PARTIE II – EXPÉRIENCES INDIVIDUELLES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



07

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COMME OUTIL DE BIEN-ÊTRE MENTAL

L'activité physique peut être une source précieuse de bien-être mental dans la vie quotidienne.

Elle peut améliorer le moral, réduire le stress, booster l'énergie et aider les personnes à se sentir plus capables et plus maîtres de leur vie. Ces bienfaits incitent de nombreux participants à se mettre au sport.

Dans le domaine du fitness, cela signifie que l'activité physique doit être envisagée dans un sens plus large que le simple changement physique. Elle peut influencer la façon dont les gens se sentent, gèrent le quotidien et fonctionnent au jour le jour. Cela confère au secteur du fitness et de l'activité physique un rôle important dans la promotion du bien-être grâce à une participation régulière, positive et réalisable.

7.1 L'activité physique comme moyen d'affronter le quotidien

Beaucoup de personnes recourent à l'activité physique pour faire face aux exigences de la vie quotidienne.

L'activité physique peut apporter de la structure, une routine, une distraction face au stress et un sentiment de sortie d'une impasse mentale ou émotionnelle. Elle peut également permettre de se réserver un moment privilégié dans la journée consacré au soin de soi et à la récupération personnelle.

Cette capacité à faire face peut être particulièrement importante en période de pression, d'incertitude ou de changement. L'exercice peut aider les personnes à se sentir plus calmes, plus lucides ou plus sereins après l'effort. Pour certaines, il devient un élément pour maintenir l'équilibre entre le travail, la famille et les autres responsabilités.

Tableau 19. Comment l'activité physique peut aider à gérer la vie quotidienne

Fonction	Ce qu'elle peut offrir
Routine	Un moment régulier dans la semaine
Réduction du stress	Un moyen de réduire la tension et la surcharge mentale
Du temps pour soi	Un espace dédié au bien-être et à la récupération
Réinitialisation émotionnelle	Un changement d'état d'esprit après une journée difficile

7.2 Confiance en soi, autonomie et sentiment de progrès

L'activité physique peut également contribuer au bien-être en aidant les personnes à se sentir capables.

Lorsque les participants acquièrent de nouvelles compétences, mènent à bien une séance ou constatent des progrès au fil du temps, ils peuvent prendre confiance en leurs capacités. Cela peut renforcer leur motivation et leur faire sentir qu'une participation future sera plus accessible.

Le sentiment de progrès est important, même si les avancées sont minimes. Pour certains participants, le simple fait de s'entraîner régulièrement, de se sentir plus à l'aise dans l'environnement ou de réaliser une activité qui semblait auparavant difficile peuvent constituer des signes importants de progression. Ces expériences peuvent favoriser le bien-être mental car elles renforcent la compétence et l'autonomie personnelle.

Tableau 20. Comment l'activité physique peut renforcer la confiance en soi

Expérience	Effet potentiel sur le bien-être
Terminer une séance	Sentiment accru d'accomplissement
Apprendre un nouveau mouvement	Plus de confiance en soi
Constater des progrès	Plus de motivation et de confiance en soi
Se sentir plus compétent	Un meilleur sentiment de contrôle

7.3 Plaisir, sens et engagement positif

Les gens ont davantage tendance à rester actifs lorsque leur participation leur procure du plaisir ou leur semble utile.

Le plaisir peut provenir de l'activité physique elle-même, de l'environnement social, de la satisfaction que l'on ressent en donnant le meilleur de soi-même, ou du sentiment de faire quelque chose qui en vaut la peine. Ces expériences positives font partie de ce qui rend l'activité physique si bénéfique pour le bien-être mental.

Le sens que l'on y donne est également important. Certaines personnes accordent de la valeur à l'activité physique parce qu'elle les aide à prendre soin de leur santé, à se reconnecter avec elles-mêmes, à favoriser leur rétablissement ou à se sentir intégrées à un groupe. Lorsque l'activité correspond à des valeurs ou à des objectifs personnels, elle a davantage de chances de devenir un élément stable et positif de la vie.

Tableau 21. Sources d'engagement positif dans l'activité physique

Source	Pourquoi c'est important
Plaisir	Favorise une pratique régulière
Liens sociaux	Donne le sentiment que l'activité est partagée et apporte un soutien
Sens personnel	Renforce l'engagement
Satisfaction par l'effort	Favorise un engagement positif

> ***Message clé***
> Les gens sont plus enclins à rester actifs si l'exercice physique leur semble gratifiant, sensé et faisable.

7.4 Cohésion sociale et sentiment d'appartenance

L'activité physique se pratique souvent en compagnie d'autres personnes, ce qui peut constituer un aspect important de son intérêt.

Les cours collectifs, les espaces d'entraînement partagés, les groupes de marche et les habitudes informelles peuvent tous constituer des occasions de créer des liens. Même un bref contact positif peut contribuer à atténuer le sentiment d'isolement lié à la pratique et à la rendre plus encourageante.

Le sentiment d'appartenance est particulièrement important pour les personnes qui ne se sentent pas connectées, qui manquent d'assurance ou qui viennent de se mettre au sport. Un environnement offrant un soutien social sans pression peut renforcer à la fois la participation et le bien-être. Pour certaines personnes, la relation avec le personnel ou d'autres participants est l'une des raisons pour lesquelles elles reviennent régulièrement.

Tableau 22. Aspects sociaux de l'activité physique et du bien-être

Fonction sociale	Avantage potentiel
Activité partagée	Réduction du sentiment d'isolement
Contact amical avec le personnel	Plus de confort et de confiance
Participation en groupe	Motivation accrue et sentiment d'appartenance
Routine sociale régulière	Soutien pour un engagement durable

7.5 Soutien au bien-être dans le cadre professionnel

L'activité physique peut être une source puissante de bien-être mental, mais elle doit être proposée de manière responsable.

Les professionnels du fitness peuvent encourager la participation, favoriser les expériences positives et reconnaître que l'activité physique va au-delà des simples résultats physiques. Dans le même temps, ils doivent rester dans les limites de leur rôle professionnel.

Cela signifie qu'ils doivent favoriser le bien-être sans se substituer à un thérapeute ni faire de promesses d'ordre clinique. L'objectif est de créer des conditions dans lesquelles les participants peuvent tirer profit de l'activité, tout en sachant reconnaître quand un soutien supplémentaire ou une orientation vers un spécialiste est nécessaire. Agir de manière responsable renforce la confiance et protège tant le personnel que les participants.

Tableau 23. Favoriser le bien-être dans le cadre des compétences professionnelles

Rôle approprié pour les prestataires de services de fitness	Sors du cadre professionnel du fitness
Encourager la participation régulière	Poser un diagnostic de troubles psychiques
Renforcer la confiance en soi et la routine	Proposer une thérapie ou un traitement
Créer un environnement positif	Faire des promesses cliniques
Orienter vers un spécialiste si nécessaire	Traiter de manière autonome les cas complexes en matière de santé mentale

Actions concrètes proposées aux prestataires de services de fitness

1. Abordez l'activité physique en mettant l'accent sur la gestion des difficultés, la confiance en soi, le plaisir et les liens sociaux, et pas seulement sur les changements physiques.
2. Aidez les participants à voir leurs progrès, y compris les petites réussites qui comptent.
3. Proposez des activités qui semblent réalisables et gratifiantes pour différentes personnes.
4. Reconnaissez que les liens sociaux peuvent faire partie de l'intérêt de la participation.
5. Favorisez le bien-être par l'encouragement, la structure et une bonne communication.
6. Restez dans les limites de votre champ de compétence et recourez à des filières d'orientation ou d'accompagnement lorsque les préoccupations dépassent le cadre habituel de la pratique du fitness.

En quoi cela améliore-t-il la pratique ?

Considérer l'activité physique comme un atout pour le bien-être mental permet d'étoffer la qualité de l'offre de fitness.

Cela aide les prestataires à répondre à ce que de nombreux participants attendent réellement de l'activité physique, comme se sentir mieux, mieux gérer le quotidien et mieux fonctionner dans la vie quotidienne. Cela favorise également une approche plus humaine et plus durable de la participation.

Exemple de bonne pratique

Une approche utile consisterait pour un prestataire de services de fitness à interroger les nouveaux participants sur leurs motivations plus générales, et pas seulement sur leurs objectifs physiques. Il peut s'agir de questions sur l'énergie, le stress, la confiance en soi, la routine ou le plaisir. En abordant la participation de manière plus étendue, le personnel peut offrir un soutien plus pertinent et rendre l'expérience plus personnelle et plus enrichissante.



08 RISQUES PERSONNELS LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET À LA CULTURE DU FITNESS

L'activité physique peut favoriser le bien-être mental, mais la pratique n'est pas toujours vécue de manière positive.

Certains risques découlent de la culture entourant l'activité physique, notamment la pression d'avoir un certain physique, de s'entraîner de manière extrême ou de mesurer son estime de soi à l'aune de ses performances. Ces risques peuvent influencer la façon dont les gens perçoivent l'activité physique, leur corps et leur personne.

Pour le secteur du fitness et de l'activité physique, cela signifie que le sport ne doit pas être automatiquement considéré comme bénéfique sous toutes ses formes et dans tous les contextes. La qualité de l'expérience est essentielle. Les bonnes pratiques impliquent de prêter attention non seulement aux bienfaits de l'activité physique, mais aussi aux risques personnels qui peuvent survenir lorsque le sport devient source de stress ou compulsif, ou qu'il est étroitement lié à l'apparence physique et à l'auto-évaluation.

8.1 Entraînement compulsif et perte d'équilibre

Pour certaines personnes, l'activité physique peut passer d'un élément sain de la vie à une pratique rigide, excessive ou difficile à contrôler.

L'exercice peut se poursuivre même lorsque la personne est épuisée, blessée, malade ou en détresse mentale. Ce qui, vu de l'extérieur, ressemble à du dévouement peut parfois refléter davantage un déséquilibre qu'un engagement sain.

Ce n'est pas sans importance car l'activité physique est en partie bénéfique lorsqu'elle soutient la vie, plutôt que de la dominer. Lorsque la pratique devient compulsive, elle peut ne plus contribuer au bien-être de la manière escomptée. Elle peut également donner l'impression que le repos, la flexibilité et le soin de soi sont des échecs.

Tableau 24. Signes indiquant que l'activité physique peut devenir malsaine

Signal possible	Pourquoi cela peut être important
Détresse mentale lorsqu'on ne peut pas faire de sport	Peut indiquer une dépendance excessive à l'activité physique
S'entraîner malgré une maladie ou une blessure	Peut indiquer la difficulté à prendre du recul lorsque cela est nécessaire
Des routines rigides sans flexibilité	Peut indiquer une perte d'équilibre
Sentiment de culpabilité lié aux séances manquées	Peut indiquer une pression malsaine

8.2 Préoccupations liées à l'image corporelle et à l'estime de soi

La pratique d'un sport peut aider les gens à se sentir mieux dans leur peau, mais la culture du fitness peut également renforcer les préoccupations liées à l'image corporelle.

Lorsque l'environnement envoie des signaux forts indiquant que la valeur dépend d'une apparence physique particulière, certains participants peuvent devenir plus autocritiques au lieu de gagner en confiance en eux. Ce risque est particulièrement élevé dans les environnements où les messages sur l'apparence physique sont très visibles.

Les préoccupations liées à l'image corporelle ne se limitent pas à un seul groupe. Elles peuvent toucher les femmes, les hommes, les adolescents, les personnes âgées et des personnes présentant des morphologies très diverses. Dans ces cas, l'entraînement peut s'accompagner d'insatisfaction, de honte ou du sentiment de ne jamais être à la hauteur.

Tableau 25. Risques liés à l'image corporelle dans le contexte de la culture du fitness

Facteur de risque	Effet potentiel
Normes corporelles idéalisées	Insatisfaction accrue
Objectifs basés uniquement sur l'apparence	Vision réductrice de la réussite
Autocontrôle constant	Moins de confort et de plaisir
L'intérêt dépend d'un changement visible	Plus de pression et d'autocritique

8.3 Anxiété sociale liée au corps et peur de l'exposition

Certaines personnes se sentent mal à l'aise lorsqu'elles font du sport, car elles s'inquiètent de la façon dont leur corps est perçu par les autres.

Ce sentiment peut être particulièrement marqué dans des environnements où les vêtements sont révélateurs, où les miroirs sont omniprésents, où l'environnement semble fortement axé sur l'apparence physique. En conséquence, la personne peut être amenée à éviter certains lieux, certaines activités ou certains moments de la journée.

Ce type d'anxiété peut réduire la participation, même si la personne souhaite être active. Elle peut également amener les personnes à choisir des activités en fonction de la possibilité de se cacher ou de gérer la situation, plutôt qu'en fonction du plaisir ou de la santé. Un environnement encourageant peut réduire cette pression, mais un environnement hostile peut l'aggraver.

Tableau 26. Situations susceptibles d'accroître l'anxiété liée à l'apparence physique

Situation	Effet potentiel sur la participation
Lieux de sport très visibles	Conscience de soi publique accrue
Miroirs bien visibles	Une grande attention portée au corps
Espaces animés ou axés sur la performance	Peur d'être jugé
Manque d'intimité	Réduction de la volonté de participer

> ***Message clé***
> Certains participants n'évitent pas l'activité physique. Ils évitent l'expérience de l'exposition et du jugement.

8.4 Compléments alimentaires, pression pour améliorer les performances et attentes irréalistes

Dans certains segments de la culture du fitness, les participants sont exposés à des messages insistants sur la transformation rapide, l'amélioration constante et la nécessité de recourir à des compléments alimentaires ou à des produits destinés à améliorer les performances.

Ces messages peuvent effacer la frontière entre une ambition saine et une pression malsaine. Ils peuvent également susciter des attentes irréalistes quant aux résultats que l'activité physique devrait apporter et à la rapidité avec laquelle ces résultats devraient être atteints.

C'est important car la déception, la frustration ou la pression de devoir suivre le rythme peuvent nuire au bien-être. Dans certains cas, les participants peuvent avoir le sentiment d'échouer si les résultats ne sont pas immédiats ou visibles. Un environnement de fitness responsable doit éviter de renforcer cette pression.

Tableau 27. Risques liés à la culture axée sur les performances

Caractéristique			
Messages sur la transformation	Pression pour obtenir des résultats visibles	Accent excessif mis sur les compléments alimentaires	Culture d'amélioration continue
Source potentielle de préoccupation			
Attentes irréalistes	Frustration et autocritique	Confusion quant à ce qu'on a besoin	Le sentiment de ne jamais en faire assez

8.5 Troubles alimentaires et mécanismes de contrôle malsains

Dans certains cas, l'activité physique peut s'accompagner de troubles alimentaires ou de tentatives rigides de contrôler l'alimentation, le poids ou l'apparence physique.

Cela ne signifie pas que se fixer des objectifs en matière d'alimentation ou d'activité physique soit toujours néfaste. Il n'y a de problème que lorsque ces comportements deviennent extrêmes, secrets ou émotionnellement pénibles, ou lorsque l'image de soi frôle le contrôle de soi.

On n'attend pas des professionnels du fitness qu'ils diagnostiquent des troubles alimentaires. Ils doivent toutefois être conscients que les préoccupations liées à l'activité physique et au corps peuvent parfois s'inscrire dans un schéma de risque plus large. La prise de conscience est importante, car des éloges excessivement enthousiastes à l'égard d'une discipline extrême ou de changements visibles peuvent involontairement renforcer un comportement néfaste.

Tableau 28. Signaux d'alerte appelant à la prudence

Signal possible			
			
Peur extrême de la nourriture ou du poids	Pratique excessive d'une activité physique combinée à l'alimentation	Inquiétude liée aux changements corporels	Recherche des éloges pour une discipline extrême
Pourquoi cela peut être préoccupant			
			
Peut indiquer des schémas de contrôle malsains	Peut indiquer un trouble plus profond	Peut indiquer des préoccupations plus profondes concernant le bien-être	Peut masquer un comportement malsain

Actions concrètes proposées aux prestataires de services de fitness

1. Évitez de vanter une discipline extrême, un entraînement excessif ou des changements visibles sans tenir compte du contexte global.
2. Utilisez un langage qui met l'accent sur la santé, le bien-être et le progrès personnel plutôt que sur la pression, la perfection ou la transformation permanente.
3. Soyez attentif aux signes indiquant que le sport devient trop rigoureux, compulsif ou fortement lié à l'estime de soi.
4. Réduisez la pression liée à l'apparence physique dans le coaching, le marketing et les conversations quotidiennes.
5. Ne donnez pas de conseils sur des sujets qui ne relèvent pas du domaine du fitness, en particulier en ce qui concerne l'alimentation, le stress grave ou d'éventuels problèmes cliniques.
6. Utilisez des protocoles clairs d'orientation ou de mise en relation lorsque des comportements préoccupants semblent aller au-delà de la pratique normale du fitness.

En quoi cela améliore-t-il la pratique ?

Reconnaître les risques personnels liés à l'activité physique et à la culture du fitness aide les prestataires à créer des environnements plus sûrs et plus responsables ;

ce qui réduit le risque que des comportements néfastes soient normalisés ou récompensés. Cela favorise également un modèle de fitness plus durable, plus inclusif et plus authentiquement lié au bien-être.

Exemple de bonne pratique

Une approche utile consisterait pour un prestataire de fitness à examiner le langage utilisé par le personnel lorsqu'il aborde les objectifs et les progrès. Cela peut notamment impliquer d'éviter les éloges axés uniquement sur la perte de poids, le changement physique ou un engagement extrême, et de les remplacer par un langage mettant l'accent sur la constance, le bien-être, la confiance en soi et des habitudes saines. De petits changements dans le langage quotidien peuvent réduire la pression et favoriser une culture plus saine.



09 RÉACTIONS CONCRÈTES DES ENTRAÎNEURS, LES COACHS ET LES PRESTATAIRES

Les professionnels du fitness sont en général les personnes que les participants côtoient le plus souvent. Ils façonnent l'expérience quotidienne de l'activité physique par leur comportement, leur langage, leurs attentes et la manière dont ils répondent aux préoccupations.

C’est pourquoi des réponses concrètes apportées dans le secteur du fitness et de l’activité physique peuvent faire toute la différence : la pratique peut soit favoriser le bien-être ou, au contraire, ajouter la pression.

Cela ne veut pas dire que les entraîneurs, les coachs et les prestataires doivent se comporter comme des professionnels de la santé mentale, mais qu’ils doivent savoir comment créer un environnement favorable, reconnaître quand quelque chose ne va pas, réagir de manière appropriée dans le cadre de leur rôle et savoir quand une aide supplémentaire peut être nécessaire. Des réponses claires et réalistes sont donc au cœur des bonnes pratiques.

9.1 Repérer les signes d’inquiétude sans dépasser les limites

Les professionnels du fitness sont souvent bien placés pour remarquer des changements de comportement, d’état d’esprit, de confiance en soi ou de participation.

Un participant peut se replier sur lui-même, devenir inhabituellement inquiet, très autocritique, excessivement rigide ou réticent à participer d’une manière qui ne lui correspond pas. Il peut être important de remarquer ces changements, même si leur cause n’est pas claire.

En même temps, remarquer n’est pas synonyme de diagnostiquer. Les professionnels doivent se concentrer sur ce qu’ils observent, et non sur la tentative d’expliquer ces comportements en termes cliniques. Il vaut mieux réagir avec prudence et respect plutôt que de tirer des conclusions hâtives.

Tableau 29. Ce que les collaborateurs peuvent remarquer dans la pratique

Signal possible	Interprétation correcte
Repli sur soi ou silence soudain	Il se peut que quelque chose affecte la participation
Agitation visible	La personne a peut-être besoin de soutien ou d'espace
Rigidité inhabituelle à propos de l’entraînement	Il se peut qu'il y ait une pression croissante ou un déséquilibre
Remarques très autocritiques	La confiance en soi ou le bien-être peuvent être affectés

9.2 Réagir avec bienveillance et respect

Lorsque des inquiétudes surgissent, il faut réagir de manière calme, respectueuse et proportionnée dans un premier temps.

Les collaborateurs ne sont pas tenus d’avoir toutes les réponses. Dans de nombreux cas, le premier geste le plus utile consiste en une simple conversation au cours de laquelle on fait preuve d’attention sans exercer de pression.

La manière dont une préoccupation est exprimée revêt une grande importance. Un entretien individuel et bienveillant est généralement préférable à une remarque faite en public. L'objectif est de permettre au participant de s'exprimer sans qu'il se sente exposé ou jugé.

Tableau 30. Réactions encourageantes et réactions non constructives

Réaction encourageante	Réaction non constructive
« Comment vas-tu en ce moment ? »	« Qu’est-ce qu’il t’arrive ?
Discuter en toute confidentialité et avec respect	Exprimer ses inquiétudes en présence d’autres personnes
Écouter sans juger	Tirer des conclusions hâtives
Rester dans son rôle	Se comporter comme un thérapeute



> ***Message clé***
> Une réaction adéquate commence par le respect, la confidentialité et une écoute attentive.

9.3 Un langage qui favorise le bien-être

Le langage a une forte influence sur la façon dont les participants perçoivent l'entraînement. Un langage encourageant peut aider les personnes à se sentir capables, bienvenues et en sécurité.

Un langage inapproprié peut accroître la honte, la pression ou le doute de soi, même si ce n'était pas l'intention.

Cela s'applique au coaching, au feedback, à la définition d'objectifs et aux conversations quotidiennes. Les entraîneurs et les professionnels de la santé doivent s'efforcer d'utiliser un langage qui favorise le progrès, la confiance en soi et le bien-être, plutôt qu'un langage fondé sur le reproche, l'humiliation ou des objectifs extérieurs limités. De petits changements dans le choix des mots peuvent avoir un effet considérable sur l'atmosphère de l'environnement.

Tableau 31. Langage qui aide et langage qui nuit

Langage encourageant	Langage à éviter
« Trouvons une approche qui te convienne »	« Pas d'excuses »
« Progresser demande du temps »	« On devrait déjà voir du changement »
« Tu peux y aller progressivement »	« Persévère, quoi qu'il arrive »
« Comment te sens-tu aujourd'hui ?	« La douleur est un signe de faiblesse »



9.4 Connaître ses limites professionnelles

Les professionnels du fitness peuvent contribuer au bien-être mental, mais ils doivent rester dans le cadre de leur compétences professionnelles.

Il leur incombe d'offrir des expériences d'activité physique sûres, encourageantes et bien encadrées. Il ne leur appartient pas de poser des diagnostics, de dispenser des thérapies ou de traiter eux-mêmes des troubles psychiques graves.

Des limites claires protègent tout le monde. Elles réduisent le risque de mauvais conseils, de confusion ou de dépendance excessive. Elles aident également le personnel à réagir en toute confiance, car il sait ce qu'on attend de lui et ce qui doit être transmis à d'autres.

Tableau 32. Limites des rôles dans la pratique

Cadre dans les limites du rôle du fitness	Sors du cadre professionnel du fitness
Créer un environnement favorable	Diagnostiquer des troubles psychiques
Maintenir un contact approprié	Proposer une thérapie
Encourager la participation	Gérer seul une grave détresse mentale
Orienter vers un soutien complémentaire	Promettre un traitement pour la santé mentale

9.5 Orientation, mise en relation et procédures d'équipe

Un bon système d'intervention ne repose pas uniquement sur la confiance de tout un chacun. Les membres du personnel doivent disposer de procédures claires sur la marche à suivre lorsqu'un participant a besoin d'une aide allant au-delà du simple accompagnement sportif habituel.

Cela implique de savoir à qui s'adresser en interne, quelles informations consigner et vers qui orienter les participants pour un soutien supplémentaire.

L'orientation et la mise en relation avec une aide doivent être simples et réalistes. Les membres du personnel seront plus enclins à appliquer correctement les procédures si celles-ci sont faciles à comprendre et s'inscrivent dans la pratique courante. Cela est particulièrement important en cas de préoccupations liées à la sécurité, de détresse mentale manifeste ou de signes indiquant qu'une personne pourrait être en danger.

Tableau 33. Éléments d'une procédure d'aide claire

Élément	Pourquoi c'est important
Personne de contact interne désignée	Indique au personnel la prochaine étape à suivre
Protocole de signalement simple	Réduit les hésitations et la confusion
Liste des possibilités d'orientation	Aide les participants à trouver l'aide appropriée
Procédure de protection	Protègent les enfants, les jeunes et les adultes vulnérables

Actions concrètes proposées aux prestataires de services de fitness

1. **Formez vos employés à repérer les signaux d'alerte sans émettre d'hypothèses ni poser de diagnostics.**
2. **Encouragez les conversations confidentielles et respectueuses lorsque quelque chose semble ne pas aller.**
3. **Utilisez un langage qui favorise la confiance, le bien-être et des progrès réalistes.**
4. **Précisez clairement les limites professionnelles dans les formations du personnel et les directives internes.**
5. **Mettez en place des procédures simples pour signaler les préoccupations, les questions de protection et les orientations vers des services spécialisés.**
6. **Assurez-vous que les employés savent vers qui orienter les participants lorsque les préoccupations dépassent le cadre habituel de la pratique sportive.**

Pourquoi cela améliore la pratique ?

Des réponses claires et pratiques aident les employés à agir avec confiance et cohérence.

Elles renforcent la confiance des participants et réduisent le risque que les préoccupations soient ignorées, mal gérées ou sortent du champ de compétence professionnelle. Elles renforcent également la qualité globale de l'environnement de fitness en associant l'attention et la sécurité à la pratique quotidienne.

Exemple de bonne pratique

Une approche utile consisterait pour un prestataire de services de fitness à rédiger un petit guide interne à l'intention du personnel, intitulé « Remarquer, réagir et orienter ». Celui-ci pourrait contenir des exemples de ce que le personnel peut remarquer, quelques phrases suggérées pour les entretiens individuels, un rappel des limites professionnelles et une liste simple des possibilités de soutien internes et externes. Un outil succinct de ce type peut garantir une plus grande cohérence des réactions au sein de l'ensemble de l'organisation.

AVIS D'UNE EXPERTE :



Dr Karlie Intlekofer

Chercheuse internationale et coach sportive, Matrix Fitness

Q : Quel rôle jouent les gérants de salles de sport et les entraîneurs dans le soutien du bien-être mental individuel ?

R : Ils jouent un rôle clé dans la façon dont les gens perçoivent le sport. Au-delà des résultats physiques, il s'agit d'aider les pratiquants à se sentir soutenus et à l'aise dans cet environnement. La confiance en soi et le sentiment d'appartenance sont essentiels pour un engagement durable.

Q : Quels sont les moyens concrets de renforcer la confiance en soi des adhérents ?

R : Les programmes doivent être conçus de manière à permettre aux participants de noter des progrès réguliers et réalisables. En impliquant les adhérents dans la définition de leurs objectifs et en les aidant à comprendre le but de leur entraînement, on renforce également leur motivation et leur confiance en eux.

Q : Comment les clubs de fitness peuvent-ils renforcer un sentiment d'appartenance ?

R : Créez des occasions d'interactions positives. Les activités de groupe, les espaces communs et une atmosphère accueillante où les adhérents se reconnaissent et se soutiennent mutuellement peuvent faire une grande différence. Le sentiment d'appartenance à une communauté incite les gens à rester engagés.

Q : À quoi les entraîneurs doivent-ils veiller dans leurs interactions quotidiennes avec les adhérents ?

R : Les petites choses comptent : prendre régulièrement des nouvelles, demander comment quelqu'un se sent et être attentifs aux changements de comportement. Les entraîneurs sont souvent les premiers à remarquer que quelque chose ne va pas, il est donc très important d'être vigilant et de savoir quand orienter quelqu'un vers une aide supplémentaire.