remise en forme, Masseur kinésithérapeute, ...
- ☛ Les Métiers périphériques (sans encadrement) : Gestionnaire/Exploitant, Commercial, Secrétaire/comptable, Gardien, Personnel d'entretien, ...

Plusieurs dénominations sont utilisées pour caractériser les métiers de l'encadrement des activités de fitness : professeur de gym, moniteur de gym, entraîneur de fitness, instructeur de fitness, moniteur de fitness, entraîneur personnel ou personal trainer, etc.

Dans le « Manuel d'Administration sportive » du Comité International Olympique, le chapitre 18 consacré aux métiers de *loisirs, remise en forme et style de vie* énumère les métiers suivants :

- Directeur de Salle d'entraînement physique
- Propriétaire de Salle d'entraînement privée
- Moniteur de programme aérobic (remise en forme)
- Entraîneur personnel
- Conseiller en nutrition
- Administrateur en loisirs
- Gérant/Directeur d'installations sportives
- Gérant/Directeur d'un magasin de sport

Selon Sandy Mascart, trois emplois-types sont repérables au sein du secteur. A chaque emploi-type correspond un investissement particulier dans les quatre principaux groupes de fonctions de l'entreprise. A chaque emploi-type correspondent également une certaine autonomie professionnelle et des responsabilités dans l'activité de travail qui s'avèrent être plus ou moins étendues.

Ces emplois-types sont les suivants :

-l'exploitant/encadrant, très engagé dans les fonctions commerciales et managériales de sa structure sans pour autant délaisser l'activité d'encadrement ;

-l'encadrant/assistant d'exploitation, amené à relayer son manager et à s'investir dans les fonctions commerciales et managériales de l'entreprise ;

-l'**encadrant/animateur**, dont l'essentiel du temps de travail est consacré à l'encadrement des pratiquants. Les tâches accomplies au sein des fonctions complémentaires de l'entreprise sont peu diversifiées.

Après une analyse faite des situations de travail significatives lors de nos entretiens, nous estimons qu'actuellement au Sénégal, les métiers de l'encadrement en fitness peuvent être regroupés essentiellement autour des catégories suivantes :

- **Moniteur de Fitness**

Au Sénégal, l'intitulé « moniteur de fitness » est plus fréquemment utilisé.

Il dispense des cours collectifs de remise en forme à un public diversifié par des méthodes et techniques spécifiques visant à améliorer la condition physique des pratiquants.

Les cours sont généralement chorégraphiés et en musique, qu'ils soient dans le domaine de l'aérobic, du cardio-training ou des renforcements musculaires.

- **Entraîneur Personnel (Personal Trainer)**

Le Coach personnel ou Personal trainer établit et structure un entraînement physique adapté à une personne de manière à atteindre l'objectif souhaité. Il dirige un entraînement dans le cadre d'une relation de tête-à-tête avec le pratiquant (client-fitness) [www.fitnessacademy.be].

Le personal training consiste en l'accompagnement sur mesure d'une personne dans une démarche de changement physique et mental, à un moment clé de sa vie, à partir des besoins qu'elle exprime. Dans un programme de personal training, l'encadrement est conçu comme une réponse personnalisée à la demande du client.

- **Moniteur-gestionnaire**

Son métier consiste à prendre en charge des pratiquants dans le cadre des cours collectifs, à surveiller le plateau technique (de musculation et de cardio-training). Il assure aussi des fonctions managériales (gestion comptable et financière, gestion des ressources humaines) et parfois des fonctions d'accueil commercial (présentation des prestations, des installations, conseils et ventes d'abonnements...).

CHAPITRE II : CADRE METHODOLOGIQUE

Nous avons utilisé la méthode ETED (emploi–type étudié dans sa dynamique) pour mener cette étude.

Développée par **Nicole Mandon** (1998), du Centre d'étude et de recherche sur les qualifications (Céreq), cette méthode introduit le concept de dynamique des emplois en utilisant deux notions clés qui permettent d'en appréhender les évolutions : *la variabilité*, définie comme l'incidence des facteurs externes sur l'emploi (liée aux particularités du contexte local) et *l'élasticité* qui résulte de l'action de l'individu sur son propre emploi (liée à l'extension particulière que la personne donne à son emploi). L'analyse ETED cherche à identifier des emplois-types, à les caractériser entre autres en mettant en évidence leur « *raison d'être* », leur *complexité*, *l'espace possible d'extension* de l'activité, leurs *tendances d'évolution*.

Elle s'appuie sur une démarche formalisée dont les étapes sont clairement distinctes :

1. Le cadrage

Nous avons recueilli des données de cadrage, pour comprendre l'environnement socio-productif du métier de Moniteur de Fitness. Nous avons mené une étude documentaire, réalisé des visites de structures et des entretiens préparatoires avec des acteurs du secteur (gérants de salle de fitness, moniteurs, pratiquants, ...).

Ces investigations nous ont permis de constater que, globalement, la plus grande concentration de Centres de fitness se trouve dans le Département de Dakar. Nous y avons identifié les trois types de structures (petites, Intermédiaires et grandes structures) et toutes les catégories d'encadrants en fitness. C'est ce qui nous a guidé dans le choix de notre échantillon.

2. L'échantillonnage

A partir des données du cadrage, nous avons opté pour un échantillon « raisonné ».

Nous avons mené notre enquête dans des centres de fitness du Département de Dakar, car nous y avons trouvé tous les profils de métier de fitness et une grande variété de situations de travail.

Ainsi, notre étude a porté sur 26 personnes dont 17 Moniteurs de fitness et 8 supérieurs hiérarchiques (N+1) évoluant dans des Centres de remise en forme du Département de Dakar.

CENTRES DE FITNESS (Salles de Fitness)	CATEGORIES De structures	Nombres de Personnes interrogées		
		MONITEURS	N+1	TOTAL
Complexes Acropole	Intermédiaire	2	1	3
Mégagym	Petite	1	-	3
Piscine Olympique	Intermédiaire	2	1	3
Lycée Delafosse	Petite	1	1	1
Curves	Grande	2	1	3
Health Fitness Club	Grande	2	1	2
Complexe Sadya	Petite	1	1	2
Olympique Club	Grande	3	1	4
Form'Action	Petite	1	-	3
Centre Aéré Bceao	Intermédiaire	2	1	2
TOTAL		17	8	25

Source : Notre enquête

Il est toutefois intéressant de signaler que nous avons atteint un taux de saturation au niveau des réponses après avoir interrogé 11 moniteurs (c'est-à-dire que les informations obtenues dans les réponses ne variaient plus après 11 moniteurs enquêtés).

3. Les enquêtes

Nous avons, durant la période d'Avril à Mai 2009, mené des entretiens et procédé à des observations directes.

Les entretiens :

Nous avons effectué des entretiens individuels « guidés » d'abord, auprès de huit (8) responsables n+1 (Propriétaires, Gérants de centres de fitness), ensuite des entretiens individuels et/ou de groupes auprès dix sept (17) Moniteurs de Fitness.

En effet, Il faut noter qu'il y'a eu deux centres où nous avons été amené à réaliser des entretiens de groupes (cela est dû au fait que ces moniteurs n'avaient pas beaucoup de temps et avaient préféré faire l'entretien en groupe).

Nous avons centré de façon neutre les interviewés sur quelques thèmes (voir guide d'entretien) et avons suscité leurs discours spontanés.

Nous avons effectué des prises de notes pour recueillir les réponses.

Les Observations sur le terrain :

L'entretien est suivi d'une observation du poste de travail : nous avons observé le moniteur en situation de travail. Cela avait pour objectif d'une part, d'analyser les tâches effectuées et d'adapter au mieux le référentiel professionnel, à partir des réalités constatées, et d'autre part, d'apprécier les compétences mises en œuvre.

4. L'analyse des entretiens et la mise en forme des résultats.

Nous avons procédé par une analyse qualitative des réponses obtenues de nos différents entretiens. Les données recueillies dans le cadre des observations et entretiens avec les moniteurs et leurs supérieurs hiérarchiques (N+1) sont recensées et organisées dans un document soumis par la suite à l'interviewé pour vérification de la fidélité (voir validation).

Après cette étape, nous avons fait la synthèse des différents documents pour aboutir à une première esquisse de l'emploi-type comprenant :

- le résumé de l'emploi (moniteur de fitness),
- les exigences du poste et les pré-requis,
- le réseau de relations,
- les missions principales du métier de Moniteur de fitness,
- les particularités liées au poste de Moniteur de fitness,
- le descriptif des activités du Moniteur de fitness à partir des données recueillies dans le cadre des observations et entretiens. Ces informations sont de plusieurs niveaux de détails. Pour pallier cette difficulté, nous avons retenu deux niveaux :

- *les activités principales*: elles définissent le plus souvent les grandes phases dans le déroulement du travail au poste,

- *les activités périphériques* : nous entendons par activités périphériques, les activités qui ne sont pas au « cœur du métier »

- les compétences requises.

5. Restitution-Validation des résultats

Les Fiches contenant les Résultats (réponses) ont été soumises à des Responsables hiérarchiques (N+1) et à des moniteurs. Nous leur avons demandé de vérifier l'exactitude et l'exhaustivité des informations restituées et de recueillir leurs avis et commentaires.

Nous avons reçu les réponses (mais ce n'est pas toujours le « couple » employeur-moniteur qui a répondu).

Les avis et commentaires ont été analysés et intégrés dans la mesure du possible, conduisant à un document qui a été soumis à nouveau aux moniteurs et à leurs employeurs pour validation.

6. Les limites de cette étude

Toutefois, nous tenons à rappeler que toute recherche comporte des limites et celle-ci n'en est pas exempte.

En premier lieu, signalons que nos ressources (finances et temps) limitées nous ont suscité des contraintes de réalisation de l'étude à l'échelle nationale. Ainsi, nous avons dû restreindre le plus possible le champ, nous limitant de ce fait aux moniteurs de fitness évoluant dans des centres de remise en forme de la ville de Dakar. Par ailleurs, si les données recueillies sont intéressantes et relativement fiables, il serait peut-être abusif de vouloir généraliser ces résultats à l'échelle nationale.

Nous regrettons l'indisponibilité d'un certain nombre de moniteurs initialement visés (ceux opérant dans les hôtels de luxes), ce qui a représenté un facteur limitant dans notre volonté d'observer des moniteurs dans les différents espaces de pratiques.

DEUXIEME PARTIE :
PRESENTATION ET ANALYSE
DES RESULTATS

CHAPITRE I : REFERENTIEL METIER DU MONITEUR DE FITNESS

1. Identification de l'emploi

Intitulé

Moniteur de Fitness : chargé de cours collectifs et/ou particuliers de fitness

Finalité du poste

Proposer des cours particuliers et/ou collectifs dans le cadre de remise en forme pour améliorer la condition physique et l'état de santé des pratiquants

Localisation

- Centres de Fitness
- Associations sportives

Rattachement Hiérarchique

- Responsable du Centre ou Gérant

Supervision (Tutelle)

Néant

Matériel utilisé

Chronomètre, tapis de gym, matériel sono, matériel de gym (machines, engins, vélos, step,...)

Exigences – Contraintes liées au poste

- Bonne aptitude physique et mentale
- Expérience en animation sportive
- Dynamisme
- Disponibilité
- Ponctualité
- Assiduité

Responsabilité spécifique

Responsable de la sécurité et de l'intégrité physique et morale des clients

Relations principales avec les autres membres de la structure

Gérant/Exploitant : Pour la comptabilité, rapports, compte-rendu

Secrétaire : accueil, information sur les clients

Personnel d'entretien : signaler les pannes, espaces à entretenir

Pré-requis

- Expérience d'animation sportive
- Diplôme d'éducateur sportif (initiateur, 1^{er} degré, 2^{ème} degré, capeps)
- Avoir le sens développé du contact et de la relation
- Suivre une formation en remise en forme

La moyenne de l'effectif des encadrants est de **1,6** moniteurs dans les petites structures, **3,9** dans les structures intermédiaires et **5,3** dans les grands centres.

Dans les petites structures que nous avons enquêtées, l'essentiel des activités qui y sont menées se limite à des cours collectifs de gymnastique de maintien, tandis que les structures intermédiaires offrent en dehors des cours collectifs, un plateau de musculation et peu de cardio-training. Les grandes structures présentent, quant à elles, un plateau avec de fortes activités de cardio-training.

La moyenne d'heures de travail hebdomadaire par moniteur est de 8 dans les Petites structures, 17 dans les centres intermédiaires et 28, 4 dans les grands centres.

Ceci permet à beaucoup de moniteurs de pouvoir donner des prestations d'animation dans d'autres Salles de fitness. Sur les 17 moniteurs rencontrés, 11 affirment qu'ils interviennent dans d'autres centres de remise en forme, 5 confirment qu'ils donnent des cours de gym à domicile chez des clients.

En ce qui concerne les qualifications des encadrants, nous avons noté parmi les moniteurs interrogés, 6 titulaires diplôme de professeur d'EPS (formation en Sciences et techniques de l'activité physique et sportive : STAPS), 4 étudiants en STAPS à l'INSEPS, 2 qui ont passé leur diplôme sportif (Brevet sportif militaire) et 05 qui n'ont eu aucun diplôme délivré par un organisme accrédité (Etat ou fédération sportive). Il est important de rappeler que la formation en STAPS dispensée à l'INSEPS ne tient pas compte de la spécificité des activités de remise en forme. Dès lors, il est aisé de comprendre alors que la plupart des moniteurs de fitness ont appris leur métier dans le tas, autrement dit, c'est par imitation (des cassettes vidéos le plus souvent et d'autres moniteurs) qu'ils se sont formés, et sont devenus ainsi des « répétiteurs » sans savoir vraiment ce qu'ils font.

Le salaire mensuel moyen des moniteurs dans les petites structures est de 50000 FCFA, 83000 FCFA dans les structures intermédiaires et 125 000 FCFA dans les grands centres.

Si on tient compte des prestations effectuées par les moniteurs dans d'autres structures, nous nous retrouvons avec des moniteurs qui gagnent en moyenne un salaire mensuel allant de 180000 à 250000 F CFA.

Les évolutions possibles du poste selon les enquêtés se présentent ainsi qu'il suit :

- Personal Trainer, Coach personnel,
- Conseiller sportif en remise en forme dans les salles de fitness,
- Manager général (gérant) d'un centre de fitness,
- Instructeur/formateur en fitness,
- Propriétaire, créateur d'un centre de fitness.

2. Les Missions

Missions

A- Missions principales

- M1 : animation et encadrement des cours collectifs de fitness ;
- M2 : conception, mise en œuvre et suivi d'un programme d'entraînement

individualisé ;

- M3 : évaluation du bilan des aptitudes physiques des pratiquants de fitness ;
- M4 : conseil aux pratiquants ;
- M5 : prévention des accidents et la sécurité des pratiquants ;
- M6 : accueil, information et orientation du public.

B- Missions secondaires

- M7 : entretien du matériel et des équipements ;
- M8 : participation à la gestion du club (salle).

3. Le Référentiel d'activités Professionnelles du Moniteur de fitness

3.1. Le Référentiel d'activités

A- ACTIVITES PRINCIPALES

☛ Mission 1 : Animation et encadrement des cours collectifs de fitness

- préparer le matériel pour son activité et organiser l'espace ;
- animer des cours chorégraphiés (step, lia, hi-low, Tae bo, ...);
- contrôler pour voir si les exercices sont effectués de manière correcte, avec les positions et les mouvements adaptés ;
- donner des consignes de placement, de respiration et d'exécution des différents exercices utilisés ;
- motiver et encourager les pratiquants à réaliser leurs objectifs de fitness.

☛ Mission 2 : conception, mise en œuvre et suivi d'un programme d'entraînement individualisé

- analyser et prendre en compte les attentes, les besoins, les capacités, le niveau, les motivations et la disponibilité du public et s'adapter à sa demande pour définir les

objectifs de son action ;

- élaborer un programme d'entraînement adapté au niveau du pratiquant (concevoir un programme individualisé ;
- conduire une séance d'entraînement en mettant en œuvre des méthodes d'amélioration des capacités physiques du pratiquant (pédagogie et techniques de remise en forme) ;
- encadrer de façon personnalisée le pratiquant ;
- assurer un suivi de l'entraînement.

☛ **Mission 3 : évaluation des qualités physiques des pratiquants**

- évaluer le niveau physique de départ du client : souplesse, force, capacité cardiorespiratoire, vitesse, musculature etc ;
- évaluer les progrès réalisés par les pratiquants ;
- prévoir les modalités, critères et outils d'évaluation des qualités physiques des pratiquants périodiquement ;
- prévoir les temps de bilan avec les pratiquants ;
- se doter de repères et d'indicateurs opérationnels.

☛ **Mission 4 : Conseil aux pratiquants**

- conseiller les adhérents dans le choix des activités en tenant compte de leurs possibilités ;
- conseiller les publics sur l'utilisation du matériel mis à leur disposition ;
- prodiguer des conseils relatifs à l'alimentation et à l'hygiène de vie ;
- conseiller des compléments alimentaires en fonction des besoins du client ;
- conseiller le propriétaire (gérant) sur l'aménagement des zones de pratique ;
- conseiller les pratiquants pour les équipements personnels, leur programme.

Mission 5 : Prévention des accidents et la sécurité des pratiquants

- vérifier l'état du matériel de premiers secours ;

- sécuriser l'espace de pratique ;
- informer les pratiquants des règles d'hygiène et de sécurité ;
- veiller à une utilisation sécuritaire du matériel ;
- proposer des activités adaptées au niveau des pratiquants (il gère l'intensité, la durée, la récupération...);
- identifier les personnes en difficulté et les aider ;
- intervenir en cas d'incident ou d'accident, et porter assistance en appliquant les techniques relatives aux premiers secours ;
- prévenir les risques liés à la sécurité de l'activité et du public dont il a la charge.

☛ **Mission 6: accueil, information et orientation du public**

- accueillir et faire visiter la structure aux clients ;
- Informer et renseigner les visiteurs sur le fonctionnement et les prestations de la structure ;
- orienter les pratiquants ;
- répondre au téléphone, prendre des messages ;
- diffuser auprès des pratiquants des documents d'information concernant la structures (prospectus, fiches d'inscription, ...).

B- ACTIVITES PERIPHERIQUES

☛ **Mission 7 : entretien du matériel**

- veiller sur la propreté des locaux et de leur entretien ;
- recenser et vérifier le bon état du matériel et son adéquation à l'activité, aux publics ;
- veiller au respect des conditions d'utilisation des espaces de pratique ;
- respecter et faire respecter les consignes d'hygiène ;
- tenir à jour le cahier de maintenance.

☛ **Mission 8 : participation à la gestion du club (salle)**

- participer à la promotion des différentes prestations de la Salle (communication, valorisation de l'image de la Salle,...) ;

- participer à la fidélisation de la clientèle ;
- proposer à son employeur des évolutions concernant l'amélioration des prestations et des produits ;
- collecter les documents comptables et financiers permettant la tenue d'une comptabilité (Reçus de paiement...);
- participer aux diverses réunions de la structure ;
- renseigner les déclarations d'accident et en rendre compte au responsable de la structure ;
- renseigner les documents administratifs et les vérifier (registre de présence, journal, fichier client...);
- assurer la coordination du personnel d'encadrement.

3.2. Variabilité et Elasticité

En fonction de la taille, de l'organisation interne et des équipements de la structure, les activités professionnelles du Moniteur de Fitness présentent quelques variabilités liées à l'adaptation de ce dernier à son environnement et aux conditions de travail.

Les *grandes structures* font une proposition importante d'activités, sans cesse renouvelées (en fait souvent du « relookage » d'activités connues (par exemple : body combat, body jam, ...). On remarque aussi, dans les grands centres de fitness, l'utilisation d'un parc de matériels de sports modernes et onéreux. Cette diversification a trois conséquences sur l'organisation du travail dans ces structures :

- un nombre croissant d'animateurs est amené à mettre en œuvre de nouvelles technologies et à utiliser des machines de plus en plus sophistiquées ;
- on est amené souvent à y encourager de facto un libre accès au matériel, donc avec une réduction des possibilités de suivi individuel et adapté des pratiquants ;
- les Moniteurs sont souvent sollicités sur des questions de diététique et de santé.

Parallèlement, on voit augmenter dans certaines *Petites structures*, l'offre de « suivi individualisé » avec des prestations de services déconnectées d'équipements où seul le savoir-faire du Moniteur est mis en œuvre.

Les *Moyennes Structures* seraient prioritairement intéressées par des profils de Moniteur-gestionnaire à niveau de responsabilité plus élevé. En effet, dans beaucoup de cas, le Moniteur doit également s'impliquer dans la vie de la structure. Il donne des coups de main dans la gestion (l'accueil des pratiquants, la gestion des ressources humaines), l'entretien du matériel, la participation aux manifestations du club (organisation d'activités récréatives). Il peut participer à la politique commerciale et marketing du club.

3.3. Evolution du Secteur de la remise en forme

Aujourd'hui, de plus en plus, les clients-fitness sont demandeurs à la fois d'une prise en charge personnalisée et d'une autonomie plus importante. La liberté de faire du sport quand on veut, dans de bonnes conditions d'accueil, d'hygiène et de sécurité et à un prix raisonnable attire de plus en plus du monde. La prise en charge personnalisée du client est aussi, de ce point de vue, une demande qui oriente ce secteur vers des pratiques hors structures, à domicile ou sur le lieu de travail. Cela a comme conséquences :

- l'augmentation des pratiques se déroulant hors structures (domicile ou lieu de travail) et qui sont encadrées par des Moniteurs qui choisissent de plus en plus le statut de travailleur indépendant ;
- le développement du coaching individuel, proposé par des structures ou des Personal Trainers, en club ou à domicile, parallèlement au développement d'une offre (d'équipements ou de salles) déconnectée de tout accompagnement éducatif ;
- l'utilisation de plus en plus de machines dont l'usage ne présente pas de difficulté majeure ; ceci ayant pour conséquence la réduction du nombre d'encadrants dans ces centres.

Ces quelques éléments prouvent que la dynamique des centres de fitness est concurrentielle. Cette concurrence est ressentie surtout par les structures de petite taille au fonctionnement traditionnel limité, tant du point de vue de la production des services que de celui des approches commerciales. Ces structures se trouvent démunies pour faire face à un triple phénomène qui se manifeste par une :

- multiplication des services pour augmenter l'offre de la structure ;
- élévation des standards de services : cadre, matériel, technicité ;
- professionnalisation du mode de gestion de ces centres.

CHAPITRE II- LE REFERENTIEL DE COMPETENCES D'UN MONITEUR DE FITNESS

1. Référentiel de Compétences

	N1	N2	N3	N4
1.1.Compétences Techniques				
Mobiliser les connaissances nécessaires à la conduite des activités de remise en forme.				
Être capable de réaliser un enchaînement mettant en relation la musique et le mouvement du Corps.				
Être capable de créer des chorégraphies individuelles ou de groupe.				
Connaître le cadre technique et technologique du matériel et équipement de remise en forme (machines, vélos, tapis, ...).				
Connaître le cadre légal et réglementaire du secteur de remise en forme.				
Maîtriser les méthodes et techniques d'évaluation des qualités physiques.				
Connaître les publics (pratiquants).				
Connaître la gestion administrative.				
Utiliser les outils bureautiques, des supports multimédias.				
Être capable de réaliser des documents élémentaires d'information et de communication (note d'information, prospectus, ...).				
Mobiliser les connaissances scientifiques et techniques applicables dans le domaine de la remise en forme.				
Appliquer des connaissances pédagogiques dans le champ des « activités de remise en forme ».				
Mobiliser les connaissances liées aux conduites motrices des				

pratiquants en situation d'apprentissage dans le domaine des «activités de remise en forme».				
Appliquer les principes d'hygiène et de sécurité relatifs aux installations, aux équipements et matériels de remise en forme.				
Savoir proposer les conditions relationnelles et pédagogiques propres à favoriser la dynamique évolutive du pratiquant.				
Connaître les techniques d'animation.				
1.2. Compétences Relationnelles	N1	N2	N3	N4
Communiquer dans les situations professionnelles.				
Créer une relation conviviale et accueillante.				
Être disponible, écouter, échanger avec les pratiquants.				
Connaître les techniques de communication orale et écrite.				
Rédiger des écrits techniques et/ou administratifs (rapports, comptes-rendus,..).				
Participer aux rencontres du personnel de la structure.				
1.3. Compétences Organisationnelles	N1	N2	N3	N4
Savoir concevoir et planifier un programme d'entraînement.				
Participer à des réunions internes et externes.				
Gérer le matériel et le mode d'utilisation des équipements.				
Organiser et diriger un cours collectif.				
Planification des groupes et programmation des Horaires				
1.4. Compétences d'Adaptation	N1	N2	N3	N4
Adapter son attitude et son action en fonction des publics (hommes, femmes, enfants, adultes, ...).				
Adapter ses cours aux niveaux des pratiquants.				
Faire preuve d'initiative et renouveler ses activités.				
S'adapter à l'évolution des pratiques de remise en forme				

(nouvelles).				
Développer une veille informative sur l'évolution constante du matériel spécifique à sa discipline pour choisir les caractéristiques du matériel et équipement adaptées à sa pratique.				
S'intégrer à une équipe de travail.				

Légende : N1 : ne sait pas faire ; N2 : sait faire avec aide ; N3 : sait faire tout seul ; N4 : maîtrise parfaitement

2. Compétences attendues par les moniteurs et les gérants de salles

Tableau 3 : Compétences attendues pour le métier de fitness selon les moniteurs et les N+1

Compétences requises pour l'exercice du métier de moniteur de fitness	Nombre de réponses		Total
	Moniteurs	N+1	
<i>Bon relationnel, convivialité, sourire</i>	12	08	21
<i>Dynamisme pour animer un groupe de personnes</i>	15	07	22
<i>Disponibilité, écoute, compréhension</i>	09	08	17
<i>Adaptation à la demande, aux attentes des pratiquants</i>	10	07	17
<i>Sens commercial</i>	04	08	13
<i>Technique : structurer un cours collectif</i>	16	07	24
<i>Pédagogie et Organisation des cours (planning etc.)</i>	17	07	25
<i>Créativité</i>	10	06	16
<i>Connaissance de la langue anglaise</i>	01	01	02

Source : Notre enquête

Le profil professionnel du moniteur de fitness présente quelques variantes tant en terme de missions que de compétences.

Dans le milieu mouvant du fitness, il semble difficile de déterminer un niveau de compétence unique face à des situations de travail réelles très diversifiées (degré de responsabilité variable selon la taille de la structures, les publics, les équipements et matériel du Centre, ...).

Les moniteurs doivent en permanence faire preuve de leur *capacité d'intervention et d'adaptation* dans le cadre de leurs activités dont la mise en œuvre requiert *des compétences pédagogiques, gestionnaires, relationnelles, comportementales...* mais qui sont plus générales que techniques.

En effet, les compétences attendues (voir tableau 3) sont très différentes d'un club à l'autre. Le moniteur doit diversifier ses compétences, d'une part dans le domaine des activités et des publics (compétences techniques et psychologiques adaptées aux publics), et d'autre part, dans le domaine des services qu'il peut rendre à la structure (polyvalence dans les tâches d'accueil, de gestion administrative, d'encadrement technique, de communication principalement).

Les moniteurs de fitness initient, entraînent et encadrent des publics qui souhaitent découvrir une activité de remise en forme et la pratiquer dans le cadre de leurs loisirs. La *composante pédagogique* est une compétence importante dans leur métier, mais elle n'est pas la seule à être mobilisée. Il convient d'y ajouter des *compétences relationnelles* (encadrement de groupes...) et *organisationnelles* (préparation matérielle, rangement, respect des consignes de sécurité ...).

Les usagers sont plus exigeants en matière d'encadrement. Il s'agit d'adapter les cours aux besoins des usagers (*compétences d'adaptation*). De plus, comme dans beaucoup de métiers, les nouvelles technologies de l'information ont gagné le sport et surtout les activités de remise en forme. La maîtrise des nouvelles technologies permet de comprendre le fonctionnement du matériel de musculation (Vélos, tapis roulant, stepper,...) dont la programmation est faite sur la base de l'électronique.

Les compétences reposent finalement plus sur des *savoir-faire*, des types de raisonnement, des aptitudes, des qualités de mise en situations que sur un savoir formalisé. En dernière analyse, disons que le moniteur doit avoir des qualités techniques, en plus des qualités humaines. Il doit donner le goût de la pratique, et être un pédagogue. Il doit faire preuve d'initiatives et renouveler ses activités.

Dans la formation initiale, il est indispensable d'insister sur la nécessité d'utiliser une pédagogie différenciée (attitudes, démarches, choix des activités) sur la prise en compte de la réalité de terrain (attentes des pratiquants). Ceci nécessite de mettre en jeu le savoir faire (capacités motrices, capacités d'entendement et pédagogiques), mais aussi *le savoir être*, c'est-à-dire un ensemble de comportements qui traduisent la façon de se présenter face au groupe, de se conduire avec les pratiquants, de se situer dans la structure. Cette dynamique

doit motiver, positiver et sécuriser les pratiquants, ce qui engendre leur satisfaction et responsabilise l'animateur.

Dans leurs réponses, les moniteurs valorisent d'abord les compétences suivantes par ordre d'importance : compétences pédagogiques et organisationnelles, techniques, le dynamisme, les compétences relationnelles (convivialité, gentillesse, accueil). Ils citent ensuite la créativité, l'adaptation (connaissance du public) et la disponibilité (capacité d'écoute, d'analyse, de compréhension). Ils accordent sans doute une importance moindre au sens commercial et encore moins à la connaissance de la langue anglaise

Si l'on cherche à préciser les compétences attendues de la part des moniteurs par les employeurs, voici celles qui ont été évoquées: ils s'accordent tous d'abord sur l'importance qu'ils donnent aux compétences commerciales (plus particulièrement de l'approche qu'il faut adopter pour pouvoir accrocher et fidéliser le client fitness). Viennent ensuite les compétences techniques, la pédagogie et la disponibilité dont le moniteur doit faire montre. La disponibilité et les qualités relationnelles exigées des moniteurs apportent un bénéfice dans la création du lien et permettent l'amélioration de la continuité du club et son développement.

Pour eux, l'adaptation et la créativité sont nécessaires, pourvue qu'il y ait au préalable une clientèle acquise.

Une seule personne a fait cas de la maîtrise minimum du vocabulaire (langue anglaise) utilisé en fitness. Il faut dire aussi que son club est fréquenté par une majorité de clients européens.

3. Les besoins ou souhaits de formation :

Tableau 4 : Les besoins ou souhaits de formation exprimés par les moniteurs et responsables de club

Les Besoins ou souhaits de formation en fitness	Nombre de réponses		TOTAL
	Moniteurs	N+1	
<i>Maîtriser les techniques d'animation et les tendances nouvelles en aérobic</i>	11	03	14
<i>Construire un programme de prise en charge adapté aux personnes en surcharge pondérale</i>	17	08	26
<i>Compétences managériales</i>	10	02	12
<i>La diététique et l'hygiène alimentaire</i>	14	05	19
<i>Compétences liées au coaching et à l'encadrement individuel</i>	12	07	19
<i>Construire un programme de prise en charge adapté aux personnes après rééducation</i>	07	-	07
<i>Renforcement des compétences commerciales (accueil, communication, ...)</i>	09	08	17

Interrogés sur leur besoins ou souhaits de formation (tableau 4), les moniteurs ont répondu en majorité sur les compétences pour prendre en charge les personnes obèses. Ceci, est sans doute lié au fait qu'ils sont quotidiennement interpellés par les clients soucieux de perdre du poids. Cette préoccupation semble être partagée par l'ensemble des Responsables d'exploitation (N+1). Or, un programme d'amaigrissement est le plus souvent associé à un régime alimentaire approprié. C'est sans doute la raison pour laquelle 14 moniteurs sur les 17 interrogés souhaitent suivre une formation en « diététique et hygiène alimentaire ».

Le coaching individuel occupe une place importante dans les besoins exprimés par les moniteurs (12 réponses), tandis que 7 moniteurs seulement semblent se préoccuper des compétences liées à la prise en charge des personnes en rééducation.

En tous les cas, ces deux thèmes montrent qu'il y a une volonté de répondre aux besoins de populations spécifiques dont la prise en compte a été jusqu'à présent un tout petit peu marginale au sein du secteur du fitness au Sénégal.

Le premier thème traduit bien quant à lui les moyens à mettre en œuvre pour y parvenir : la prise en compte des besoins et spécificités de chaque individu requiert la mise en œuvre de méthodes et techniques qui envisagent différemment la relation encadrant/client.

Le renforcement des compétences commerciales sont également à considérer dans la mesure où elles sont une préoccupation pour les responsables de salles de remise en forme (8 réponses). En effet, dans un souci de conquérir, de conserver et de fidéliser la clientèle, ils estiment que la connaissance minimum des techniques commerciales est nécessaire.

Dix (10) moniteurs ont exprimé le souhait de renforcer leurs compétences managériales sans pour autant spécifier le domaine dans lequel ils aimeraient recevoir une formation. Sans doute, prépareraient-ils leur reconversion professionnelle après le métier de moniteur. Car, il n'est pas rare de rencontrer des moniteurs devenus exploitants de centres de fitness.

En résumé, disons que les résultats obtenus semblent confirmer l'hypothèse selon laquelle la plupart des moniteurs ont des besoins en formation dans le domaine du fitness. Ces résultats permettent d'envisager la mise en place de dispositifs de formation répondant aux besoins de renforcement des capacités des professionnels de la remise en forme.

CHAPITRE III - PROPOSITIONS ET RECOMMANDATIONS

Face à la diversification de la demande en sport de remise en forme et de l'ouverture du fitness à de nouveaux publics (les enfants, les adolescents, les personnes âgées, ...), les centres de remise en forme doivent adapter leurs offres de services. Ils doivent de plus en plus être gérés comme des entreprises pour répondre efficacement à la demande. Ce qui doit entraîner une professionnalisation de l'encadrement administratif et managérial (fonction de secrétariat, de marketing et de communication), mais aussi de l'encadrement sportif (moniteurs ou animateurs).

1. La Professionnalisation dans le secteur de la remise en forme

La professionnalisation dans le secteur doit se réaliser autant au niveau des acteurs qu'à celui du métier de moniteur de fitness.

Selon Thierry Ardouin (2006), au niveau de l'individu, la professionnalisation est le fait d'accroître ses compétences et de passer d'un statut d'amateur à un statut professionnel, avec ce que ce mot professionnel suggère de compétences et de sérieux dans la pratique. Dans ce sens, la création de référentiel emploi, compétences et formation est bien un moyen de progression professionnelle, de développement de compétences, de reconnaissance et de savoir-faire.

Au niveau du métier, Guy Jabert (1989) soutient que « *la professionnalisation désigne le processus faisant évoluer une catégorie de praticiens d'un statut occupationnel vers un statut professionnel* ». Il y'a là la reconnaissance d'un métier comme entité sociale nécessaire répondant à un besoin de la société, possédant un savoir spécifique et s'inscrivant dans une éthique professionnelle.

La professionnalisation du métier de fitness passera nécessairement par :

- **la professionnalisation des acteurs** au moyen de la prise en compte du capital humain à travers le développement des compétences et de la technicité des moniteurs pour une plus grande efficacité dans la réponse aux nouveaux besoins et exigences du secteur de la remise en forme ;
- **la professionnalisation des Activité** grâce au développement et la diversification des activités de fitness ;

- **la professionnalisation du secteur de la remise en forme** qui passe par la structuration et fonctionnement interne des centres.

En suivant Lamosse (1989), nous résumons les étapes identifiées comme prototypiques du processus de professionnalisation d'une activité humaine et les stratégies de reconnaissance institutionnelle exploitées par le groupe social concerné :

- l'exercice de l'activité à titre principal, en étant rémunéré ;
- le contrôle de l'entrée dans la profession, la formation spécifique qui en devient une condition, et systématise les savoirs à la base de l'expertise du groupe, la conception d'un code éthique signalant l'engagement à l'égard d'un idéal de service ;
- la constitution en associations visant la reconnaissance, voire le monopole sur une activité professionnelle délimitée ;
- la reconnaissance juridique effective du titre et de l'acte professionnel signifiant l'entérinement, par l'État, du monopole revendiqué. L'État confie un mandat aux professionnels reconnus, protégeant la société contre le charlatanisme, l'incompétence ou l'exploitation, et assurant à leur groupe une grande autonomie et un contrôle sur la pratique professionnelle.

Sous bien des égards, les critères listés ci-dessus peuvent s'appliquer au secteur du fitness au Sénégal. Mais pour cela, des efforts devront être faits dans le développement et la reconnaissance de la qualification des acteurs, dans la mise en place d'une politique de développement des emplois du secteur, dans la Législation du secteur de la remise en forme. Nous allons essayer de développer ces points dans ce qui suit.

2. Le développement et la reconnaissance de la qualification des acteurs du secteur

Il est évident qu'à l'état actuel des choses, un net progrès doit être réalisé afin d'augmenter la qualification de l'encadrement dans le secteur du fitness au Sénégal. Pour renforcer efficacement les capacités des encadreurs en fitness, il faut :

- continuer à développer une démarche analytique de formalisation de référentiels emplois compétences, ceci favorisera une réflexion sur les activités que l'on souhaite développer ainsi

que sur les compétences correspondantes. Développer la formation continue comme moyen d'adaptation des compétences des moniteurs en activité à l'évolution des besoins ;

- ☛ développer et diversifier des offres de formations pour répondre aux exigences actuelles en matière de compétences à visée professionnelle (formation initiale et continue) ;

- ☛ créer un diplôme d'Etat de Moniteur de fitness ou un CQPF (certificat de qualification professionnelle en Fitness). Ce faisant, l'on parviendra à inciter la création d'une spécialité " métiers de la forme " au sein des Ecoles de formation comme l'INSEPS et le CNEPS. La rénovation des formations dispensées dans lesdites écoles permettra de les mettre en relation avec le marché de l'emploi ;

- ☛ créer des formations pré qualifiantes comme passerelles d'accès aux secteurs de la remise en forme (demandeurs d'emploi, jeunes sans qualification). Ces formations viseraient à préparer un socle de connaissances commun à l'animation sportive, et favoriseraient l'accès aux formations professionnelles dans le secteur de la remise en forme.

- ☛ développer la validation des acquis de l'expérience (VAE), comme moyen d'une part, de valoriser les compétences des acteurs et d'autre part, de construire des parcours professionnels ascendants.

3. La mise en place d'une politique de développement des emplois du secteur

Comme la plupart des emplois dans le secteur sportif, le monitorat de fitness est marqué par sa précarité du fait d'un manque de suivi et d'accompagnement des structures et des acteurs.

Ainsi, il serait intéressant de :

- ☛ donner de la perspective à ce métier. Le monitorat de fitness est en effet très exigeant physiquement, difficile à assumer à un certain âge. Il est donc nécessaire d'organiser des transitions professionnelles, dans le cadre de trajectoires, de parcours professionnels ascendants. Ces parcours peuvent s'organiser à l'intérieur du secteur de la forme ou d'un autre secteur sportif ;

☛ accompagner les structures employeuses vers la consolidation des emplois, et inciter les grandes structures par exemple à créer des emplois permanents en donnant des contrats à durée indéterminée (CDI) au tiers de leurs encadreurs ;

☛ développer au plan national des diagnostics de l'évolution des besoins et des attentes dans le secteur de la remise en forme de façon à conforter l'évolution des métiers. Dans cette perspective, il conviendrait de mettre en place un plan de développement et de professionnalisation des métiers de la forme d'une part, et d'accompagner l'évolution des métiers de la forme et des compétences liées d'autre part.

4. La Législation dans le secteur de la remise en forme

Le Fitness connaît actuellement une évolution rapide et un succès grandissant parmi les pratiquants de plus en plus nombreux. La croissance brutale du secteur de la forme a attiré un grand nombre d'investisseurs aux techniques de commercialisation et de marketing très concurrentielles. Mais force est de constater que beaucoup de salles de fitness ne respectent guère les normes de sécurité et d'hygiène, que beaucoup de personnes officient dans ces salles sans diplôme, ni autorisation pour exercer. D'où l'urgence pour les autorités en charge du sport de légiférer pour mieux contrôler les activités du secteur de la remise en forme. Ainsi, par exemple, nous pensons qu'une déclaration d'ouverture doit se faire avant l'ouverture effective d'une salle ou d'un centre auprès du Ministère de la Jeunesse, des sports et loisirs (MJSL). Cette demande doit préciser l'identité du personnel d'encadrement et leurs qualifications ou diplômes, l'aménagement des locaux en conformité avec les normes d'hygiène et de sécurité des établissements recevant du public

Le MJSL doit effectuer une visite des locaux pour vérifier leur conformité à certaines normes, à savoir : les règles d'hygiène, de sécurité et d'aménagement des locaux. Ces derniers doivent :

- respecter les codes de construction, en particulier les règlements de sécurité contre les risques d'incendies et de panique ;
- vérifier si les équipements de la salle et les appareils sont aux normes de sécurité. Car, l'exercice de certaines activités exige de normes particulières : la pratique du STEP par exemple doit se faire sur une certaine surface avec revêtement en bois (parquet) ;
- le sauna, le hammam et les bains bouillonnants ou jacuzzi doivent être entretenus afin d'éviter le développement de germes ;

- respecter les garanties d'hygiène, de technique et de sécurité des salles ;
- veiller à ce qu'il y ait l'existence d'un système d'aération ou de ventilation assurant un bon renouvellement d'air ;
- le centre doit disposer d'une trousse de secours destinée à apporter les premiers soins en cas d'accident ;
- mettre en place un comité chargé de veiller au respect des mesures décrétées.

CESAG - BIBLIOTHEQUE

CONCLUSION ET PERSPECTIVES

Actuellement, la remise en forme est devenue un élément important des loisirs de la population. Cet engouement général provient d'une prise de conscience collective qui s'est faite, ces dernières années et selon laquelle chaque individu a un capital santé dont il se doit sauvegarder. En effet, dans un rythme de vie stressant, la pratique sportive en général, et de la remise en forme en particulier s'avère nécessaire à l'épanouissement physique et psychique de la population. Le fitness évolue ainsi et se transforme en un phénomène de société.

Dans un contexte où les pratiques sportives se développent, il existe de réels besoins en emplois. Les métiers du sport et de l'animation possèdent un fort potentiel de séduction qui permet aux professionnels de disposer de « réservoirs » de main-d'œuvre assez importants. Cependant, les employeurs doivent faire face à des problèmes qualitatifs plus en lien avec le niveau de qualification requis.

Il s'en dégage deux enjeux essentiels : le premier autour de la connaissance et la reconnaissance des métiers de fitness, et le deuxième autour de la gestion des ressources humaines au sein des centres de remise en forme. C'est admettre que la pérennité des centres de fitness passe par l'amélioration de leur niveau d'organisation, et exige une évolution de leur niveau d'encadrement face à un environnement mouvant. Car, il faut sans cesse améliorer ses prestations afin de pouvoir au mieux satisfaire les exigences de la clientèle.

Alors, il nous semble être important, d'une part, de mieux connaître le référentiel d'activités d'un moniteur de fitness, et, d'autre part, de repérer les compétences nécessaires à l'exercice de ces activités.

Ainsi, grâce à la méthode ETED (*emploi-type étudié dans sa dynamique*), nous avons mené des enquêtes et des observations de tâches effectuées dans des clubs de fitness de la ville de Dakar, ce qui nous a permis de définir le profil de poste d'un moniteur de fitness, de décrire ses activités, d'identifier les compétences requises pour l'amélioration de sa qualification.

Par ailleurs, nous pensons qu'il est possible, grâce à une démarche d'ingénierie de formation, de mettre en place un dispositif de formation professionnelle qui répondra le mieux aux besoins d'apprentissage et de perfectionnement des moniteurs de fitness. Cela consiste en l'élaboration de programmes de formation adaptés aux besoins des moniteurs de fitness qu'aux besoins du marché, sans cesse évolutif.

Aussi, nous pensons que la mise en place de dispositifs de formation de qualité reste un moyen de professionnalisation du secteur et de pérennisation des emplois. En effet, La

formation professionnelle ne conditionne pas seulement aujourd'hui l'accès à l'emploi. Elle détermine, pour le moniteur de fitness, la possibilité de se maintenir dans celui-ci par l'adaptation en continu des savoirs et des savoir-faire au rythme de l'évolution du progrès technique et de la recomposition du secteur. Elle s'affirme ainsi comme l'instrument majeur de la sécurisation des parcours professionnels dans un contexte d'accélération des mutations économiques. Et, cette étude pourra sans nul doute, permettre de mettre en place et de perfectionner les formations professionnelles qualifiantes pouvant répondre aux attentes des employeurs et des bénéficiaires (pratiquants) des activités de fitness.

Cette étude décrit notamment les profils de compétences des moniteurs de fitness dans les centres de remise en forme en rapport avec la configuration locale d'emplois. Les référentiels ainsi identifiés constituent une base d'informations pour décrire un poste de moniteur et restent un outil qui permet de communiquer entre les structures sur des bases communes.

Ils pourront être utilisés pour clarifier et reconnaître les activités et responsabilités des encadrants en fitness, d'identifier leurs besoins en formation, d'élaborer un profil de poste lors d'un recrutement et de définir des évolutions des emplois. Le référentiel de formation permet par ailleurs, la construction de parcours de formation et de carrière dans le secteur de la remise en forme.

Des résultats de ce travail doivent constituer un outil d'aide à la décision pour les autorités politiques, dans la mise en place d'une réglementation en matière d'encadrement et de formation des encadrants en fitness.

Il est à noter tout d'abord la pauvreté des écrits relatifs à notre thème de mémoire. En effet, très peu d'études ont été faites dans le secteur de la remise en forme au Sénégal. Les rares écrits portant sur ce secteur ont été abordés sous l'angle de la physiologie. Cela peut être considéré comme une limite dans notre désir de comparer nos résultats à d'autres réalisés dans le secteur de la remise en forme au Sénégal.

En prospective, disons qu'il serait intéressant de continuer à élaborer le référentiel métier d'autres acteurs du sport : « stadiers », directeurs techniques sportifs, dirigeants et managers, des agents de joueurs, etc. Car, apparemment, l'une des difficultés dont souffre le sport sénégalais est le manque de repères pour ne pas dire l'ignorance des missions et des rôles des acteurs qui naviguent toujours dans un amateurisme absolu.

Par ailleurs, au-delà des souhaits exprimés par notre population enquêtée, il est indispensable de recueillir les besoins réels en formation à partir du tableau des niveaux de

compétences. A partir de ces besoins réels, un dispositif de formation pourra être élaboré en vue de répondre au mieux aux préoccupations des professionnels du secteur de la remise en forme

CESAG - BIBLIOTHEQUE

BIBLIOGRAPHIE

1. AFPA. (1998), L'ingénierie de formation, collection Repère, Paris.
2. Christèle W. (2006), *Besoin de formations dans le secteur des activités de la gymnastique, de la forme et de la force en Haute Normandie*, DRDJS de Rouen.
3. C.I.O.(2001), *Manuel d'Administration Sportive*, Lausanne.
4. Djiba E. (1998), *Contribution de la gymnastique de maintien à l'amélioration de la santé au Sénégal*. Mémoire de Maîtrise à l'INSEPS, Dakar.
5. Evelyne C.(2001), *Le développement des centres de remise en forme dans les hôtels cinq étoiles de l'Arc Lémanique*, Mémoire pour l'obtention du Diplôme de Tourisme à l'Ecole suisse de tourisme de Sierre.
6. Evelyne F., Jacques C.(2004). *Fitness : Les nouvelles tendances*. Editions Amphora,Paris.
7. Jobert G. (1989), *La professionnalisation des formations, approches sociologique*, Actualité de la Formation Permanente, Centre Inffo, n°103,P25-58.
8. Larousse. (2009), *Le Petit Larousse illustré*, Editions Larousse, Paris.
9. Lemosse, M. (1989), *Le professionnalisme des enseignants : le point de vue anglais*, Recherche et Formation n° 6.In Perrenoud, Ph. (1994). *La formation continue des enseignants comme vecteur de professionnalisation du métier d'enseignant*. Goutelas-Marcoux : Université d'été.
10. Mandon N. (1998), *Cahier ETED 2, Analyse des emplois et des compétences : la mobilisation des acteurs dans l'approche ETED*, Cereq, série Document, n° 135, mai.
11. Marc D.(2008),*Piloter un projet de formation : de l'analyse de la demande au cahier des charges*, Collection Formation Permanente, Paris, ESF éditeur.

12. Marie-France R.(1996), « Du référentiel d'emploi au programme de développement des compétences », Actualité de la Formation Permanente, Centre Inffo, n°143, p.47.
13. Ndoumbé S. (2005). *La pratique du sport de maintien : quels enjeux pour les femmes au Sénégal* – Mémoire de Monographie, Cneps, Thiès.
14. NF EN ISO 9001 : Système de management de la qualité-Exigences AFNAOR, décembre 2000.
15. Sandy M. (2002), *Structuration du secteur de la remise en forme*, Rapport de stage, Université Grenoble.
16. SNEF.(2004), *Centre de remise en forme ou de fitness*, Syndicat National des Entreprises du Fitness, Paris.
17. Sylvie F., Jacques S.(2007), *Fonction formation*, Paris, Edition d'organisation
18. Thierry A.(2006), *Ingénierie de la formation pour l'entreprise : analyser, concevoir, réaliser, évaluer*, Dunod, Paris.
19. Vandercleyen F. (2008), *Fitness, cours pratique*, Université catholique de Louvain.
20. Viallon, R. (2007), « *Les besoins en formation professionnelle continue dans l'industrie de la remise en forme en Rhône-Alpes en 2007* », Université Claude Bernard de Lyon.

JOURNAUX

- Journal Echos, 17 mars 2006

WEBOGRAPHIE

1. www.fitnessacademy.be
2. www2.ac-lille.fr
3. www.frequence-fitness.fr
4. www.amazonia.tm.fr
5. www.fisaf-formation.com/accueil_fr.html
6. www.etudes-de-marche.com/annuaire_follow.php?question=fitness
7. www.ipsos.fr/CanalIpsos/articles/1521.asp

CESAG - BIBLIOTHEQUE

CESAG - BIBLIOTHEQUE

ANNEXES

ANNEXE 1 : GRILLE D'ENTRETIEN AUPRES DU SUPERIEUR HIERARCHIQUE (N+1)

Date de l'entretien :

Localisation de la structure :

1 - Intitulé de votre poste :

2 - Ancienneté dans ce Centre : au poste :

3 - Formation(s) de base

4 - Quelles sont les exigences (les qualités à avoir pour occuper ce poste ou au contraire les freins à éviter) ?

Activités et Organisation

5 - Organigramme de la structure – Place du poste dans l'organigramme

6- Niveau de responsabilité/ niveau d'autonomie

7 - *Missions principales*

8- Descriptif des activités

- (Etapes de réalisation de votre travail, organisation de votre journée de travail ?)
- Matériels, outils, et matériaux
- Techniques utilisées

Relations

9- Organigramme

10 - Nature des relations avec les membres de la structure

(Professionnelles – organisationnelles – fonctionnelles)

10 - Place de votre poste dans l'organisation – autres relations

Formation

11 - Quels seraient les besoins en formation de vos moniteurs?

Evolution Professionnelle

12 - Quelles sont les évolutions de ce poste selon vous ?

ANNEXE 2 : GRILLE D'ENTRETIEN AUPRES DU TITULAIRE DU POSTE

Date de l'entretien :

Localisation de la structure:

1 - Intitulé de votre poste :

3 - Formation(s) de base :

4 - Quelles sont les exigences, les qualités à avoir pour occuper ce poste ?

5- Responsabilités spécifiques

Activités et organisation

6 - Quelles sont vos activités, en quoi consiste votre travail ? (activités dominantes, occasionnelles, périphériques)

7 - Quelles sont les étapes de réalisation de votre travail ?

8 - Comment s'organise votre journée de travail ?

9 - Quels matériels, outils, et matériaux utilisez-vous ?

10 - Quelles sont les techniques que vous utilisez ?

Relations (autonomie et contrôle)

11 - Avec qui avez-vous des relations ? De quel ordre sont-elles ?

12 - Quelle est la place de votre poste dans l'organisation du travail ?

13- Quel est votre niveau de responsabilité ? d'autonomie ?

Formation

14 - Quels seraient vos besoins en formation ?

Evolution professionnelle

15 - Quelles sont les évolutions de ce poste selon vous ? en interne ? en externe ?

16 - En externe, quels autres emplois les titulaires pourraient-ils occuper ? Pourquoi ?

ANNEXE 3 : GLOSSAIRE DU FITNESS

BASIC STEP :

Cours de groupe sur steps individuels mais exécutés doucement, sans difficultés, plus adaptés aux débutants.

GYM LEST :

Gym surtout adaptée aux fessiers et aux hanche, un peu pour les abdominaux avec des lests type gym-band aux chevilles.

FLEXY-BALL : Stretching sur de gros ballons en plastique.

GYM TONIFIANTE , GYM TRADITIONNELLE , GYM PERFECT :

C'est un peu la même technique mais avec des variantes soit respiratoires accentuées, soit un travail sur les parties musculaires et graisseuses les plus vulnérables.

BODY CONTROL :

Gym de correction des attitudes : épaules contractées, fessiers serrés.

BODY SCULPT ou BODY SCULPTING:

Renforcement musculaire avec bâtons, haltères légers et parfois élastiques.

CIRCUIT TRAINING :

Programme de gym caractérisé par l'exécution d'une seule série par machine et par le groupement de plusieurs exercices mécanisés.

CARDIO-FUNK : Activité très rythmée avec des variations dansées et chorégraphiques.

Gym d'entretien

Cours de renforcement musculaire général basé sur des exercices réalisés à faible intensité, de façon progressive, pour améliorer la musculature dans son ensemble.

LIA (Low impact aerobic):

Cours de Low Impact Aérobie, c'est un travail cardiovasculaire chorégraphié, basé sur des déplacements enchaînés et rythmés, sans saut, afin de préserver dos et articulations.

Le LIA ou aérobie de faible impact se caractérise par le fait que le pratiquant doit toujours conserver un pied en contact avec le sol.

Il n'y a donc pas de sauts, ou de jogging mais uniquement des déplacements marchés, accompagnés de mouvements de bras. Il est donc peu traumatisant au niveau articulaire et vertébral, il permet de moduler l'intensité des efforts fournis, et reste cependant très efficace sur le plan du travail cardio-respiratoire. Demande de la mémorisation et de la coordination et nécessite une bonne condition physique.

HIA : (High impact aerobic):

Le High Impact Aérobie utilise davantage de mouvements sautés à impact important.

possibilité de solliciter le système cardio-vasculaire de manière plus intense et s'adresse aux pratiquants plus expérimentés désireux d'améliorer leur condition physique.

Hi-LOW:(ou High et Low Impact Aérobie)

Le Hi-Low utilise une combinaison de mouvements non sautés à impact faible (low impact) et de mouvements sautés à impact important (high impact).

CTR :

Circuit Training de Renforcement musculaire, c'est un enchaînement sans interruption d'exercices musculaires et cardiovasculaires, pour améliorer la tonification et la silhouette. Des résultats si le travail est régulier.

TAPISTEP :

Cours cardiovasculaire et respiratoire qui s'articule autour d'une plate-forme de tapis que l'on gravit comme une marche d'escalier. Effectué en musique, il présente des séquences de pas variés permettant un travail équilibré du bas du corps, sans négliger le haut du corps de par sa chorégraphie. Demande de la mémorisation et de la coordination.

ABDOS – FESSIERS- CUISSE :

Travail très ciblé de renforcement musculaire des muscles abdominaux, des fessiers et des cuisses dans le but de recherche de tonification, de raffermissement ou d'amincissement pour améliorer la silhouette.

CARDIO-TRAINING :

Programme d'entraînement varié de remise en forme sur vélo, pédalo, rameur, tapis roulant, stepper... accessible à tous avec des moyens de contrôle électronique pour la mesure de votre fréquence cardiaque en fonction du but recherché. Permet à chacun par des séances régulières de progresser à son rythme et obtenir des progrès spectaculaires. Ses bénéfices sont multiples, diminue le risque de maladies cardio-vasculaires, d'hypertension artérielle et de certaines maladies et aussi plus de tonus.

MUSCULATION

Entraînement spécifique sur des appareils et des haltères avec charges et répétitions de mouvements pour le renforcement des groupes musculaires afin d'améliorer la force suivant l'objectif recherché.

COACHING INDIVIDUEL

Un entraîneur personnel vous donne les moyens d'atteindre vos objectifs et reste uniquement à votre disposition que ce soit en salle ou à l'extérieur.

GYM BATON

Il s'agit d'une séance où les exercices sont effectués avec un bâton. Que ce soit en situation de renforcement musculaire ou en cardio avec des exercices chorégraphiques avec la musique.

STEP

Le Step est une activité physique récente. En effet, c'est dans les années 1980 aux Etats-Unis que cette nouvelle technique d'entraînement est apparue sous le nom de bench-fitness, benchstep (banc-marche), low impact bench ou encore step-training.

Il est alors devenu un véritable « programme d'entraînement faisant appel principalement aux qualités d'endurance aérobie et de coordination, basé techniquement sur des déplacements en pas de marche centrée sur un marche-pied. » (Frugier E et al, 1998).

Le Step, c'est une plate-forme que l'on gravit comme une marche d'escalier, avec travail cardio-vasculaire et de coordination élevé. Le Step est recommandé aux personnes ayant un minimum de condition physique.

Cours collectifs sur plate-forme individuelle. Effectué en musique, le Step présente des séquences de pas très variés permettant un travail équilibré du



corps et développant les capacités de synchronisation. La musique a une intensité plus ou moins élevée en fonction du niveau des cours. Séances de 45 minutes. Niveau débutant, niveau confirmé.

TAE BO :

Un cours plein de punch ! Très physique mais aussi assez technique (sports de combat). Ce cours vous fera brûler +- 800 calories (si vous faites le tout !). Ajoutez à cela beaucoup d'abdos et de fessiers.

Sport très exigeant, celui-ci demande une certaine aptitude physique. Ouvert à tous, homme ou femme.

STRETCHING :

Technique d'étirement avec l'exécution lente des mouvements afin d'allonger les fibres musculaires pour rechercher souplesse, mobilité, aisance, amplitude gestuelle et articulaire, récupération et détente.

Très à la mode, basé sur la recherche de positions anatomiquement juste, assouplissement et étirements en douceur ; accessible à tous car ne fatigue pas beaucoup l'exécutant.

Discipline douce, avec faible travail cardio-vasculaire, se

déroulant en cadence lente. Mouvements d'étirement et d'assouplissement respectant la colonne vertébrale, les articulations, les tendons. La respiration qui accompagne ces exercices est tout aussi précieuse que l'acte d'étirement en lui-même.

Technique d'étirement où tous les mouvements sont exécutés lentement afin d'allonger les muscles. Recherche de la mobilité, l'aisance posturale et la détente pour une meilleure amplitude articulaire et souplesse musculaire.



STRTCHING-BALL

Technique d'étirement engageant des mouvement lents, détendus et souples avec ou sans l'aide d'un ballon afin de favoriser l'assouplissement des fibres musculaires mais aussi ré-assouplir en douceur les articulaires, calmer et apaiser son système cardio-vasculaire et

respiratoire, ainsi se donner la permission de se relaxer dans ce monde à grande vitesse et apporter des sensations nouvelles de bien être au corps et à l'esprit.

SPINNING :

Regroupés en peloton, pour se motiver en cadence, genoux dans l'axe du guidon, épaules relâchées, sur un vélo en salle.

Le spinning est la meilleure méthode pour perdre les kilos superflus et retrouver la forme.

Le spinning vous fait griller en moyenne 700 kcalories en 45 minutes.



BODY PUMP :

Le BODYPUMP™ est le cours original avec haltères pour le renforcement de tout le corps.

Ce cours de 60 minutes fait travailler tous les principaux groupes de muscles en utilisant les meilleurs exercices de la salle de musculation, comme les flexions, les développés-jetés et les levés et les curls.

Vous utiliserez un « step », une barre d'haltères et un jeu de poids. Si les exercices avec poids sont une nouveauté pour vous ou si vous n'êtes pas en super forme, il est conseillé de commencer avec des poids légers. Au bout de quelques cours, vous saurez quels poids vous conviennent le mieux. En cas de doute, demandez à votre instructeur.

Bienfaits du BODYPUMP™ :

- * Brûle jusqu'à 600 calories par cours pour faire fondre la graisse
- * Améliore votre force
- * Améliore votre condition physique générale
- * Sculpte et tonifie vos muscles
- * Améliore votre densité osseuse (contribue à la prévention de l'ostéoporose)
- * Vous apporte un sentiment d'accomplissement



BODY ATTACK :

Le seul cours de cardio training qui se pratique sans matériel dans le studio fitness ! Véritable interval-training aux intensités variées, il combine exercices cardio-vasculaires et musculaires sur des enchaînements simples et dynamiques associés à des musiques détonantes !



Public 15-55 ans: pratiquants fitness habitués ou sportifs, compétiteurs recherchant un challenge ou débutants recherchant un moyen simple pour se remettre en forme rapidement.



Proposer un challenge sportif, athlétique, motivant et attractif pour tous : sportifs, fitness et sportifs de base.

Permettre aux participants de suivre un entraînement de haute intensité, complet physiquement, dans un environnement motivant, électrique, inspirant et convivial.

Brûler un maximum de calories, dépasser ses limites, faire monter l'adrénaline.

BODY JAM :



Toutes les musiques du monde sont regroupées dans ce programme, salsa, hip hop, funk, disco, techno. Bougez sur les chorégraphies les plus endiablées, spécialement étudiées et adaptées pour que chacun s'amuse. body jam est le premier cours « dansé » accessible à tous... Y compris les débutants ! Les pas sont faciles et le plaisir énorme... Vous ne pourrez plus vous en passer !

Public 15-45 : plutôt les jeunes mais séduit toutes les catégories d'âge.

Donne accès à tous à une réelle expérience corporelle et musicale.

Des enchaînements faciles à réaliser sur des musiques variées.

Le seul cours de danse accessible à tous.

Le cours de danse pour les non danseurs.

Mélange de tous les styles de danse et de musiques, cours de danse cardio fun d'1 heure, un thème par chanson, peu d'impact, ça bouge et ça "groove" sans être compliqué.

Plait à tous quelques soient les goûts : mélange de hip hop, salsa, danse, latino, funk, techno.



BODY BALANCE :

Une nouvelle vie commence... Basé sur un mélange de Tai Chi, yoga, Pilates, exercices posturaux et relaxation, ce programme réunit le meilleur de toutes les gymnastiques douces du monde pour vous aider à retrouver un corps plus souple, plus fort, plus résistant, plus détendu.



Public 20-70 ans : non sportifs ou sportifs, clientèle yoga, thalassothérapie.

Le meilleur du Taï Chi, Yoga, Pilates enfin accessible à tous. Le corps et l'esprit enfin unis. Le cours essentiel pour l'équilibre et pour trouver ou retrouver sa sérénité.

Le passeport vers le futur.

Etre plus souple, plus fort, plus mobile.

Lutter contre le stress et le mal de dos.

Se recentrer sur soi et son corps.

Etre en forme pour longtemps.



BODY COMBAT :



La liaison idéale entre le fitness et les arts martiaux : inspiré du karaté, de la boxe, du Taï Chi, pour ne citer qu'eux, BODYCOMBAT est chorégraphié par une équipe d'experts et de champions internationaux pour vous garantir, dès la première fois, résultats et plaisir intense...

Le cours commence.... Vous vous mettez en garde.... L'excitation est grande, la musique démarre, le plaisir monte, l'intensité est immédiate. Vous découvrez des

sensations que vous ne connaissez pas : direct, crochet, esquive, coup de pied...Attaques, explosivité, récupération, jeu de jambe..... Tout y est, sauf l'adversaire !

Tous les cours auxquels vous participez sont de qualité internationale, tous resteront dans votre mémoire que vous soyez complètement novice ou pratiquant avertis en sports de combat !

RPM :

Idéal pour tous ceux qui veulent rapidement perdre du poids, entretenir et développer leur capacité cardiaque ou préparer des sorties en extérieur... Montagne, contre la montre, sprint, récupération... vous vivrez et partagerez un entraînement cyclique vrai et intense de 45 mn dans une ambiance unique. le calories killer !

Public 15-70 : toute personne recherchant un moyen simple au niveau motricité, efficace et ludique de perdre du poids ou de travailler son cœur et ses jambes.



Préparation physique et hivernale des clubs sportifs cyclistes et triathlon, ou personne voulant faire un cours facile à suivre techniquement.

Les meilleures musiques et les meilleurs résultats, idéal si vous voulez perdre du poids, entretenir votre condition sans vous ennuyer. Très convivial, les avantages du vélo sans les inconvénients : faire du vélo, en groupe, sans risques ni soucis climatiques.



CESAG - BIBLIOTHEQUE