

Professions et lieux de travail

Entraîneur personnel/entraîneuse personnelle

Sur cette page

[Que fait un entraîneur personnel?](#)

[Quels sont les principaux risques pour la santé et la sécurité des entraîneurs personnels?](#)

[Quelles sont certaines des mesures de prévention que peut prendre un entraîneur personnel?](#)

[Quels sont certains des facteurs liés à la santé mentale dont les entraîneurs personnels doivent tenir compte?](#)

Que fait un entraîneur personnel?

Un entraîneur personnel conçoit et dirige des programmes de conditionnement physique pour des clients individuels ou des groupes afin d'aider ceux-ci à atteindre leurs objectifs en matière de santé et de condition physique. Les entraîneurs personnels peuvent travailler dans des installations de conditionnement physique et des gymnases, des centres d'entraînement privés, des cliniques de réadaptation et des cliniques médicales, ainsi qu'avec des équipes sportives. Ils peuvent également proposer des entraînements en plein air et hors site ou organiser des séances de conditionnement physique virtuelles.

Leurs principales tâches sont les suivantes :

- Évaluer la condition physique des clients et comprendre leurs objectifs personnels.
- Élaborer des plans d'exercices personnalisés adaptés aux besoins de chaque client.
- Présenter et enseigner aux clients les bonnes techniques d'exercice.
- Suivre les progrès des clients et adapter les programmes au besoin.
- Fournir des conseils en matière de nutrition et de choix d'un mode de vie sain.
- Assurer un environnement d'entraînement sûr et efficace.
- Tenir un registre des progrès et de l'assiduité des clients.
- Se tenir au courant des dernières tendances et certifications en matière de conditionnement physique.

Quels sont les principaux risques pour la santé et la sécurité des entraîneurs personnels?

- Douleur ou blessure résultant d'un effort physique excessif lié à la démonstration d'exercices ou à l'assistance aux clients, aux [tâches manuelles répétitives](#), au [fait de rester debout pendant de longues périodes](#), au levage de charges lourdes ou au travail dans de [mauvaises postures](#).
- [Réactions allergiques](#) ou [dermatite de contact](#) causée par des produits de nettoyage utilisés sur l'équipement.
- Stress découlant de la gestion de plusieurs clients et d'un emploi du temps chargé.
- Travail par quarts ou journées de travail prolongées en fonction des disponibilités des clients.
- [Glissades, trébuchements et chutes](#).
- [Harcèlement et violence en milieu de travail](#).
- Exposition à de la musique forte ou à du [bruit](#).
- Déshydratation ou [maladies liées à la chaleur](#).
- [Exposition au rayonnement ultraviolet \(UV\)](#) de la lumière du soleil si les séances se déroulent en plein air.
- Exposition à des maladies transmissibles.

Quelles sont certaines des mesures de prévention que peut prendre un entraîneur personnel?

Pour atténuer ces risques, les entraîneurs personnels doivent :

- Utiliser des [techniques](#) de levage appropriées et aider les clients de façon sécuritaire.
- Maintenir une bonne [hygiène](#) personnelle et inciter les clients à faire de même.
- Faire régulièrement de l'activité physique pour rester en forme et adopter des comportements sains.
- Porter des chaussures appropriées pour éviter les glissades et les chutes.
- S'hydrater et faire régulièrement des pauses pendant les séances.
- Prévoir des pauses adéquates tout au long de la journée. Veiller à ce que la durée des quarts de travail ne soit pas excessive.
- Utiliser de l'[équipement de protection individuelle](#) (EPI), comme des gants ou des masques, au besoin.

- Veiller à ce que tous les équipements soient propres et bien entretenus.
- Inspecter l'équipement avant de l'utiliser pour s'assurer qu'il n'est pas endommagé ou défectueux.
- Se tenir au courant des plus récentes lignes directrices en matière de santé et de sécurité dans le secteur du conditionnement physique.
- Signaler tous les incidents de harcèlement ou de violence à la direction pour qu'elle en assure le suivi.
- Participer à la formation sur le Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail ([SIMDUT](#)).
- Examiner la [fiche de données de sécurité \(FDS\)](#) des produits dangereux utilisés dans le gymnase.
- Connaître l'emplacement des points de rassemblement et savoir ce qu'il faut faire en cas d'urgence.
- Participer à des formations et à des programmes continus de perfectionnement professionnel.
- Inciter les clients à faire part de leurs préoccupations en matière de santé ou de leurs blessures.
- Assurer une bonne [tenue des locaux](#) et garder ceux-ci libres de tout encombrement.

Quels sont certains des facteurs liés à la santé mentale dont les entraîneurs personnels doivent tenir compte?

Les entraîneurs personnels peuvent devoir composer avec des problèmes de santé mentale particuliers, notamment :

- Déséquilibre travail-vie personnelle en raison d'horaires irréguliers, le travail pouvant être effectué tôt le matin, le soir et la fin de semaine, ce qui peut contribuer à l'épuisement professionnel.
- Charge émotionnelle liée au soutien apporté aux clients sur des questions de santé mentale, notamment le stress, les préoccupations liées à l'image corporelle et les troubles du comportement alimentaire.
- Pression de maintenir une certaine forme physique et d'avoir « la tête de l'emploi », ce qui peut entraîner des problèmes d'image corporelle et des habitudes malsaines.
- Gérer les résultats et la motivation des clients tout en maintenant des limites professionnelles.
- Précarité de l'emploi si le travail est indépendant ou à la commission.

Les formateurs personnels peuvent soutenir la santé mentale de leurs clients tout en maintenant des limites professionnelles et personnelles :

- Reconnaître les signes de troubles alimentaires ou de dysmorphie corporelle et promouvoir des habitudes équilibrées et durables.
- Fixer des limites émotionnelles et éviter de jouer le rôle de conseiller ou de thérapeute.
- Aiguiller les clients vers des professionnels au besoin.
- Favoriser un environnement de conditionnement physique positif et inclusif.
- Inciter les clients à se fixer des objectifs réalistes et à célébrer les progrès au-delà de la perte de poids.

Quelles sont les bonnes pratiques générales en matière de sécurité au travail pour les entraîneurs personnels?

- Suivre les procédures de travail sécuritaires et se conformer à tous les règlements.
- Comprendre ses [droits en tant que travailleur](#).
- Signaler toute blessure ou maladie au superviseur ou au gestionnaire.
- Signaler les actes dangereux et les conditions dangereuses au superviseur ou au gestionnaire.
- Savoir où se trouve le matériel de premiers soins et suivre les procédures de premiers soins.
- Participer aux comités de santé et de sécurité ou agir comme représentant.
- Utiliser l'équipement de protection individuelle requis par l'employeur.
- Se renseigner sur les risques chimiques, le SIMDUT, les FDS, y compris les produits [chimiques de consommation](#).
- Mettre l'accent sur sa propre santé et demander le soutien de ses pairs.
- Savoir quand et où obtenir un soutien professionnel.
- Veiller à la [conciliation travail-vie personnelle](#).
- Savoir comment signaler un danger et suivre les bonnes procédures d'entretien.

Date de la première publication de la fiche d'information : 2025-03-27

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2025-03-27

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.