

# MÉDECINE DU MOUVEMENT

N° 7 – octobre 2025

*Promotion de l'activité physique et de la santé*



Dans toute  
la Suisse: s'entraîner  
gratuitement dans  
300 centres de fitness  
certifiés!

## Thème spécialisé:

les fonctions des reins

## Physiothérapie:

situation actuelle et propositions  
d'amélioration pour une meilleure  
collaboration

## Actualités de la FSCFS:

Journée santé 2025

**SFCV**

Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband  
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé  
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

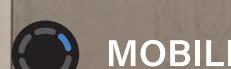
# MAXIMISEZ L'EXPÉRIENCE ET LA PERFORMANCE AVEC TECHNOGYM CHECKUP



ESPRIT



COMPOSITION CORPORELLE



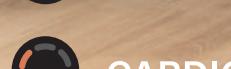
MOBILITÉ



ÉQUILIBRE



FORCE



CARDIO

Technogym Checkup est l'outil d'évaluation intelligent le plus complet **basé sur l'IA**.

Technogym Checkup analyse en profondeur la composition corporelle, la mobilité, l'équilibre et les capacités cognitives pour déterminer l'âge physiologique (Wellness Age™).

Grâce au **Technogym AI Coach**, il vous permet de leur proposer un programme personnalisé et un traitement optimal.

## POUR VOS CLIENTS :

Des résultats exceptionnels, des habitudes de vie plus saines et des progrès durables.

## POUR VOTRE ENTREPRISE :

Optimisez vos processus et transformez vos patients en clients fidèles.



En savoir plus

# Sommaire

3

<b>Éditorial</b>	<b>5</b>
<b>Informations professionnelles relatives à la promotion de l'activité physique et de la santé</b>	
Les fonctions des reins	6
<b>Physiothérapie</b>	
La physiothérapie ne doit pas se limiter aux soins passifs!	16
<b>Actualités de la FSCFS</b>	
Journée santé 2025	20
75 <sup>e</sup> Conférence d'hiver de l'usam à Klosters – avec la participation de la FSCFS	24
<b>Les pages de nos partenaires</b>	<b>26</b>
<b>Bienvenue aux nouveaux membres de la FSCFS!</b>	
Nouveaux membres	30

**«Médecine du mouvement»**

Magazine spécialisé proposant des informations aux entreprises indépendantes de la branche du fitness et du mouvement

**Édité par**

Fédération suisse des centres fitness et de santé FSCFS  
Association patronale des entreprises de fitness indépendantes  
Secrétariat, 3000 Berne

**Rédaction**

Claude Ammann, Anya Aubert, Irene Berger, Kilian Käppeli, Roland Steiner

**Rédacteur en chef**

André Tummer

**Production**

DIVERSUM Verlag

**Adresse de la rédaction**

Alain Amherd, membre du comité FSCFS, responsable pour la Suisse romande  
a.amherd@sfgv.ch, téléphone 079 869 67 74

**annonces**

Claude Ammann, c.ammann@sfgv.ch, 079 478 12 63  
Urs Rüegsegger, u.ruegsegger@sfgv.ch, 079 743 89 58  
Roland Steiner, r.steiner@sfgv.ch, 043 388 41 44

**Coordination**

Joerg Kressig

**Design / presse**

Astrid Affolter

**Traduction**

Chloé Varrin

imprimé en  
suisse



## LA PLATE-FORME N°1 DE L'EMPLOI POUR LES PROS

Le portail des meilleurs emplois dans la branche du fitness et de la santé!

La plate-forme pour l'emploi de la FSCFS est l'endroit idéal pour trouver un emploi dans la branche du fitness et de la santé. La Fédération suisse des centres fitness et de santé (FSCFS) a développé ce portail pour permettre aux employeurs/euses sérieux/euses d'entrer directement en contact avec les jeunes professionnel(le)s qualifié(e)s.

Rendez-vous sur [www.movementjobs.ch](http://www.movementjobs.ch)

Apprentissage, stage ou emploi à temps partiel ou à plein temps: tout se trouve sur cette plate-forme!

L'un de ses atouts est qu'elle permet, après la connexion, d'enregistrer facilement ses critères de recherche, puis de recevoir immédiatement des informations par e-mail sur les tout derniers emplois correspondant à son profil.

N'attendez pas pour l'essayer!



À tester!

**mj. movement****jobs**.ch

Fédération suisse des  
centres fitness et de santé  
CH-3000 Berne  
Téléphone 0848 893 802  
[www.sfgv.ch](http://www.sfgv.ch)  
E-mail [info@sfgv.ch](mailto:info@sfgv.ch)

# Éditorial

5

**Chères collègues et chers collègues,**



J'espère que malgré la météo, vous avez passé un bel été et que vous avez pu recharger vos batteries pour attaquer la nouvelle saison d'hiver. Plusieurs d'entre vous ont amélioré leurs salles et fait des modifications et des réparations. J'espère que cela portera ses fruits et que vos membres vont revenir en grand nombre pour apprécier tout ce que vous avez fait pour eux.

De notre côté, nous essayons de vous aider avec ce magazine que vous pouvez lire, étudier et utiliser en guise d'idées dans vos salles pour présenter vos services et votre savoir-faire. Cela est un plus pour votre clientèle. Les thèmes abordés sont extrêmement intéressants et traités par des professionnel(l)e(s).

Vous avez reçu dernièrement plusieurs newsletters de la Fédération suisse des centres fitness et de santé. Je vous invite à les consulter dans votre espace sécurisé.

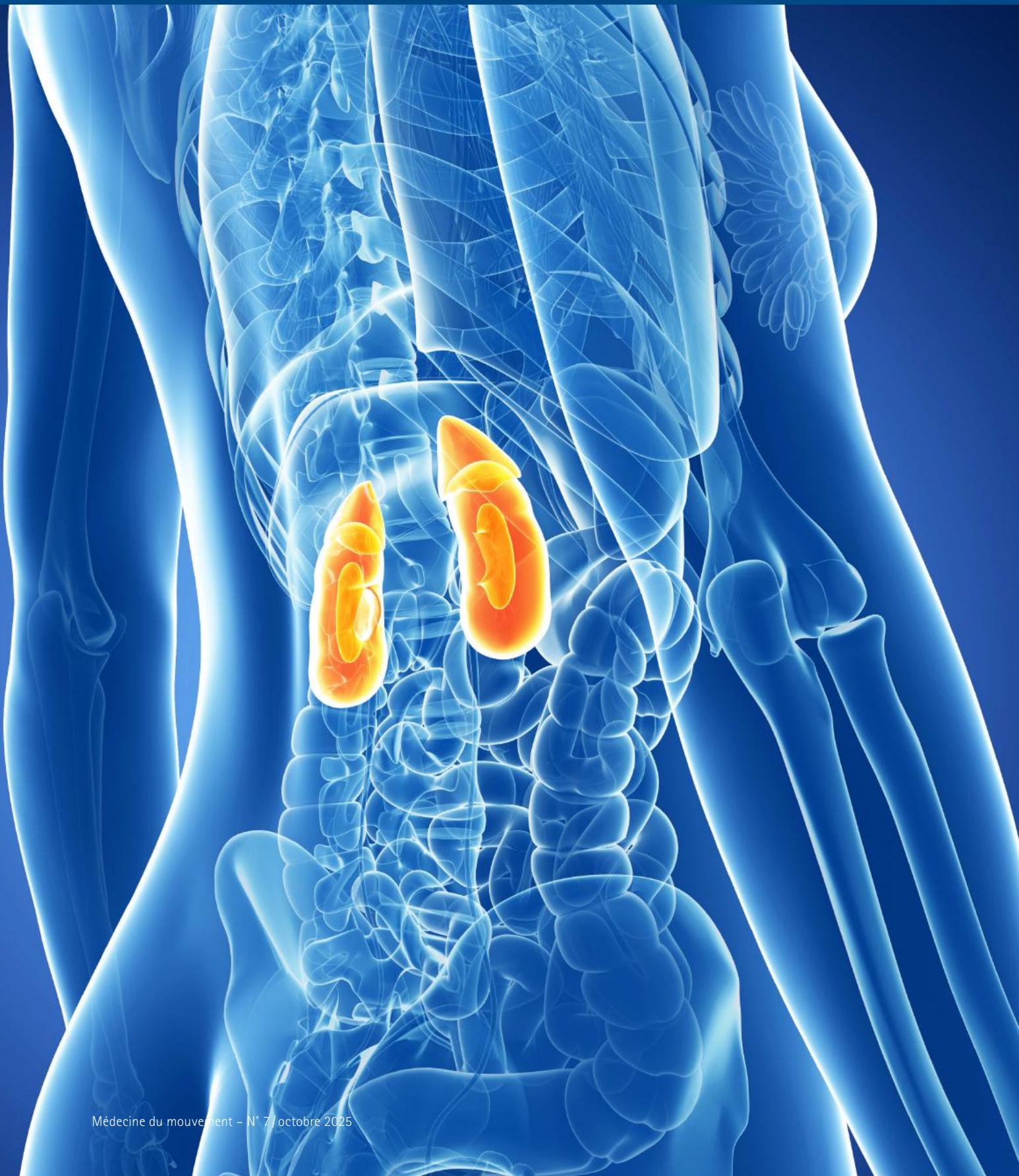
Là aussi, nous avons fait du beau travail et avancé dans plusieurs domaines.

Pour ma part, je vous souhaite une bonne fin d'été indien et une superbe saison d'hiver, avec plein d'anciens et de nouveaux membres. J'espère que vous aurez de nouveaux challenges, des programmes personnalisés et des cours hyper-intéressants à donner et à suivre! Et surtout... beaucoup de plaisir! Car ce métier ne serait rien sans le plaisir de donner des cours, d'accompagner nos clientes et clients et de leur apporter un peu de bien-être pour qu'elles et ils oublient leurs frustrations de tous les jours et atteignent leur objectif: rester en bonne santé.

Au plaisir de vous recroiser et de discuter un petit moment ensemble.

Avec mes salutations sportives,  
Alain Amherd

## Les fonctions des reins



Tout le monde connaît l'expression «avoir les reins solides», qui traduit la capacité à faire face à de grandes difficultés. Cette expression remonte à l'époque où l'on croyait que les reins étaient le siège de l'intelligence et de la volonté.



André Tummer

En médecine traditionnelle chinoise, le rein est la racine de la vie. C'est en lui que réside l'énergie vitale, l'essence. C'est le rein qui stocke l'énergie pré-natale que nous recevons de nos parents. C'est pourquoi, dans tout l'espace asiatique, on accorde une grande valeur et une grande attention à cet organe, car quand on détruit les racines d'un arbre, c'est tout l'arbre qui meurt. Du point de vue de la médecine occidentale aussi, les reins remplissent des fonctions indispensables à la vie: il est donc plus que temps que nous nous penchions de près sur cet organe extrêmement complexe.

Les reins ont en particulier les fonctions suivantes:

1. Élimination de produits métaboliques et de substances toxiques telles que l'urée, l'acide urique ou les médicaments
2. Maintien de la concentration en électrolytes, de la teneur en eau du corps et de la pression osmotique
3. Participation à la régulation de la circulation et à l'hématopoïèse par la production de substances similaires aux hormones (rénine, érythropoïétine)

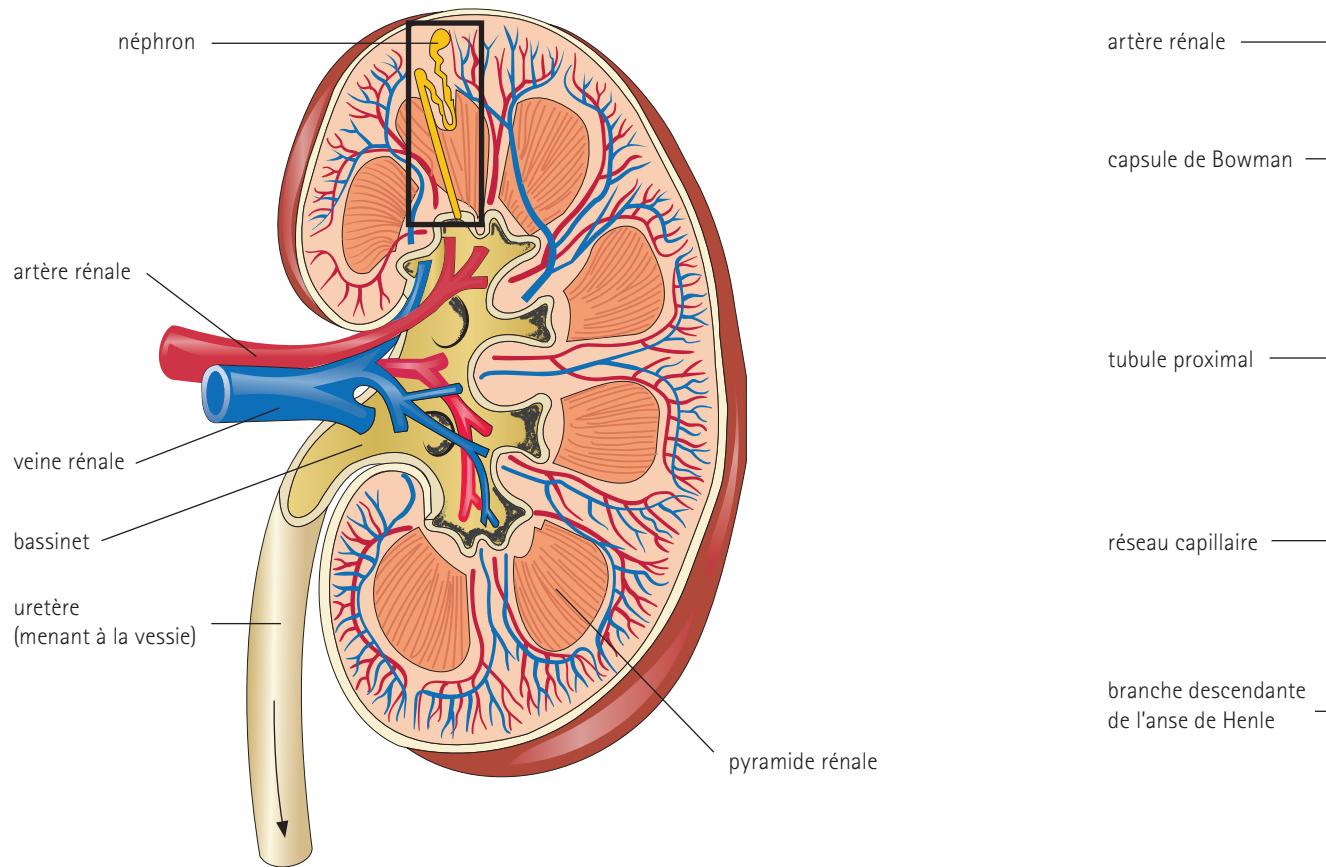
Les reins font partie de la circulation systémique. Chaque jour, ils sont traversés par environ 1500 litres de sang, ce qui correspond au volume de 10 (!) baignoires remplies. Notre système de filtration fournit donc des performances de pointe au quotidien. L'élimination se passe en deux étapes: tout d'abord, le rein filtre le plasma sanguin et produit l'urine primitive, qui contient les substances dissoutes dans le sang dans la même concentration que le plasma sanguin, à l'exception des protéines. Ensuite, cette urine primitive se réduit et se concentre pour atteindre 1% de son volume. Le rein réabsorbe alors essentiellement du glucose et de l'eau. Les 150 litres quotidiens d'urine primitive donnent lieu à environ 1,5 litre d'urine définitive, qui est éliminée par les voies urinaires excrétrices.

#### Position et structure anatomique des reins

Les deux reins sont situés à gauche et à droite de la colonne vertébrale, juste sous le diaphragme. Chacun de ces organes, d'un brun rougeâtre, mesure environ 11 cm de long, 6 cm de large, 2,5 cm d'épaisseur et pèse environ 150 g. Leur forme extérieure ressemble à un haricot. Le rein gauche occupe l'espace allant de la 11<sup>e</sup> vertèbre dorsale à la 2<sup>e</sup> vertèbre lombaire, tandis que le droit se loge environ une vertèbre plus bas, à cause du foie qui est situé au-dessus de lui. Les extrémités supérieure et inférieure des reins sont appelées les pôles.

Les reins sont situés derrière le péritoine et la cavité abdominale, dans l'espace rétropéritonéal: à l'avant, ils sont blottis contre le péritoine. Entre la paroi arrière du péritoine et la musculature dorsale se trouvent également, outre les reins, les glandes surrénales et l'uretère. Les reins sont recouverts d'une solide capsule de tissu conjonctif et d'une couche de tissu adipeux. ►

## Structure anatomique des reins

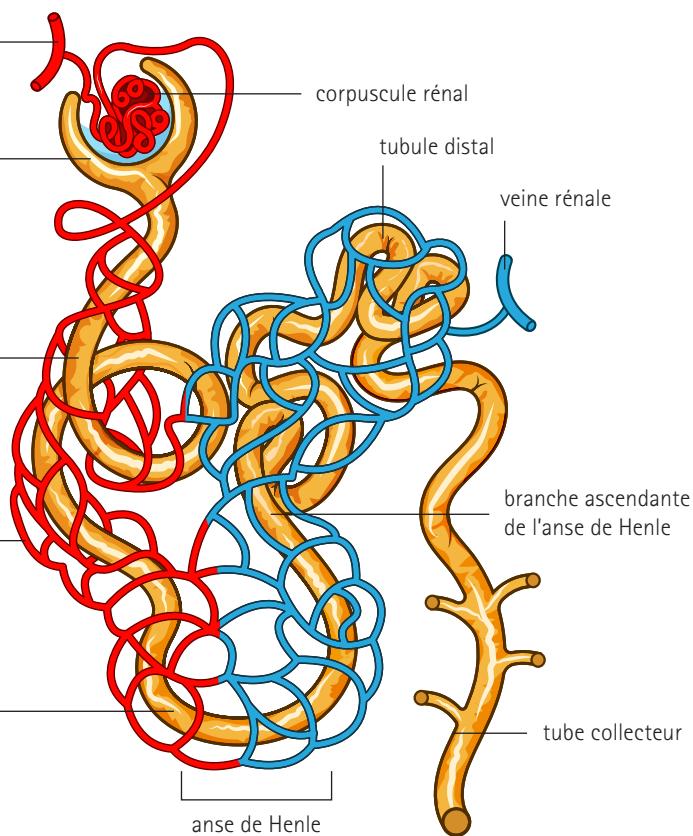


Ces capsules maintiennent les reins en place contre la paroi abdominale postérieure et les protègent des traumatismes. Lors d'un amaigrissement prononcé, les reins peuvent être situés plus bas (néphrophtose).

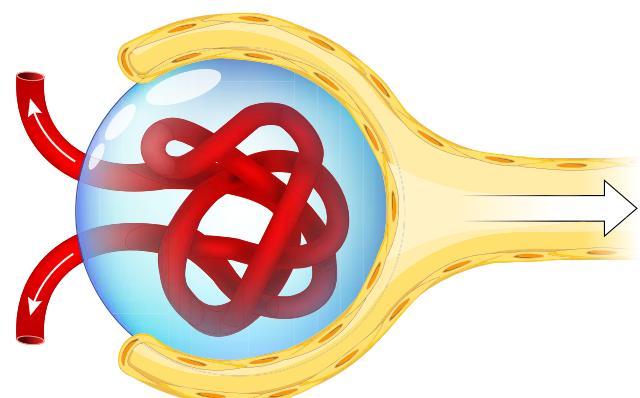
Les artères rénales naissent de l'aorte abdominale, à la hauteur de la 2<sup>e</sup> vertèbre lombaire, et pénètrent des deux côtés du hile rénal. Elles s'accompagnent des veines rénales qui, sortant du rein, rejoignent la veine cave inférieure. C'est également dans le hile que l'uretère quitte le rein.

Dans un rein, on distingue le système rénal creux, composé des *calices rénaux* et du *bassinet*, du tissu rénal en tant que tel. Le tissu rénal contient la *médullaire* et le *cortex*, qui ne sont toutefois pas clairement séparés. La *médullaire* possède des papilles en forme de pyramides, qui aboutissent dans le creux des *calices rénaux*. C'est ici que l'urine définitive quitte le tissu rénal pour rejoindre les voies urinaires excrétrices. Chaque rein compte entre 12 et 18 *calices*, qui débouchent dans le *bassinet*. La véritable unité fonctionnelle du rein s'appelle le *néphron*. Chaque rein contient

## Le néphron



## La capsule de Bowman



environ 1 million de néphrons. Chaque néphron possède deux parties: l'espace sanguin et le système qui concentre et évacue l'urine. Entre les deux se trouvent les structures d'un filtre. L'espace sanguin est constitué par le *glomérule*, un enchevêtrement d'une trentaine de boucles capillaires. Le glomérule est entouré par la capsule de Bowman, qui possède un feuillet intérieur et un feuillet extérieur. Celle capsule est comparable à une boule bosselée dans laquelle s'enfonce le glomérule. L'espace entouré par le feuillet extérieur de la capsule de Bowman est le point de départ du système

excréteur de l'urine. Le glomérule et la capsule de Bowman forment le *corpuscle rénal*. L'ouverture des pores de la membrane basale et de la capsule de Bowman ne laisse passer que de l'eau et des composants plasmatiques à petites molécules. Les globules rouges et blancs, les plaquettes sanguines et les grosses molécules protéiques, en revanche, sont retenus dans les boucles capillaires. Le filtrat glomérulaire qui se presse dans l'espace capsulaire, situé entre les feuillets extérieur et intérieur de la capsule de Bowman, est donc un ultrafiltrat presque exempt de protéines. ►

Afin que le processus de filtrage puisse avoir lieu, il faut qu'il y ait un écart de pression. Une pression sanguine d'environ 50 mmHg règne dans les boucles glomérulaires. Cette pression sanguine glomérulaire n'est toutefois pas identique à la pression de filtration glomérulaire, c'est-à-dire la pression effective avec laquelle le filtrage s'effectue, car deux forces s'opposent à la pression sanguine glomérulaire:

- la pression colloïdo-osmotique du sang  
(env. 25 mmHg)
- la pression hydrostatique dans la capsule de Bowman  
(env. 17 mmHg)

Pour mieux comprendre ce processus, imaginons le corpuscule rénal comme un tonneau de vin dans lequel sont suspendus plusieurs tuyaux percés de nombreux petits trous. Une partie du liquide qui circule dans les tuyaux goutte ainsi constamment vers le fond du tonneau.

Pour comprendre ces deux forces de pression opposées, imaginons que le tonneau de vin soit rempli d'eau. La quantité de liquide s'écoulant des pores des tuyaux dans l'eau environnante serait moins importante que si le tonneau était vide. Cela correspond à la pression hydrostatique dans la capsule de Bowman.

Imaginons encore que de nombreuses minuscules éponges absorbantes nagent également dans les tuyaux (telles les protéines de plus grande taille retenant l'eau dans le sang): ainsi, la pression colloïdo-osmotique exercée par les petites éponges réduirait encore la filtration effective.

Pour calculer la pression de filtration dans les boucles glomérulaires, il faut donc soustraire de la pression sanguine glomérulaire la pression colloïdo-osmotique dans le plasma sanguin et la pression hydrostatique dans la capsule de Bowman. On obtient une valeur d'environ 8 mmHg. Cette pression reste constante grâce au resserrement des vaisseaux sanguins afférents, même en cas d'augmentation générale de la pression sanguine dans le système circulatoire artériel. Ainsi, malgré les grandes variations de la pression sanguine, le processus de filtration dans les reins peut se poursuivre sans être affecté.

Du côté du pôle urinaire, la capsule de Bowman du corpuscule rénal est attachée au tubule rénal. Le tubule rénal est un long système tubulaire qui permet de récupérer des substances par le phénomène de réabsorption. De l'eau, du glucose, des

acides aminés, du chlorure de sodium et du potassium sont réabsorbés dans les capillaires entourant le tubule rénal.

*L'appareil juxtaglomérulaire*, situé au niveau du corpuscule rénal, regroupe différentes cellules qui servent à réguler la fonction rénale. Ces cellules se trouvent dans la paroi des artéries, près du glomérule, et produisent la rénine, une enzyme qui est libérée dans le sang et qui donne naissance, par des étapes intermédiaires, à l'angiotensine II. Cette substance provoque une contraction de la musculature lisse dans les artéries et influence ainsi la pression artérielle. En même temps, elle stimulate la production d'aldostérone dans la glande surrénale. Cela entraîne une réabsorption accrue de sodium dans les tubules rénaux et, ainsi, une diminution de l'excrétion de sel et d'eau.

Les tubes collecteurs du rein ne sont que des canaux exécrateurs de l'urine définitive, dans lesquels la composition de l'urine n'est presque plus modifiée. Ils ne réabsorbent que de l'eau, de sorte que l'urine atteint ici sa concentration finale. C'est par les tubes collecteurs que l'urine définitive atteint le bassinet, d'où elle est acheminée dans la vessie par l'uretère.

Le système **rénine-angiotensine-aldostérone** régule l'équilibre hydrique et électrolytique de l'organisme et a ainsi un effet déterminant sur la pression artérielle.

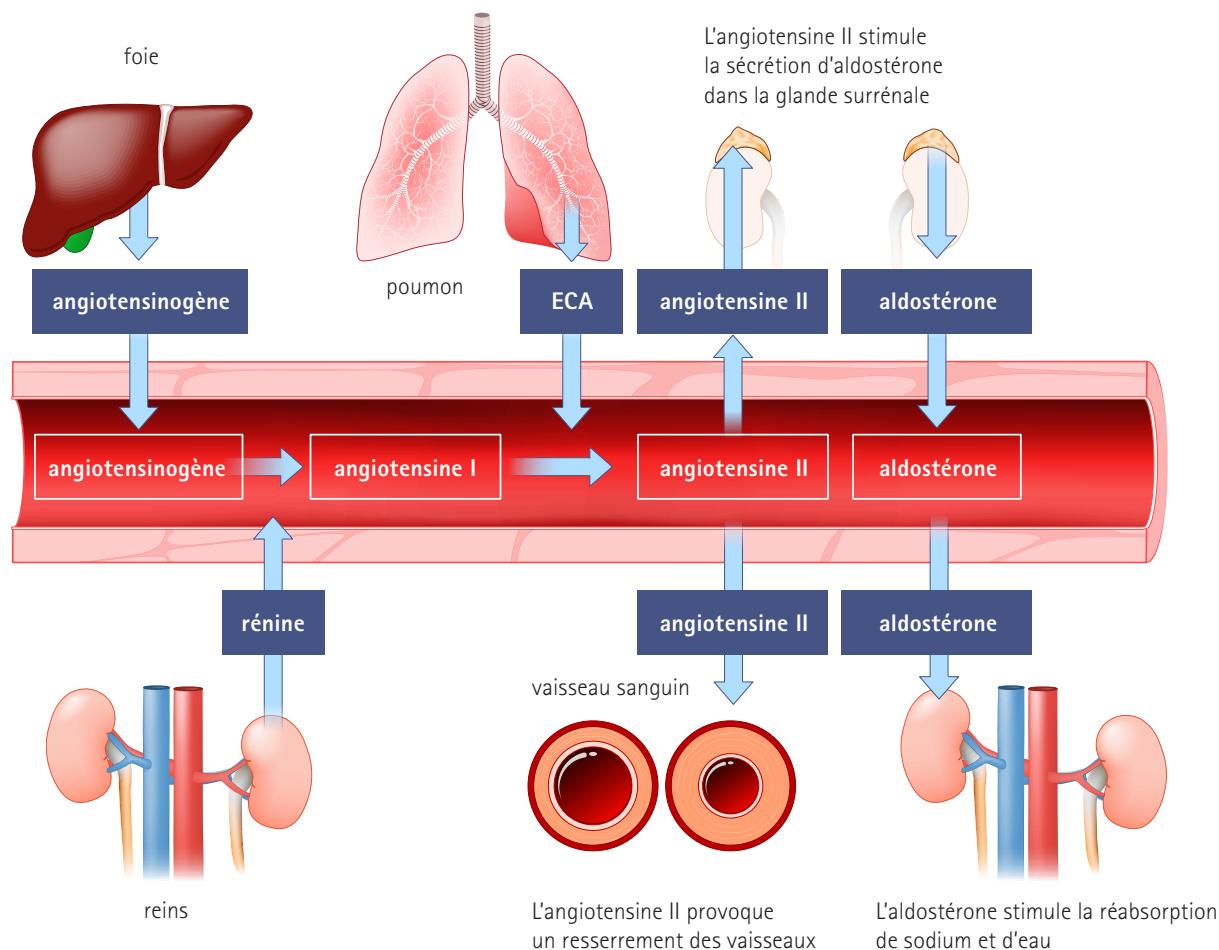
Ses différents composants interagissent étroitement. L'angiotensine II, qui joue un rôle physiologique actif, se forme à l'issue d'une cascade de clivages enzymatiques.

La rénine est une enzyme produite par les cellules juxtaglomérulaires des reins. Elle est sécrétée quand la pression de perfusion rénale descend au-dessous de 70 mmHg. La rénine a pour fonction de cliver l'angiotensinogène en angiotensine I.

L'angiotensine I est transformée en angiotensine II par l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA) qui se forme dans les cellules endothéliales (essentiellement du poumon).

L'angiotensine II provoque une vasoconstriction des vaisseaux sanguins et une sécrétion accrue d'aldostérone dans la glande surrénale. L'aldostérone permet surtout de retenir le sodium et l'eau dans les reins. L'angiotensine II provoque par ailleurs la libération, dans le lobe postérieur de l'hypophyse, de l'hormone antidiurétique (ADH), ou vasopressine, qui entraîne aussi, par rétention hydrique, une augmentation du volume plasmatique. Sous l'action de l'angiotensine II, la pression artérielle augmente donc à la fois en raison de l'augmentation du volume plasmatique dans les vaisseaux sanguins et du resserrement de ces vaisseaux.

## La régulation de l'équilibre hydrique



### Régulation de l'équilibre hydrique

La réabsorption d'eau dans le filtrat glomérulaire par le système tubulaire a donc une grande importance sur la régulation de l'équilibre hydrique du corps. Elle peut s'adapter aux besoins de l'organisme, qui varient énormément en fonction de la température extérieure, de l'effort physique ou de l'alimentation.

La réabsorption est pilotée par la vasopressine au niveau du tubule distal et, dans une moindre mesure, des tubes collecteurs.

La vasopressine augmente la perméabilité à l'eau des membranes cellulaires; une concentration élevée de vasopressine entraîne donc une réabsorption accrue d'eau et réduit la quantité d'urine. En revanche, lorsque le taux de vasopressine est bas, la réabsorption d'eau est limitée et une grande quantité d'urine est éliminée.

À côté de ces processus de filtration, l'équilibre hydrique et la répartition d'eau dans le corps sont aussi assurés par d'autres mécanismes, notamment la diffusion et l'osmose. ►



Une hypertension artérielle prolongée non traitée peut endommager les reins.

La frontière entre le plasma sanguin et l'espace interstitiel constitue l'immense surface d'échange des capillaires, tandis que les membranes cellulaires font obstacle au transport de particules. Elles ne laissent passer la plupart des substances que de manière limitée et sont donc appelées «membranes semi-perméables».

Le transport à travers les membranes semi-perméables s'effectue soit au moyen de processus passifs (diffusion, osmose ou filtration), sans consommation d'énergie, soit au moyen de processus actifs, qui nécessitent l'apport d'énergie par les cellules.

La *diffusion* décrit le mouvement de particules d'un lieu où leur concentration est plus forte vers un lieu où leur concentration est moindre. Le moteur de la diffusion est donc le gradient de concentration.

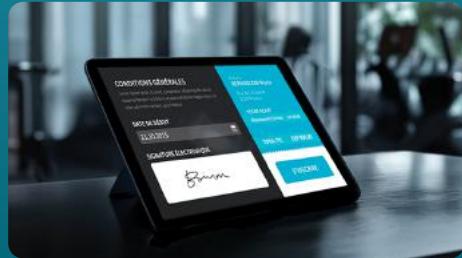
L'*osmose* désigne la diffusion d'un solvant, à savoir l'eau dans le cas du corps humain. Là aussi, la force motrice est un écart de concentration, mais celui de l'eau elle-même. En présence d'une membrane semi-perméable, qui laisse passer l'eau mais non les particules dissoutes, l'eau s'écoule à travers la membrane jusqu'à ce que les deux solutions contiennent le même nombre de particules. L'*osmose* engendre ainsi une pression, la pression osmotique.

En raison des pores relativement grands de leur membrane basale, les parois capillaires sont, comme indiqué plus haut, perméables aux substances composées de petites molécules, par exemple le glucose (sucre de raisin) ou des sels dissous. Toutefois, elles constituent une barrière pour les protéines géantes dissoutes dans le plasma. Comme ces molécules protéiques sont également nommées colloïdes, on appelle la pression osmotique qu'elles génèrent la «pression colloïdo-osmotique». Si la concentration de protéines dans le plasma sanguin chute, la réabsorption de liquide, c'est-à-dire le passage de liquide de l'espace interstitiel vers les capillaires, se réduit.

On parle de transport actif quand une substance passe à travers la membrane cellulaire à l'aide d'un système de transport. L'énergie nécessaire pour ce travail est fournie par le métabolisme cellulaire. Un tel processus de transport est capable, contrairement à tous les mécanismes de transport passifs, de faire passer une substance à travers la membrane même contre un gradient de concentration. Les mécanismes de transport actifs servent à maintenir des concentrations en ions très différentes des deux côtés de la membrane cellulaire, c'est-à-dire entre l'intérieur de la cellule et l'espace interstitiel.

# CONÇU POUR VOTRE FITNESS

APPROUVÉ PAR PLUS DE 200 ENTREPRISES



## Troubles de la fonction rénale

Une *maladie rénale chronique* se développe souvent de manière insidieuse et il n'est pas rare qu'on la détecte par hasard. Deux causes principales entraînent une baisse de la performance des reins: l'*hypertension artérielle* et le *diabète*.

Une maladie rénale chronique traduit un état où les reins ne travaillent plus suffisamment sur la durée et ne remplissent plus que partiellement, voire plus du tout, leurs fonctions. Le filtrage et la régulation de l'équilibre hydrique et électrolytique sont perturbés.

## Reins malades: quelques définitions

Les médecins distinguent l'*insuffisance rénale aiguë*, lors de laquelle les reins s'arrêtent brusquement de travailler, de la *maladie rénale chronique*. L'insuffisance rénale aiguë est souvent causée par des blessures conséquentes avec d'importantes pertes de sang ou par un arrêt cardiaque.

Le terme-valise de maladie rénale chronique regroupe tous les stades auxquels les reins fonctionnent encore mais de manière limitée et ce, pendant plus de trois mois. Comme indiqué plus haut, cela est souvent dû à l'hypertension artérielle ou au diabète sucré. Il arrive fréquemment qu'une maladie rénale chronique soit détectée tardivement, car elle est peu symptomatique.

L'insuffisance rénale chronique, quant à elle, est souvent le stade final d'un processus dans lequel la fonction rénale n'a cessé de se dégrader, jusqu'à la *défaillance complète du rein*.

## Maladie rénale chronique – prévalence et âge

Le risque de maladie rénale chronique augmente avec l'âge, car de manière générale, plus on vieillit, moins les organes fonctionnent bien. Les déclencheurs les plus fréquents sont, comme indiqué plus haut, l'hypertension artérielle et le diabète sucré, qui surviennent également plus souvent chez les personnes âgées. Nombre de patient(e)s souffrant d'une maladie rénale chronique doivent effectuer des dialyses lorsque la fonction de filtration des reins est fortement réduite. D'après le registre suisse de dialyse, 4453 patient(e)s ont dû se soumettre à une dialyse en 2020. Ces personnes étaient en moyenne âgées de 68 ans, mais une personne sur deux avait plus de 71 ans. ▶

### Access

Personnalisation et gestion de zones d'accès

### Subscription

Gestion d'abonnement et contrat digitalisé avec e-signature

### Booking

Planification d'événements  
Réservation de cours et de services

### Online

Vente d'abonnement en ligne et espace membres

### Point of sale

Catégorisation et vente d'articles  
Gestion de stock multisites

### Marketing

Campagnes marketing ciblées  
Notifications push automatiques

## ÉCONOMIES

70%

sur le secrétariat

50%

sur le marketing

40%

sur la comptabilité





## Maladies rénales chroniques

### Maladie rénale chronique causée par l'hypertension artérielle

Une hypertension artérielle prolongée endommage généralement les vaisseaux sanguins, et avec eux les glomérules, ces petits enchevêtrements de vaisseaux dans les corpuscules rénaux, qui fonctionnent comme des «mini-filtres».

### Maladie rénale chronique et diabète sucré

Un taux de glycémie durablement trop élevé endommage lui aussi les vaisseaux sanguins dans les reins. La médecine parle de *néphropathie diabétique*.

**Tou(te)s les professionnel(le)s en promotion de l'activité physique et de la santé devraient être en mesure d'expliquer les liens entre les troubles de la fonction rénale et l'hypertension artérielle ou le diabète sucré, car ces deux maladies sont de toute façon des priorités dans le coaching pour un mode de vie sain.**

S'alimenter de manière saine et équilibrée, éviter le surpoids, s'entraîner régulièrement, limiter sa consommation d'alcool et renoncer à fumer sont donc clairement des mesures préventives pour la santé des reins.

Les maladies rénales chroniques peuvent aussi être causées par des troubles inflammatoires dus à des maladies auto-immunes, par la prise de médicaments à long terme (les analgésiques en vente libre surtout, tels que le paracétamol, l'ibuprofène ou le Diclofénac, peuvent endommager les reins sur la durée), par des calculs rénaux, des tumeurs, etc. Ces maladies ne faisant pas partie de notre champ d'activité, les expliquer en détail dépasserait le cadre de cet article.

## Complications en cas de maladie rénale chronique

Lorsque les reins fonctionnent de plus en plus mal, cela peut avoir des conséquences graves pour tout l'organisme. Les complications possibles sont les suivantes:

- infarctus et AVC: dans les deux maladies, l'hypertension artérielle joue un rôle central. En outre, l'équilibre électrolytique (p. ex. potassium, sodium et phosphate) n'est plus assuré, ce qui est également nocif pour le cœur et la circulation.

- hyperacidité de l'organisme (acidose): des reins sains peuvent neutraliser les acides qui apparaissent dans le sang lors de la dégradation des protéines. En cas de maladie rénale chronique, ils n'y parviennent plus suffisamment. À long terme, ce sont surtout les os qui souffrent de l'hyperacidité.

- dommages osseux: des reins sains transforment la vitamine D, qui est importante pour la santé des os, dans sa forme active, le calcitriol. Celui-ci aide les os à absorber le calcium. Lorsque les reins sont affaiblis, le taux de calcitriol baisse et les os reçoivent moins de calcium, ils s'affaiblissent et deviennent friables.

- problèmes nerveux: en cas de fonction rénale affaiblie, les déchets et les toxines produits par le métabolisme s'accumulent dans le sang et peuvent endommager les nerfs et les fonctions cérébrales. ▶

## Bibliographie

Alischer, M. D. (2019). *Bluthochdruck*. Dialyse aktuell, 23(03), 110–110. Wochenschrift, 66(17), 452–456.

Bierbach, E. *Naturheilpraxis heute*. Éd. Urban & Fischer, 7e édition (2017).

Seelow, E., & de Groot, K. (2024). *Akute und chronische Nierenerkrankungen in der Differenzialdiagnose einer akuten Nierenfunktionsstörung*. Die Nephrologie, 1–9.

Schäffler A. (éd.) (2014): *Gesundheit heute*. Trias Verlag Stuttgart.

Rüster, C., S.mann, A., & Wolf, G. (2008). *Nieren und Diabetes*.

DMW-Deutsche Medizinische Wochenschrift, 113(37), 1848–1852.

Volhard, F. (1940). *Blutdruck und Niere*. DMW Deutsche Medizinische Wochenschrift.



# Physiothérapie dans votre centre de fitness

Vous souhaitez ouvrir un cabinet de physiothérapie dans votre centre de fitness? La FSCFS vous explique comment faire!

## Guide pour la création d'un cabinet de physiothérapie dans un centre de fitness

Ce document vous montre, étape après étape, quelle structure d'entreprise devrait être utilisée, ce à quoi vous devez veiller quand vous fournissez des prestations à la charge de l'assurance de base, quels obstacles vous trouverez sur votre chemin en ouvrant votre propre cabinet et bien d'autres choses encore.

Téléchargement gratuit pour nos membres:



Devenir  
membre:



**SFCV**

Schweizer Gesundheits- und Fitnesscenter Verband  
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé  
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

Fédération suisse des  
centres fitness et de santé  
CH-3000 Berne  
Téléphone 0848 893 802  
[www.sfcv.ch](http://www.sfcv.ch)

## *La physiothérapie ne doit pas se limiter aux soins passifs!*



Thomas Tholey: «La physiothérapie ne s'arrête jamais aux soins prodigués sur une table.»

**La thérapie et l'entraînement sont indissociables. Toutes les personnes et les institutions impliquées devraient collaborer de manière constructive dans ce processus. Dans cet article, je partagerai mes propres expériences, critiquerai la situation actuelle et proposerai des améliorations.**



Thomas Tholey

Dans mes jeunes années, pendant ma carrière sportive, j'ai dû ou pu suivre régulièrement des traitements de physiothérapie. Les interventions ciblées de mon thérapeute d'alors m'ont permis de réssoudre rapidement mes problèmes et de soulager mes douleurs. Pour consolider ces résultats, il était toujours judicieux que ces soins passifs soient suivis par une rééducation active. Pendant plusieurs mois, mon problème le plus coriace, et qui est revenu régulièrement pendant des années, était le «genou du sauteur», avec des douleurs prononcées à l'effort ainsi qu'au repos, en position assise, le genou plié.

Le «genou du sauteur» est une irritation aiguë due à une sollicitation excessive du tendon rotulien (le tendon situé sous le genou, en direction du tibia) à la pointe de la rotule; il est comparable au «coude du joueur de tennis», mais se situe à un autre endroit.

Des études montrent que le «genou du sauteur» évolue très souvent vers une forme chronique pouvant conduire à l'abandon d'un loisir, d'un sport ou d'un métier (les maçons et les carreleurs, par exemple, peuvent en souffrir parce qu'ils s'agenouillent sans cesse sur un sol dur). Malgré tous les traitements de physiothérapie passifs et la prise de médicaments, mon combat contre la douleur était couronné d'un succès mitigé.

À l'époque, hélas, je n'étais pas encore physiothérapeute, et je ne savais pas grand-chose. Un médecin avait même réussi à me persuader de faire une arthroscopie. Qui n'a pas débouché sur le résultat escompté, car le diagnostic était totalement faux.

La seule chose qui m'a réellement aidé et m'a permis de rejouer au handball sans douleur fut un entraînement ciblé, avec des exercices de mobilité et de musculation, à côté des traitements de physiothérapie passifs déjà mentionnés.

Ce n'est que quelques années plus tard que j'ai décidé de devenir physiothérapeute. J'ai alors compris de nombreux mécanismes physiologiques, et cela m'a persuadé que la physiothérapie ne doit jamais se limiter aux soins prodigues sur une table.

**De la thérapie à l'entraînement, et de l'entraînement au coaching:** cette formule signifie que les patient(e)s en convalescence sont accompagné(e)s, par des mesures passives, vers une collaboration active. Je parle de la collaboration active de la patiente ou du patient, sous la houlette d'une physiothérapeute, d'un entraîneur ou d'une spécialiste. Le premier objectif est de renforcer et de stabiliser le tissu et de récupérer la fonctionnalité, c'est-à-dire la coordination, la force, l'endurance, la mobilité et la rapidité. Ensuite, il est temps de se passer des soins ou de l'accompagnement de la thérapeute ou de l'entraîneur et de reprendre la responsabilité de son corps. Ce n'est pas pour rien que l'on dit «ton corps, ton choix».

Dans ma longue activité de physiothérapeute, j'ai rencontré et traité de très nombreuses personnes de tout âge, se trouvant dans des situations et ayant des attentes très diverses.

**Les patient(e)s** n'ont souvent qu'un seul souhait: retrouver la santé et la forme à tout prix. De mon point de vue de ▶



La transition de la thérapie à l'entraînement nécessite un accompagnement attentif par des spécialistes bien formé(e)s.

physiothérapeute, je vois des patient(e)s atteint(e)s de maladies et de blessures guérissables bien pris(es) en charge chez nous. L'Office fédéral de la statistique confirme d'ailleurs un taux de réussite de plus de 70 %. Nous ne pouvons pas soigner tout le monde, mais nous pourrions encore augmenter un peu ce taux si la collaboration de chaque patient(e) était optimale. Nombre de patient(e)s sont prêt(e)s à faire des efforts et à suivre les instructions de leur thérapeute afin d'atteindre l'objectif fixé. Cependant, cette bonne volonté fléchit souvent lorsque les douleurs s'estompent. Ainsi, tôt ou tard, une rechute est probable.

**Les médecins** nous considèrent comme leur «prolongation» dans une autre discipline du système de santé. Tandis qu'ils évoluent plutôt dans la médecine pharmacologique ou chirurgicale, les physiothérapeutes et les ergothérapeutes travaillent plutôt dans le domaine de la thérapie physique. Peut-être est-ce la raison pour laquelle l'avis des médecins et des physiothérapeutes diverge parfois sur le mode de convalescence à conseiller.

Il serait bon qu'une estime mutuelle règne et que les deux corps de métiers se reconnaissent et se respectent pour leurs

compétences. Il y a là encore beaucoup de progrès à faire pour atteindre la situation que l'on connaît en Hollande, en Scandinavie ou en Australie, par exemple.

**Les fournisseurs de prestations** trouvent la physiothérapie utile, tout en critiquant les coûts que nous occasionnons. Ils font pression pour accélérer les processus de guérison, exigent ou souhaitent un moins grand nombre de séances de thérapie, à des tarifs plus bas. Ce point de vue est très limité.

La physiothérapie contribue de manière décisive

- au maintien de la santé publique
- à une convalescence plus rapide et à la guérison complète du corps
- à une récupération plus rapide de la fonctionnalité
- à la guérison à long terme, avec un taux de rechute faible
- à la réintégration rapide dans la vie quotidienne et le monde du travail
- à des coûts moins élevés par rapport à la prise de médicaments à long terme, aux opérations ou aux séjours de rééducation.

Bon nombre de **thérapeutes** ne considèrent pas leur métier comme un simple «job», mais comme une vocation. Il s'agit d'une activité très intime, souvent sous-payée par rapport aux professions que l'on trouve dans l'industrie, par exemple, très exigeante et surtout comportant de grandes responsabilités. Travailler avec des gens, accepter de relever les grands ou les petits défis que cela implique et accompagner la patientèle pour qu'elle retrouve une vie normale est néanmoins une activité qui, à la fin de la journée, apporte une grande satisfaction.

Ma critique s'adresse en premier lieu à la politique, ainsi qu'aux caisses-maladie et aux assureurs. Au lieu d'œuvrer à l'amélioration et à la simplification des processus, ils érigent des obstacles presque infranchissables.

Mais je ne souhaite pas seulement émettre des critiques, et je ferai donc aussi quelques propositions.

### Situation actuelle

- L'ETM (entraînement thérapeutique médical pour 3 mois) peut être prescrit comme traitement complémentaire à la suite de séances de physiothérapie terminées (la simultanéité n'est pas autorisée). Cela n'est possible qu'une fois par cas, même lorsqu'un second ETM serait indiqué.
- Probablement pour réduire les coûts, seules deux séances avec un(e) physiothérapeute sont prévues dans l'ETM. La patiente ou le patient doit effectuer le reste des séances de manière autonome, sans supervision.

### Propositions d'amélioration

- La qualité de l'ETM pourrait être améliorée par de meilleurs tarifs, par un encadrement plus serré pour optimiser le plan d'entraînement et par plus de rendez-vous accompagnés pour superviser l'exécution des exercices. Si nécessaire, cette prestation complémentaire devrait être prescrite à côté de la physiothérapie normale, et non à l'issue de celle-ci. Le choix de la structure de l'entraînement devrait être laissé au ou à la thérapeute, en raison de son expérience.
- Les entraîneuses et les entraîneurs devraient avoir le droit d'accompagner les patient(e)s selon les instructions du ou de la physiothérapeute, même en son absence.

– Pour l'ETM, il faudrait qu'il y ait davantage de physiothérapeutes mieux formé(e)s dans le domaine de l'entraînement de rééducation, par exemple des physiothérapeutes du sport, qui, en raison de leur spécialisation, bénéficieraient alors de tarifs plus élevés.

– Pour mettre au point des plans d'entraînement dans le cadre de l'ETM, il faudrait pouvoir faire appel, à la place des physiothérapeutes, à des entraîneurs/euses possédant au moins le statut de spécialistes ou d'expert(e)s, et il faudrait que les caisses-maladie les reconnaissent alors à la même valeur. Actuellement, cela n'est pas possible, car les entraîneurs/euses, quel que soit leur statut, n'ont le droit d'entraîner que des «personnes en bonne santé». (Une question se pose: que signifie être en bonne santé, et à partir de quand est-on malade? Et aussi: les physiothérapeutes sont-ils/elles vraiment les meilleur(e)s entraîneurs/euses?)

– Les médecins devraient être mieux formés dans le domaine de la physiothérapie et de l'ETM. Car ce sont eux qui prennent les décisions et qui déterminent sous quelle forme la thérapie se déroulera, si une opération, des médicaments, de la physiothérapie ou un ETM sont nécessaires.

### Ce que je souhaite

- Davantage d'ouverture et de courage pour aller de l'avant, même si l'efficacité de nombreux traitements n'est pas encore prouvée. C'est ainsi que la médecine a pu évoluer et que des progrès ont pu être réalisés.
- Moins d'obstacles politiques dans la mise en œuvre d'améliorations évidentes.
- Une rémunération moderne et adéquate, une structure tarifaire adaptée du côté des assureurs, car les entreprises ne peuvent investir dans leurs infrastructures et dans la formation de leur personnel, ainsi que rémunérer celui-ci de manière équitable, qu'avec l'argent qu'elles reçoivent elles-mêmes. ▲

20

# Journée santé 2025





Une journée de printemps ensoleillée, de nombreux visages familiers et des idées neuves! Que toutes les personnes qui n'ont pas pu participer à la Journée santé 2025 à Berne me suivent pour découvrir tous les moments forts de cet événement si particulier.



Robyn Leibundgut

Si vous avez déjà pris part à la Journée santé de la FSCFS, vous savez déjà que ce n'est pas un événement ordinaire: et cette année n'a pas fait exception. J'étais sur place, au Kursaal de Berne, j'ai saisi au vol des conversations, découvert de nouveaux produits et fait le plein d'idées.

À l'assemblée des membres déjà, il est clairement apparu qu'on n'aborderait pas que des formalités. Claude Ammann – comme toujours en première ligne, avec son dynamisme habituel – nous a présenté les principaux projets en cours, la situation politique actuelle et des questions relatives à la formation.

Je garde en mémoire les mots qu'il a prononcés: les personnes qui ne s'impliquent pas sont ignorées. Et c'est très clair: Claude et tout le comité directeur se battent pour que notre branche soit vue et entendue.





Urs Furrer, directeur de l'Union suisse des arts et métiers, qui était invité comme conférencier, a lui aussi fait des déclarations fortes. Il a décrit notre branche comme la «station-service énergétique du pays». C'est tout à fait juste, car nous fournissons aux gens non seulement des plans d'entraînement, mais aussi de la qualité de vie, de la productivité et de la force. Les personnes qui s'entraînent sont plus en forme, moins souvent malades et plus performantes, pour elles-mêmes et pour la société. Et ce n'est pas là qu'un joli constat, mais un argument fort, qui montre bien que notre travail mérite définitivement sa place dans la politique de la santé.

Un des grands moments de l'après-midi a été pour moi l'atelier d'André Tummer. Avec son sens de l'humour, son discours limpide et des outils pratiques, il nous a montré comment l'autogestion fonctionne réellement et pourquoi «eat the frog» est bien plus qu'une expression amusante.

À la fin, Nicolai Loboda nous a livré une véritable mise au point. Par un savant mélange de science, d'humour et d'observation aiguisée, il nous a ouvert les yeux sur le thème de l'alimentation.

Je retiens surtout l'une de ses affirmations: «Le savoir est le prix de consolation.» Car même si nous savons tous ce qu'il serait sain de manger, nous sommes les esclaves de notre comportement. Son message est clair: le corps sait ce dont il a besoin, et il suffit de réapprendre à l'écouter.

Au moins aussi passionnantes que les différents éléments du programme ont été les entre-deux: les discussions avec d'autres membres, les conversations en marge des exposés et le réseautage ciblé avec les partenaires et les collègues de la branche. Sans oublier les nombreux exposant(e)s présent(e)s sur place, de Sensopro à Matrix en passant par Technogym, Medidor ou Best4Health: nous n'avons pas récolté que des cartes de visite, mais aussi des idées concrètes pour l'avenir de notre branche.

La journée s'est achevée par le Flying Dinner, dont l'ambiance festive a été assurée par les sons disco du DJ Tito Torres.

Mon bilan? Si vous n'avez pas pu participer à la Journée santé de cette année, vous avez assurément manqué quelque chose, et je vous conseille de ne pas rater celle de l'an prochain! ◀

24

## 75<sup>e</sup> Conférence d'hiver de l'usam à Klosters – avec la participation de la FSCFS



État d'esprit positif à la Conférence d'hiver des arts et métiers de janvier 2025

Le grand rendez-vous des arts et métiers a eu lieu du 15 au 17 janvier 2025 et était intitulé «Énergie et bonnes conditions-cadres pour les PME».



Claude Ammann

Le conseiller aux États Fabio Regazzi, président de l'Union suisse des arts et métiers (usam), et le président du gouvernement grison Marcus Caduff ont ouvert la manifestation de trois jours à l'Arena Klosters. Ensuite, la secrétaire d'État Helene Budliger Artieda, directrice du SECO, a présenté aux illustres convives la manière dont la Confédération tente d'améliorer les conditions-cadres pour les PME.

Passionnante et informative, la conférence s'articulait autour de différentes thématiques:

### Énergie et sécurité

Le jeudi matin était consacré à l'énergie et à la sécurité de l'approvisionnement et a commencé par une conférence de Lino Guzzella, intitulée: «l'approvisionnement énergétique de la Suisse: tentative d'état des lieux». Christoph Brand a ensuite présenté l'exposé «Du fossile au renouvelable: pour un système énergétique sûr et durable».

Lors de la table ronde qui a suivi, Christoph Brand a tenté, avec Roland Bilang, Olivier Waldvogel et Matthias Egli, de répondre à la question suivante: «Pétrole et énergies renouvelables: substitutifs ou complémentaires?» Ce débat, comme toutes les autres tables rondes de la conférence, a été animé par le rédacteur en chef du «Nebelpalter», Markus Somm.

### Énergie et coûts

Le jeudi après-midi était consacré à la thématique de l'énergie, de la réduction du CO<sub>2</sub> et des coûts. Wilfried Hahn a d'abord présenté un exposé sur les «Innovations nucléaires et leur contribution à la réduction du CO<sub>2</sub>», puis Rudolf Minsch s'est attaché à présenter les «Solutions de l'économie pour l'économie».

Une table ronde a ensuite rassemblé Peter Richner, Priska Wismer-Felder, Benjamin Schmid et Patrick Dümmler.

### Réglementations et subventions

Le vendredi matin du 17 janvier, les intervenant(e)s ont parlé des coûts de la réglementation et des subventions. Étaient au programme un exposé d'Eric Scheidegger, intitulé «L'État directeur: subventions et prescriptions», ainsi qu'un exposé consacré au difficile sujet de la «Régulation ESG<sup>1</sup>», présenté par Beat Brechbühl, managing partner de Kellerhals Carrard.

L'invité d'honneur de la 75<sup>e</sup> Conférence des arts et métiers, qui a toujours lieu une semaine avant le Forum économique mondial de Davos, était le conseiller fédéral Guy Parmelin, chef du Département fédéral de l'économie, de la formation et de la recherche.

La table ronde qui a suivi son discours était intitulée «La Suisse, au cœur d'une jungle réglementaire? Et que penser du résultat des négociations avec l'UE?» Le débat a été assuré par Urs Furrer, directeur de l'usam, Daniel Wyss et le conseiller national Lars Guggisberg.

Le vendredi après-midi, deux dernières présentations ont clôturé la Conférence d'hiver de l'usam: David Bosshart s'est penché sur le «Nouvel environnement de la Suisse en 2030: l'improbable va-t-il se produire?», et Urs Furrer, directeur de l'usam (et invité cette année à la Journée santé de la FSCFS à Berne), a parlé d'«Un environnement en mutation: de quelles conditions-cadres ont besoin les PME?».

### Programme-cadre passionnant et réseautage

Comme d'ordinaire, les discussions politiques s'accompagnaient d'un programme-cadre passionnant. Pour la FSCFS, très heureuse d'avoir été invitée à cette Conférence, de tels événements sont indispensables et d'une importance politique vitale pour élargir son réseau. Claude Ammann a pu y nouer de nombreux contacts précieux pour la FSCFS et faire entendre une fois de plus la voix des PME suisses du fitness. ▶

<sup>1</sup>ESG = Environmental Social Governance  
 (critères pour une gouvernance durable des entreprises)

# Une plateforme unique pour la gestion complète de votre fitness

Access

Subscription

Booking

Online

Point of sale

Marketing



Un logiciel all-in-one approuvé par près de 200 centres. Nous accompagnons des entreprises de toutes tailles et de tous secteurs.

## La solution tout-en-un pour votre centre de fitness

Echino continue d'innover avec de nouvelles fonctionnalités pour optimiser la gestion de votre établissement. Découvrez *Echino.Booking*, qui facilite la planification et la réservation de vos cours et événements. Créez des créneaux réguliers ou ponctuels, et permettez à vos membres de réserver facilement, avec une gestion en temps réel des disponibilités.

Avec *Echino.Access*, gérez l'accès à votre centre 24/7 grâce aux technologies QR Code, RFID, et code-barres. Vous contrôlez qui accède à quelles zones et à quels horaires, depuis une seule plateforme.

*Echino.Online* révolutionne la vente en ligne : proposez des abonnements, des services ou des événements à vos membres via une interface intuitive, tout en automatisant les paiements récurrents par carte de crédit.

Tous nos autres modules viennent compléter ces fonctionnalités. *Echino.Subscription* pour la gestion des abonnements, *Echino.POS* pour une gestion simplifiée des stocks et des

ventes, et *Echino.Marketing* pour une communication efficace avec vos membres.

Notre logiciel, 100% suisse, vous offre un support local réactif pour vous accompagner à chaque étape. Avec Echino, gérez votre centre de A à Z, de la vente d'abonnements à la gestion des accès, pour une solution complète et intuitive qui répond à tous vos besoins. ▲



## Echino SA

Rue de la Gare 4, 2034 Peseux  
032 557 57 70, vente@echino.com, echino.com

# FITWORX



S'ENTRAÎNER  
DANS TOUTE  
LA SUISSE

Un réseau de  
300 centres de  
fitness certifiés

Un plus pour  
la clientèle  
et les centres



## INSCRIPTION ET INFORMATIONS

Vous aurez accès à l'inscription et à d'autres informations pour les centres de fitness et de santé au moyen du code QR suivant.



### Application gratuite

Vos client(e)s FITWORX peuvent télécharger et installer gratuitement l'application dans l'App Store d'Apple et le Play Store de Google.

### Activation et check-in

Après que le centre de base a procédé à l'activation, l'application et le code QR qu'elle contient servent de billet d'entrée pour vos client(e)s FITWORX.

### Administration et contrôle

Dans le «Webadmin», vous pouvez procéder à divers paramétrages et obtenir un aperçu de vos client(e)s FITWORX et des entrées des client(e)s issu(e)s de centres partenaires.

### Entraînement dans le centre partenaire

Vos client(e)s FITWORX peuvent entraîner musculation et endurance dans le centre partenaire ainsi que participer à des cours de fitness en groupe.

## Technogym reform: l'outil Pilates innovant pour cabinets et studios



Le Technogym Reform redéfinit la pratique du Pilates en offrant un équipement compact, ergonomique et pensé pour les professionnel(le)s. Adapté à tous les niveaux, il combine design durable et fonctionnalités avancées pour accompagner un entraînement précis et personnalisé.

Inspiré par la méthode Pilates fondée sur la précision, le contrôle et la respiration, le Technogym Reform transpose ces principes dans un appareil conçu pour les professionnel(le)s exigeant(e)s.

Développé en collaboration avec des spécialistes du Pilates, il propose une expérience intuitive et accessible à tou(te)s les pratiquant(e)s. Sa plate-forme à glissement fluide, ses ressorts calibrés et ses appuis ergonomiques permettent de réaliser des centaines d'exercices visant à améliorer stabilité, posture et coordination.

Pour les studios, cabinets de physiothérapie ou espaces privés haut de gamme, le Technogym Reform se distingue par son format compact et sa conception ingénieuse: des roues discrètes pour une mobilité aisée et un rangement vertical qui optimise l'espace. Deux finitions élégantes – Sandstone et Pearl Grey – s'adaptent à tous les environnements, tandis que les matériaux innovants et durables, comme le bois et le cuir vegan, témoignent de l'engagement de Technogym en faveur de la qualité et de la durabilité.



L'entraînement sur le Technogym Reform offre un renforcement musculaire profond: il s'agit d'une approche corps-esprit où chaque mouvement est guidé par la respiration et le contrôle, sollicitant les muscles profonds en développant une conscience du corps. Cette précision est essentielle pour la rééducation, pour la prévention des blessures et pour optimiser la performance sportive; des enjeux majeurs pour les professionnel(l)e)s de la santé et du sport.

Afin d'accompagner la pratique en studio ou à domicile, l'écosystème Technogym propose des contenus digitaux sur l'App Technogym, ainsi que des solutions interactives comme l'écran Visio ou l'outil Teambeats pour les cours collectifs. Un ensemble d'accessoires (Jumpboard, Spine Corrector, Tri Loops et autres) viendra prochainement enrichir les possibilités d'entraînement.

Le Technogym Reform s'impose ainsi comme un nouvel outil de référence pour les praticien(ne)s souhaitant offrir à leurs client(e)s une expérience Pilates complète, adaptée et hautement qualitative.

Plus d'informations sur:

[www.technogym.com/fr-CH/product/technogym-reform\\_MSAA-SLS.html](http://www.technogym.com/fr-CH/product/technogym-reform_MSAA-SLS.html) ◀

**Technogym Boutique**

Pelikanstrasse 5, 8001 Zurich

**Showroom**

Werkstrasse 36, 3250 Lyss, 032 387 05 05

Bienvenue aux nouveaux membres de la FSCFS!

30

## Nouveaux membres

Nous avons le plaisir de compter de nouveaux centres parmi les membres de la FSCFS.

Par Roland Steiner, responsable du secrétariat



Membre	FSCFS	Fitness Guide
<b>Suisse romande</b>		
Geriability Fitness, Yverdon-les-Bains	✓	
PKF Sport, Renens	✓	✓
Central Gym, Le Locle	✓	✓

Les entreprises intéressées peuvent solliciter **un entretien de conseil gratuit** en écrivant à [info@sfgv.ch](mailto:info@sfgv.ch). Veuillez indiquer un numéro de téléphone auquel vous êtes joignable en journée. Nous nous réjouissons de votre prise de contact!



## LA PLATE-FORME N°1 POUR L'EMPLOI

Cherchez et trouvez des professionnel(le)s qualifié(e)s dans le domaine du fitness et de la santé!

La FSCFS lance une nouvelle prestation: une plate-forme ouverte pour l'emploi, utilisable par les demandeurs/euses d'emploi et les employeurs/euses de la branche des centres de fitness et de santé.

Rendez-vous sur [www.movementjobs.ch](http://www.movementjobs.ch)

Tous les membres de la FSCFS ont accès à cette plate-forme gratuitement. Un login spécial permet d'accéder directement aux données. Les non-membres peuvent également utiliser la plate-forme contre paiement.

La plate-forme pour l'emploi de la FSCFS contient notamment des recommandations salariales. Il s'agit là d'un plus pour les employeurs/euses et d'un repère pour les personnes à la recherche d'un emploi. Les places d'apprentissage ouvertes sont également listées. Les employeurs/euses peuvent s'inscrire en tant qu'entreprise formatrice.

Le moyen le plus direct de trouver des professionnel(le)s déjà qualifié(e)s ou en devenir.



À tester!

**mj. movement**jobs.ch

Fédération suisse des  
centres fitness et de santé  
CH-3000 Berne  
Téléphone 0848 893 802  
[www.sfgv.ch](http://www.sfgv.ch)  
E-mail [info@sfgv.ch](mailto:info@sfgv.ch)

# Fitnessguide<sup>®</sup>

Qualité: transparente comme jamais!  
Reconnu par toutes les assurances-maladie.



## Avantageux, simple et bien conçu

Ce guide neutre présente clairement à la clientèle ce qu'un centre a à lui offrir. Comme pour les étoiles des hôtels. Cependant, cette notation ne reflète pas en premier lieu l'offre et les locaux du centre, mais surtout l'encadrement proposé et la qualité de la formation de ses employé(e)s. Soit précisément ce qui donne de la sécurité à la clientèle à long terme. Un grand nombre d'étoiles ne signifie donc pas forcément que le centre est plus grand ou plus cher. Le cœur de la certification est la qualité du personnel en fonction des heures d'ouverture et du nombre d'appareils.

## Comment devenir une entreprise de services de prévention certifiée sur le marché de la santé:

1. Vous voulez vous positionner comme un centre de fitness axé sur la santé avec un service de prise en charge efficace?
2. Vos collaboratrices et collaborateurs sont qualifiés et ont suivi une formation complète?
3. Sur [www.fitness-guide.ch](http://www.fitness-guide.ch), inscrivez-vous pour une certification ou un examen préalable.
4. Après avoir obtenu votre certification, vous recevrez une plaque en acier chromé à accrocher au mur, un certificat A4 à encadrer, une vignette pour votre porte d'entrée ainsi qu'une bannière pour votre site web. Nous vous proposerons en outre des modèles pour votre communication dans les médias locaux.

Vous trouverez toutes les informations à ce sujet sur [www.fitness-guide.ch](http://www.fitness-guide.ch)

