

Coach sportif, un métier en grande forme !

Très en vogue ces dernières années, le métier de coach sportif séduit de plus en plus d'adeptes. Envie de faire le grand saut ? Découvrez le parcours et les compétences nécessaires pour le devenir.



Boosté par les effets du Covid et la sédentarisation croissante des emplois, le métier de coach sportif poursuit son essor en France, à mesure que grandit l'intérêt des Français pour la pratique personnalisée du sport, la forme et le bien-être. Alternative à la traditionnelle salle de fitness, convivial, flexible et parfois réalisé en plein air, le coaching séduit des profils variés de candidats, qui n'hésitent plus à franchir le pas pour allier carrière et passion.

En 2020, le nombre de coachs sportifs en France était ainsi estimé entre 20 000 et 25 000, la plupart étant des indépendants, propriétaires de leur propre site. Les coachs attachés à des agences sont, quant à eux, des professionnels diplômés d'État, tandis que d'autres travaillent pour des start-ups spécialisées ou par le biais d'annonces. Entre structures privées et coaching indépendant, l'offre est aussi diverse que variée, permettant à chacun de trouver son bonheur, pourvu que l'on respecte un certain nombre de conditions.

LES MISSIONS DU COACH SPORTIF

Préparateur physique, *personal trainer*, préparateur physique... le coach sportif est tout cela à la fois ! Dans les clubs de remise en forme, ses principaux employeurs, il accompagne les usagers dans leur pratique sportive, individuellement ou en groupe, en tenant compte de leurs attentes spécifiques (musclature, perte de poids,

assouplissement...). Le coach sportif évalue leurs capacités physiques et leur niveau, met en place un programme d'entraînement adapté et personnalisé, et veille à son déroulement et à sa bonne mise en pratique technique (postures, sécurité dans l'utilisation des appareils, santé...).

En cours collectifs (stretching, cardio-training, fitness...), il prépare l'animation, les chorégraphies et la musique appropriée. Pour les indépendants, le rôle de conseil est essentiel, mais aussi l'adaptabilité aux équipements sportifs de leurs clients. Au-delà de l'entraînement physique, il est aussi un préparateur mental, qui encourage ses élèves et les éduque aux bonnes pratiques physiques et diététiques.

QUELLES SONT LES QUALITÉS ET COMPÉTENCES NÉCESSAIRES ?

- **Le savoir-faire** : avoir une bonne condition physique et maîtriser sa discipline. Une bonne connaissance de l'anatomie humaine est également nécessaire. Quand il travaille à son compte, le coach doit savoir gérer son activité, être agile avec les horaires et faire preuve de qualités commerciales pour prospecter et fidéliser sa clientèle.
- **Le savoir-être** : patience et pédagogie dans l'accompagnement des personnes souvent amateurs, dynamisme et bonne humeur, afin d'être un véritable animateur de groupe. Il faut également se montrer responsable par rapport aux règles de sécurité et la santé des personnes.

Le plus : le coaching sportif est un métier passion, de transmission, et participe à l'épanouissement des adeptes.

Le moins : le métier demande une adaptabilité par rapport aux horaires décalés des clients (midi, soir, week-end). Les carrières des débutants peuvent également correspondre à un temps partiel, exigeant un complément de salaire.

QUELLES SONT LES DIPLÔMES POUR DEVENIR COACH SPORTIF ?

Pour devenir coach sportif, il est conseillé d'obtenir un diplôme dans le domaine du sport. Parmi lesquels :

- le BPJEPS (Brevet professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et du Sport)
- le Brevet d'État d'éducateur sportif option métiers de la forme
- le DEUST Métiers de la forme (Bac+2) ou DEUST STAPS
- une Licence STAPS (possibilité de poursuivre jusqu'au Master)
- un diplôme de kinésithérapeute pour un coach qui souhaiterait occuper un poste à dimension médicale.

Une carte professionnelle valide pendant 5 ans

Un coach sportif ne peut pas exercer sans carte professionnelle, à retirer auprès de la Direction départementale de la cohésion sociale (DDCS) après la déclaration de l'activité et du dépôt de pièces justificatives (carte d'identité, copie des diplômes, certificat médical et formulaire spécial) auprès de cette dernière. Elle a une validité de 5 ans et doit être renouvelée à l'issue de cette période.

COMBIEN GAGNE UN COACH SPORTIF ?

Très variable, le salaire* d'un coach sportif est estimé entre 19 000 et 60 000 euros bruts par an, en fonction de la notoriété et du lieu d'exercice. En début de carrière, le taux horaire perçu par un coach sportif diplômé (souvent à temps partiel) est compris entre 10 et 11 euros bruts, pour un salaire équivalent au SMIC. Le salaire médian constaté pour cette profession est d'environ 1 900 euros bruts. Les coachs sportifs les mieux payés gagnent jusqu'à 60 000 euros bruts par an. Ce qui équivaut à un salaire brut mensuel supérieur à 5 000 euros, pour un net mensuel de plus de 3 900 euros.

QUE FAIRE APRÈS COACH SPORTIF ?

Usant physiquement, le métier de coach sportif peut déboucher sur d'autres métiers en reconversion. Le professionnel peut envisager la direction d'un club de remise en forme, ou devenir formateur auprès de futurs coachs, par exemple.

POUR GARDER LA LIGNE, EN LIGNE !

Le coaching sportif ne se fait plus uniquement en présentiel. Depuis ces deux dernières années, les séances d'entraînement peuvent désormais se faire par visioconférence. Des applications permettent par ailleurs de suivre des cours personnalisés et adaptés à chaque besoin. La plupart d'entre elles mettent en relation des coaches sportifs et des particuliers et comptent dans leurs rangs des professionnels triés sur le volet, notamment des professeurs diplômés d'État.

*Source : Hello Work

11 % des Français font appel à un coach sportif

En 2020, 16 % des Français sont inscrits à une salle de sport tandis que 11 % ont choisi de faire appel à un coach personnel. Parmi les motivations les plus avancées, 65 % ont mis en avant le fait de prendre soin de leur santé, 50 % ont évoqué le fait de se dépenser. 48 % font du sport pour soigner leur apparence physique et 39 % le font pour le plaisir.

Source : CB Expert

Offres d'emploi et fiche métier

> [Fiche métier G1204 : « Éducation en activités sportives »](#)

> [Coach sportif](#)

LE DOSSIER BIEN-ÊTRE

