

MÉDECINE DU MOUVEMENT

N° 8 – mars 2026

Promotion de l'activité physique et de la santé

À VOS AGENDAS

Journée santé 2026
Vendredi 29 mai 2026
Kursaal, Berne

Thème spécialisé:

l'entraînement de l'endurance
dans le sport-santé

Thème santé:

diabète et entraînement

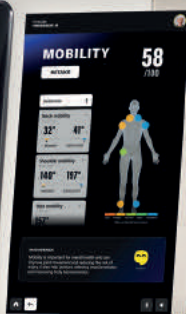
Entretien:

brevet fédéral

SFGV

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

Éditorial	5
Informations professionnelles relatives à la promotion de l'activité physique et de la santé	
L'entraînement de l'endurance dans le sport-santé	6
Diabète et entraînement	16
Actualités de la FSCFS	
La lutte paie!	25
Profil de la profession: formation initiale et continue / promotion de l'activité physique et de la santé	
Entretien avec les meilleures diplômées	26
Les pages de nos partenaires	28
Bienvenue aux nouveaux membres de la FSCFS!	
Nouveaux membres	31

«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/préresse

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

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. movementjobs.ch

Fédération suisse des
centres fitness et de santé
CH-3000 Berne
Téléphone 0848 893 802
www.sfgv.ch
E-mail info@sfgv.ch

Éditorial

5

Chers et chères collègues,



Voici le nouveau numéro du magazine «Médecine du mouvement», qui contient comme toujours des articles intéressants sur différentes pathologies et maladies qui apparaissent dans notre secteur, et sur la manière dont nous pouvons aider les personnes qui en souffrent.

Il s'agit de contenus spécialisés destinés aux professionnels du secteur de la santé et du fitness.

Comme vous le savez peut-être déjà, la FSCFS est régulièrement présente au Parlement fédéral pour défendre nos intérêts, proposer de nouvelles idées et les promouvoir. Afin que

notre profession obtienne la reconnaissance qu'elle mérite. L'un de nos derniers succès est la réduction des frais de carte bancaire.

Je serais ravi d'accueillir plusieurs nouveaux membres au sein de l'association cette année. Pour cela, j'aimerais pouvoir compter sur votre aide. Plus nous serons nombreux-ses, plus nous serons fortes et plus nous pourrions exercer une pression sur les politiques et autres monopoles.

Je me réjouis de vous revoir bientôt. Ce serait un plaisir de vous accueillir à la Journée de la branche en mai. Comme toujours, je reste à votre disposition pour toute question, suggestion ou idée.

Bien à vous,

Alain Amherd

Membre du comité de la FSCFS

L'entraînement de l'endurance dans le sport-santé



Dans cet article, nous porterons un regard critique sur l'entraînement de l'endurance dans le sport-santé. Notre objectif n'est pas de donner des recettes miracles, mais plutôt d'inciter les centres de fitness axés sur la santé à discuter du sujet.



André Tummer

Définition du sport-santé

Le sport-santé recouvre les activités physiques exercées de manière cohérente au cours d'un entraînement visant spécifiquement à renforcer la santé. Il peut s'agir de mesures de prévention, de mesures thérapeutiques ou de rééducation.

Contrairement au sport populaire ou au sport d'élite, le sport-santé n'a pour objectif ni la compétition, ni la recherche d'une performance personnelle supérieure à la moyenne.

Du point de vue de la prévention, de la thérapie ou de la rééducation, un entraînement axé sur la santé est bénéfique en cela qu'il permet de continuer à exercer d'autres activités – professionnelles, quotidiennes ou de loisirs – sans douleur et avec plaisir, notamment lorsqu'on vieillit. Il contribue à prolonger la vie en bonne santé et à ralentir la baisse des facultés physiques et mentales liée au vieillissement.

Dans un centre de fitness axé sur la santé, la majeure partie de la clientèle se consacre au sport-santé. Les personnes qui pratiquent des sports populaires ou d'élite y sont minoritaires.

La définition de ce groupe cible est de la plus haute importance, car toutes les mesures d'entraînement, du choix des méthodes à celui des exercices et des appareils ou accessoires utilisés, doivent correspondre à la clientèle visée. Pour le dire de manière imagée: nos spécialistes de la santé doivent piocher dans la bonne «caisse à outils» pour encadrer la pratique du sport-santé, et ne pas se servir des outils qui relèvent du sport populaire ou du sport d'élite. Malheureusement, cette erreur est trop souvent commise.

Or, à quoi cela sert-il, lorsqu'on met au point un entraînement, de se creuser la tête sur le principe de «l'alternance optimale entre effort et récupération» si la personne qui s'entraîne a déjà de la peine à venir au centre de fitness une fois par semaine? Pourquoi enseigne-t-on encore des principes comme celui de la «surcompensation», alors qu'ils sont dépassés depuis longtemps et qu'ils n'ont aucun sens dans le cadre du sport-santé, étant donné que la fréquence, la durée et l'intensité d'un tel entraînement ne déclenchent pas ce mécanisme?

Bon nombre des principes appliqués dans le sport populaire et le sport d'élite ont pour objectif de pouvoir produire une performance aussi élevée que possible le jour J. C'est la raison pour laquelle l'entraînement est soumis à une périodisation, avec des microcycles et des macrocycles. Mais tout cela n'a pas de sens dans le sport-santé. ►



Le sport d'élite et le sport-santé n'ont rien en commun.

Les valeurs normatives et de référence issues des tests de performance apportent encore davantage de confusion. Un exemple: dans le cyclisme, la «puissance seuil fonctionnelle» (*functional threshold power*, ou FTP) est l'indicateur clé de la capacité aérobie. Elle exprime la puissance (en watts par kilogramme de masse corporelle) qu'un-e cycliste peut supporter pendant 60 minutes. Si l'on souhaite comparer et évaluer la valeur obtenue, on trouve les indications suivantes:

Valeurs comparatives FTP en watts/kg pour 60 minutes d'effort continu

	Hommes	Femmes
Professionnel-le	5.8–6.5 (+)	5.0–5.8 (+)
Amateur-trice d'élite	5.0–5.8	4.2–5.0
Très bon-ne (cat. 1-2)	4.2–5.0	3.7–4.2
Bon-ne	3.5–4.2	3.0–3.7
Moyen-ne	2.8–3.5	2.3–3.0
Débutant-e	<2.8	<2.3

Un homme pesant 75 kg devrait pouvoir pédaler à 210 watts, et une femme pesant 65 kg, à 150 watts pendant une heure pour figurer dans ce tableau. Même avec des valeurs adaptées en fonction de l'âge, cette performance est difficile à atteindre pour les personnes effectuant du sport-santé.

FTP moyenne selon l'âge (hommes)

Âge	Débutant	Moyen	Bon	Élite
20–29	< 2.5	2.5–3.5	3.5–4.5	4.5–5.5+
30–39	< 2.4	2.4–3.4	3.4–4.3	4.3–5.3+
40–49	< 2.3	2.3–3.2	3.2–4.0	4.0–5.0+
50–59	< 2.2	2.2–3.0	3.0–3.8	3.8–4.7+
60–69	< 2.0	2.0–2.8	2.8–3.5	3.5–4.3+
70+	< 1.8	1.8–2.5	2.5–3.2	3.2–4.0+

FTP moyenne selon l'âge (femmes)

Âge	Débutante	Moyenne	Bonne	Élite
20–29	< 2.0	2.0–3.0	3.0–4.0	4.0–5.0+
30–39	< 1.9	1.9–2.9	2.9–3.8	3.8–4.8+
40–49	< 1.8	1.8–2.8	2.8–3.6	3.6–4.5+
50–59	< 1.7	1.7–2.6	2.6–3.4	3.4–4.3+
60–69	< 1.5	1.5–2.3	2.3–3.0	3.0–4.0+
70+	< 1.3	1.3–2.0	2.0–2.7	2.7–3.5+

Les valeurs normatives et de référence proviennent du domaine où l'on effectue le plus de mesures, c'est-à-dire le sport d'élite. Or, s'appuyer sur les valeurs obtenues par des sportives et sportifs d'élite et en soustraire des pourcentages n'a aucun sens, car **le sport-santé n'est pas du sport d'élite au rabais**.

Cependant, même les tests d'endurance enseignés dans le cadre de notre apprentissage et exigés lors des examens ont leurs limites. Les tests Conconi, PWC et d'Astrand permettent à nos apprenti-es d'acquérir des connaissances fondamentales et de se familiariser avec l'exécution de ces procédures simples. C'est pourquoi ils font partie des objectifs d'apprentissage de la formation, et pourquoi nous continuons d'insister sur leur importance, car l'exécution correcte de ces tests nécessite de la pratique. Les apprenti-es qui ne sont pas capables de mener des tests simples de manière standardisée seraient dépassé-es, plus tard, par des procédures de test plus complexes.

Mais quelle est la véritable valeur des résultats de ces tests? Quelle est leur utilité pour les client-es et pourquoi bon nombre de centres de fitness ne les utilisent pas durablement?

Prenons par exemple le test PWC, qui permet de déterminer la «capacité de travail physique», ou *physical working capacity*. Ce test mesure quelle performance en watts la personne est capable de livrer sur un vélo ergomètre pour une fréquence cardiaque donnée (PWC 130, PWC 150 ou PWC 170).

L'invention du test PWC est attribuée à WAHLUND, qui, en 1948 (1), a effectué des recherches pionnières en médecine du sport et du travail. À cette époque, le test était encore effectué par paliers: les participant·es devaient atteindre une fréquence cardiaque d'au moins 170, l'objectif étant de réaliser un test d'effort maximal. WAHLUND avait prévu des paliers de 6,5 minutes, et augmentait la puissance de 50 watts à chaque palier. Il a défini la performance en watts au moment de l'abandon comme la capacité de travail physique maximale (PWC).

Notons que l'évaluation des résultats fait l'objet d'une interpolation:

$$\text{PWC 150} = (\text{W2} - \text{W1}) : (\text{FC2} - \text{FC1}) \times (\text{150} - \text{FC1}) + \text{W1}$$

Toutefois, WAHLUND écrivait déjà: *«La seule possibilité de tirer des conclusions à partir d'un effort modéré s'appuie sur l'hypothèse que tous les individus réagissent de la même manière à l'augmentation des fréquences cardiaques et respiratoires (...), ce qui est loin d'être le cas»*. Étant donné qu'à l'époque, il était encore impossible de mesurer précisément l'activité cardiaque, on ne pouvait que relever des valeurs à des paliers donnés et interpoler les valeurs intermédiaires de manière linéaire.

Les valeurs de référence actuelles remontent plutôt aux recherches de ROST et HOLLMANN (1982), qui ont déjà obtenu des résultats nettement inférieurs dans leurs séries de tests. Néanmoins, ces valeurs normatives sont encore toujours utilisées dans la littérature.

Valeurs normatives PWC en watts/kg (écart-type +/- 0,4 watt)		
	Hommes	Femmes
PWC 130	1.5	1.25
PWC 150	2.0	1.6
PWC 170	2.5	2.0

¹W = puissance/watts, FC = fréquence cardiaque

Même si le terme de «capacité de travail physique» semble renvoyer à l'endurance au sens large, le PWC est tout de même un test spécifique au cyclisme. Quand il est apparu, les laboratoires de diagnostic des performances n'étaient pas équipés comme ils le sont aujourd'hui. La grande majorité des tests se faisaient sur un vélo ergomètre. Aujourd'hui encore, les personnes qui effectuent un test d'effort chez un cardiologue sont testées sur un vélo, ce qui, cliniquement, est pertinent en raison de la charge orthopédique restreinte que présente ce type de test. Ainsi, le facteur limitant dans le test PWC peut ne pas être d'ordre cardiovasculaire ou respiratoire, mais tout simplement la force de pédalage.

On peut également critiquer le fait que l'origine des valeurs de référence du test PWC n'est pas clairement établie. Néanmoins, Rost, Hollman et al. ayant effectué leurs travaux à l'institut de recherche sur la circulation sanguine et la médecine du sport de la haute école de sport de Cologne, on peut penser que la plupart des données récoltées l'ont été sur un panel de jeunes étudiant·es en sport bien entraîné·es. (Remarque: comme j'étudiais moi-même à la haute école de sport de Cologne à cette époque, j'ai participé à ce genre de tests dans le cadre de séminaires de médecine du sport, ce qui m'a permis d'éviter d'effectuer un travail à la maison ☺).

Relevons également que le «sport-santé» tel que nous le connaissons aujourd'hui n'était pas encore aussi répandu dans les années 1980. Le test PWC n'a donc pas été développé pour le sport-santé, mais pour le sport de loisirs et le sport populaire.

Enfin, il convient également de tenir compte du fait que la forme physique moyenne de la population a reculé ces 40 à 50 dernières années à cause du progrès technique et de la numérisation, et que les valeurs normatives établies par le passé ne sont plus pertinentes.

Quels paramètres de santé sont importants dans l'entraînement de l'endurance?

Au lieu de fixer des valeurs comparatives au moyen de performances extrêmes ou de nous concentrer sur des tests «obsoletés» provenant du sport de loisirs et du sport populaire, nous devrions nous intéresser, dans le sport-santé, à l'autre bout de l'échelle: où se situent les limites cliniques des paramètres physiologiques pertinents pour la santé? À partir de quand le risque pour la santé est-il accru? Quelles valeurs faut-il ►

atteindre ou ne doivent pas être dépassées pour ne pas mettre la santé en danger, et quels critères physiologiques sont pertinents pour le sport-santé?

Les tests d'endurance axés sur la santé doivent nous renseigner sur des paramètres cardiopulmonaires (cardiaques/ respiratoires) et métaboliques.

Pour ce qui est de la *cardiologie*, la référence absolue est le test d'effort réalisé chez un médecin à l'aide d'un électrocardiogramme. Dans les centres de fitness axés sur la santé, il convient en revanche de généraliser *la mesure du pouls au repos et de la tension artérielle*.

L'entraînement de l'endurance entraîne généralement une capillarisation, ce qui réduit la tension artérielle. Il fait aussi augmenter le volume d'éjection systolique, ce qui influe sur le niveau de la fréquence cardiaque (FC) à l'effort, mais aussi au repos.

Tension artérielle – valeurs normatives actuelles	Systolique	Diastolique
<i>Optimale</i>	< 120	< 80
<i>Normale</i>	120–129	80–84
<i>Normale haute</i>	130–139	85–89
<i>Hypertension stade I</i>	140–159	90–99
<i>Hypertension stade II</i>	160–179	100–109
<i>Hypertension stade III</i>	dès 180 (+)	dès 110 (+)

Une tension artérielle permanente de plus de 140/90 mmHg est considérée comme une hypertension pathologique, tandis qu'une valeur inférieure à 90/60 mmHg indique une hypotension pathologique.

Pouls au repos	Pouls (batt./min)
<i>Bradycardie*</i>	<50–60
<i>Normal</i>	60–80
<i>Tachycardie</i>	>90–100

*fréquente et physiologique chez les personnes entraînées, mais nécessite un examen approfondi si associée à des vertiges et à de la fatigue chez les personnes non entraînées

Une brève réflexion au sujet de l'entraînement basé sur la FC: même si les formules connues tenant compte de l'âge donnent un aperçu général, tant qu'il n'est pas possible d'attribuer une valeur

métabolique (lactate) ou respiratoire (quotient respiratoire) aux FC mesurées, le contrôle de l'effort au moyen de la FC pendant un entraînement d'endurance est difficile, car la FC est influencée par de nombreux autres facteurs, tels que le stress, la boisson, la température, etc. En outre, la FC réagit toujours à l'effort donné avec un certain retard, ce qui s'avère négatif dans les formes d'entraînement par intervalles.

En revanche, le pouls au repos et à l'effort est déterminant pour *le contrôle à long terme de l'amélioration de la santé*. Le tableau suivant montre, de manière très simplifiée, les effets positifs sur la santé de la réduction du pouls au repos de seulement 5 battements par minute (BPM) chez une personne non entraînée dont le pouls au repos est de 80 BPM.

Pouls au repos	Battements par minute	Battements par heure	Battements par jour	Battements par mois	Battements par année
80	80	4800	115 200	3 456 000	41 772 000
75	75	4500	108 000	3 240 000	38 880 000

Si l'on effectue le calcul sur un an, un cœur dont la FC est réduite à 75 BPM bat trois millions de fois en moins: on pourrait dire ainsi, de manière imagée, que la réduction de la FC de seulement 5 BPM permet au cœur de travailler un mois de moins par année.

Le *paramètre cardiopulmonaire* le plus important pour les personnes effectuant du sport-santé est la capacité maximale d'absorption d'oxygène. Plus un individu peut emmagasiner d'oxygène dans ses érythrocytes pulmonaires, qui l'acheminent vers ses cellules, plus son endurance est élevée. Depuis peu, on sait cependant aussi que l'oxygène utilisé par les cellules a également un lien non négligeable avec le vieillissement cellulaire et l'apparition de différentes maladies. N'oublions pas que le volume maximal d'absorption d'oxygène (VO_2max) est toujours indiqué par rapport au poids corporel: il est toujours question du VO_2max relatif. Par conséquent, le VO_2max baisse non seulement avec l'âge, mais aussi avec la prise de poids.

Comme indiqué plus haut, lorsqu'on coache des personnes dans le cadre du sport-santé, il faudrait s'appuyer non sur les valeurs extrêmes du sport d'élite (85 ml/min/kg et +), mais savoir à partir de quand les performances corporelles diminuent. ►



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:



SFGV

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.sfgv.ch



L'entraînement cardio peut être effectué non seulement sur des appareils, mais aussi sous des formes différentes, dans le cadre de cours collectifs.

La littérature scientifique indique les valeurs limites suivantes:

Hommes (18 à 22 ans) 44 à 50 ml/min/kg

(- 1 % par an à partir de 30 ans)

Femmes (18 à 22 ans) 38 à 42 ml/min/kg

(- 1 % par an à partir de 30 ans)

Un homme de 50ans non entraîné aurait donc comme valeur indicative la limite inférieure d'env. 35ml/min/kg (44-20%), et une femme de 50ans non entraînée d'env. 30 ml/min/kg.

Important

Cliniquement, les valeurs qui n'atteignent pas 80% de la valeur cible sont considérées comme pathologiques! Et celles qui n'atteignent pas 40% de la valeur cible révèlent de graves limitations physiques.

En cas d'insuffisance cardiaque sévère, le VO_2max se situe par exemple à moins de 14 ml/min/kg. Notons ici que les tests simples, comme celui d'Astrand, ne donnent qu'une estimation du VO_2max . Les montres connectées et autres systèmes de suivi comme les bracelets Whoop calculent eux aussi le VO_2max au moyen de la FC et de sa variation. Ces valeurs peuvent diverger fortement du VO_2max mesuré au moyen de la spiro-ergométrie. La spiro-ergométrie constitue donc la référence absolue dans ce domaine.

Cela ne signifie pas que les systèmes de suivi mentionnés ne doivent pas être utilisés, bien au contraire: ils peuvent être très utiles car, si on les porte en permanence, ils permettent de collecter de très nombreuses données individuelles et de faire apparaître les variations à l'aide des moyennes personnelles. Cependant, dans le cadre d'un entretien de coaching, il faut attirer l'attention des personnes qui les utilisent sur le manque de précision de ces dispositifs.

Une valeur métabolique importante est le taux maximal de combustion des graisses (fatmax), qui décrit l'intensité d'effort à laquelle la combustion des graisses est la plus élevée. On le détermine au moyen de la spiro-ergométrie, en mesurant l'absorption d'oxygène (VO_2) et le rejet de dioxyde de carbone (VCO_2), qui permettent de calculer l'oxydation des graisses. Idéalement, il est complété par une mesure de lactate effectuée en parallèle.

Quotient respiratoire (QR) =
rejet de CO_2 : absorption d' O_2

Avec un QR de 0,7, l'énergie est fournie à 100% par les graisses, tandis qu'avec un QR de 1,0, elle est fournie à 100% par les hydrates de carbone.

Stabiliser leur taux de graisse corporelle à un niveau normal est la plus grande difficulté de la plupart des personnes qui font du sport-santé. Tandis que la musculation contribue à augmenter la masse musculaire ou à la maintenir à un niveau adéquat en fonction de l'âge, un entraînement de l'endurance axé sur la santé garantit que cette musculature possède les outils biochimiques et cellulaires indispensables pour que ce soient essentiellement les graisses qui fournissent l'énergie au repos et en cas d'effort prolongé régulier.

Des risques pour la santé apparaissent lorsqu'une personne n'est plus capable, au repos, de puiser dans ses graisses pour fabriquer de l'énergie et que la part des hydrates de carbone domine même sans effort physique. Cela se détermine au moyen d'une spirométrie au repos.

Les coachs de sport-santé qui veulent utiliser régulièrement des tests d'endurance doivent donc se poser la question de la précision des résultats. Souvent, les avis divergent en la matière. On entend souvent l'affirmation suivante: «Je ne suis pas un sportif d'élite, et je veux juste bouger un peu.» On en déduit qu'il est inutile d'effectuer des tests précis.

À mon avis, cette réflexion est problématique, car les personnes qui font du sport-santé sont généralement celles qui n'ont pas beaucoup de temps pour s'entraîner: elles devraient donc le faire de la manière la plus efficace possible. Des diagnostics de performance réguliers dans le sport-santé sont non seulement conseillés pour détecter les éventuels facteurs de risque, mais aussi pour améliorer de manière ciblée les paramètres susmentionnés: pouls au repos, tension artérielle, VO_2 max et fatmax. Peu de centres de fitness étant en mesure de proposer ces tests, il leur est recommandé de coopérer avec un institut capable d'effectuer des diagnostics de performance.

Mise au point de l'entraînement d'endurance dans le sport-santé

Une fois que les objectifs de santé susmentionnés sont définis, se pose la question de la mise au point d'un entraînement durable de l'endurance.

1. Le coaching devrait commencer par des questions au sujet des éventuelles contre-indications. Y a-t-il des troubles cardiologiques, respiratoires, métaboliques et/ou orthopédiques qui limitent l'entraînement de l'endurance?
2. Une étape importante, souvent ignorée dans la pratique: comment parvenir, dans le cadre du sport-santé, à mettre sur pied un système qui fasse de l'entraînement une HABITUDE? C'est le seul moyen de garantir la régularité à long terme de l'entraînement! Les habitudes sont des actions simples, que nous effectuons automatiquement,

sans devoir y réfléchir. **La mission principale d'un-e coach de sport-santé n'est donc pas d'encourager les client-es, mais de les aider à s'entraîner régulièrement** et à rester dans le processus même sans objectif sportif clair comme dans le cas d'une course ou autre. Les tests de santé tels que décrits plus haut peuvent être considérés comme des jalons dans la fixation d'objectifs.

Pour consolider ce système, le mot d'ordre est: mieux vaut peu que rien du tout! Même un court entraînement consolide l'habitude. Des interruptions constantes ou des annulations d'entraînement sont néfastes pour créer des habitudes. Les habitudes façonnent notre identité. Les personnes qui font du sport-santé n'abandonneront pas leur routine d'entraînement car celle-ci fera simplement partie de leur vie avec le temps. Par conséquent, faites preuve de ténacité dans votre coaching lorsqu'il s'agit de vérifier la régularité des entraînements. À cet égard, il est essentiel d'opter pour la «bonne» communication. J'en reparlerai de manière plus concrète dans les numéros à venir.

3. Si l'on en croit les recommandations de l'OMS, il faudrait, pour rester en bonne santé, effectuer 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée en zone aérobie ou 75 minutes d'activité physique d'intensité soutenue, ainsi qu'au moins deux séances de musculation par semaine. Si l'on part du principe qu'une séance de musculation dure 45 minutes, on obtient un temps d'entraînement hebdomadaire de 165 à 240 minutes, ce qui correspond à environ 3 à 4 heures d'entraînement par semaine. Sans compter les trajets, les douches et le changement de vêtements!

Les deux séances de musculation sont indispensables dans le sport-santé, et ne devraient pas être remplacées uniquement par un entraînement cardio. Nous avons déjà amplement parlé des nombreux bienfaits d'un entraînement musculaire axé sur la santé, en particulier pour les personnes âgées, dans les précédents numéros de ce magazine. ►



Dans l'entraînement cardio, la variation est un paramètre important.

Les combinaisons possibles dépendent des paramètres de santé sur lesquels on veut se concentrer. Cependant, il est certainement nécessaire de combiner des méthodes d'endurance continue et des méthodes par intervalles. Voici quelques-unes des possibilités qui s'offrent à nous:

- *Séance d'entraînement*: 45 minutes de musculation intense, puis 30 à 45 minutes d'endurance continue de basse intensité. Le fait d'entraîner la musculation avant l'endurance favorise l'oxydation des graisses grâce au manque d'hydrates de carbone occasionné.
- *Système séquentiel*: 10 minutes d'échauffement – 20 minutes de musculation – 20 minutes d'endurance continue de basse intensité – 20 minutes de musculation – 20 minutes d'endurance continue de basse intensité, avec trois pics de 2 minutes d'effort accru.

– *Séance d'entraînement*: 10 minutes d'échauffement tranquille, suivi d'un entraînement par intervalles extensif: 4 x (4 minutes d'effort / 4 minutes de moindre effort). Courte pause, puis musculation. L'effort accru dans l'entraînement par intervalles vise une adaptation cardiovasculaire et respiratoire (volume d'éjection systolique et force des battements cardiaques, capillarisation, augmentation du VO_2max , etc.).

Si un diagnostic des performances a été établi, l'intensité de l'entraînement peut être contrôlée au moyen des valeurs de FC recommandées. Si aucun test n'a été effectué, l'échelle de Borg donne au moins quelques points de repère.

Tel est le cadre qui peut être mis en place, avec des variations tous les trois mois, mais sans modifier la structure de base. Les formes d'entraînement par intervalles peuvent également être ludiques (fartlek²) ou intégrer des variations dans les périodes d'intensité et de moindre intensité.

Dans l'entraînement en salle, il est très important de varier les appareils de cardio. Enfin, l'un des atouts majeurs de l'entraînement d'endurance que nous proposons est de combiner différentes formes d'exercices d'endurance sans gros investissement. Ainsi, au lieu de faire 30 minutes de vélo elliptique (crosstrainer), il est préférable de faire 10 minutes de rameur, 10 minutes de vélo, 10 minutes de vélo elliptique ou autre, le tout à la suite. Cela favorise différents types de mouvements et permet d'éviter que l'appareil locomoteur actif et passif soit mobilisé toujours de la même manière. ◀

² Le «fartlek» est une forme d'entraînement flexible et ludique, dans laquelle l'intensité et la vitesse peuvent varier de manière spontanée. Il est important que les séquences plus intenses soient suivies d'intervalles de moindre intensité et que l'entraînement n'entraîne pas une sollicitation excessive.

Bibliographie:

Rassouli, F., Thurnherr, R.: **La spiro-ergométrie: indication, réalisation et interprétation.** Swiss Medical Forum – Forum médical suisse 2015;15(14-15):315-321

Wahlund, H.: **Determination of the physical working capacity.** Acta med. scand 132, Suppl. 215 (1948)

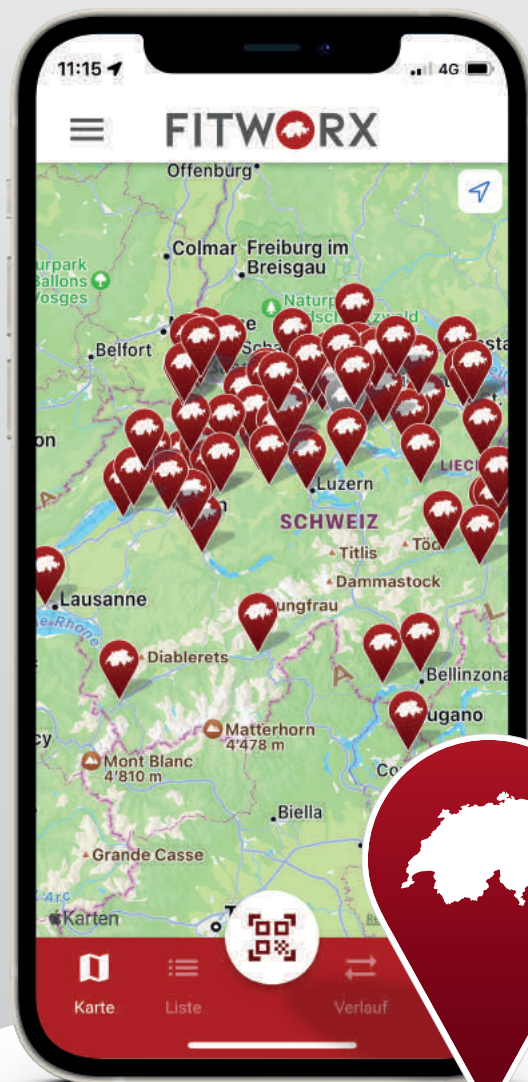
Rost, R., Hollmann, W.: **Belastungsuntersuchungen in der Praxis,** Georg Thieme Verlag Stuttgart (1982)

FITWORX

S'ENTRAÎNER DANS TOUTE LA SUISSE

Un réseau de
300 centres de
fitness certifiés

Un plus pour
la clientèle
et les centres



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 musculature et endurance dans le centre partenaire ainsi que participer à des cours de fitness en groupe.

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.



16 *Diabète et entraînement*



Le nombre de personnes souffrant de diabète a augmenté en Suisse: elles représentaient 4,8 % de la population en 2017, et 6,2 % en 2022. Près de 550 000 personnes sont donc diabétiques, dont 50 000 souffrent d'un diabète de type 1. Il faut en moyenne sept ans pour déceler un diabète de type 2. À côté du diabète de type 1, qui apparaît souvent déjà dans l'enfance ou à l'adolescence, le diabète de type 2 est de loin le plus fréquent. Environ un tiers des personnes diabétiques ne savent pas encore qu'elles ont cette maladie. Dans le jargon médical, on appelle cette étape asymptomatique le prédiabète.

Par André Tummer

Le diabète, ou «diabète sucré», est une maladie insidieuse, car il se développe à bas bruit et sans symptômes pendant une longue période. Une fois qu'il se déclare, les restrictions sur la vie sont drastiques et les complications sont graves. L'étude «Global Burden of Disease» a établi un classement des maladies en fonction des années vécues avec une incapacité (AVI). Comme on le voit dans l'illustration 1, le diabète est passé de la 6^e place en 2007 à la 3^e place en 2017. Même si la pandémie de coronavirus a modifié cette statistique récemment, le tableau est paradoxal lorsqu'on pense que la Suisse fait aussi partie des pays où l'espérance de vie moyenne est la plus haute (82,1 ans pour les hommes et 85,7 pour les femmes). Dans leur ouvrage «L'effet télomère», Blackburn et Epel parlent de la «durée de vie en bonne santé» et de la «durée de vie affectée par la maladie». La seconde décrit le nombre d'années pendant lesquelles

les personnes concernées vivent avec une maladie qui affecte considérablement leur qualité de vie. Deux personnes peuvent en effet atteindre le même âge tout en ayant une qualité de vie fort différente durant la seconde moitié de leur vie (ill. 2).

C'est la raison pour laquelle la prévention du diabète est un objectif majeur. À cet égard, le coaching individuel pour un mode de vie sain est la mesure la plus efficace. Mais on ne saurait se satisfaire de conseils superficiels. Les collaboratrices et collaborateurs des centres de fitness axés sur la santé doivent posséder des connaissances approfondies sur le diabète afin de gagner la confiance indispensable des client·es concerné·es et d'être considéré·es comme des partenaires compétent·es par les médecins référents. Malheureusement, nous sommes encore loin de cette coopération: j'y reviendrai plus loin. ►

Maladies MNT
Accidents, blessures

Quelles maladies sont les plus invalidantes?

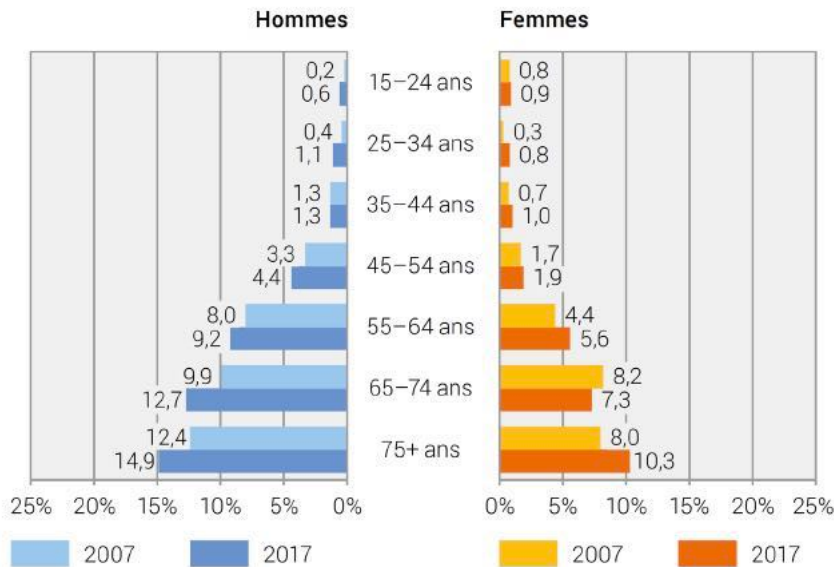
Classement 2007			Classement 2017		Changement en %
Maux de dos	1		Maux de dos	1	19.4
Maux de tête	2		Maux de tête	2	9.5
Accidents	3		Diabète	3	27.6
Dépressions	4		Maux de nuque	4	14.6
Maux de nuque	5		Dépressions	5	6.0
Diabète	6		Accidents	6	-9.0
États anxieux	7		États anxieux	7	9.4
Surdité sénile	8		Surdité sénile	8	18.8
MPOC	9		MPOC	9	15.2
Maux de dents et de la cavité buccale	10		Problèmes musculaires et orthopédiques	10	30.7
Problèmes musculaires et orthopédiques	11		Maux de dents et de la cavité buccale	11	11.2

Top 10 des maladies en Suisse en fonction des années vécues avec une incapacité (AVI), par comparaison entre 2007 et 2017.
Graphique établi à partir de l'étude «Global Burden of Disease»

III. 1: classement des problèmes de santé en Suisse

Personnes souffrant du diabète

Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé



III. 2: dans toutes les catégories d'âge, le diabète est en progression. Source: OFS, Enquête suisse sur la santé à OFS 2018

Comme le montre l'illustration 2, le diabète apparaît plus fréquemment chez les personnes âgées, mais si l'on compare les années 2007 et 2017, on voit que sa survenance augmente dans toutes les catégories d'âge, à une exception près.

Le diabète de type 2 fait partie des maladies non transmissibles (MNT): il s'agit donc d'une maladie acquise. Le manque d'activité physique et la suralimentation jouent sans doute un rôle primordial dans son évolution. Il s'agit là, malgré la gravité de la maladie, d'une bonne nouvelle, car tout le monde peut changer durablement de mode de vie en bougeant plus et en s'alimentant plus sainement.

Ces dernières années, de plus en plus d'études contrôlées ont été effectuées, qui indiquent que non seulement l'entraînement de l'endurance, mais aussi la musculation, permettent de réduire les risques et ont même un impact positif sur le contrôle glycémique à long terme en cas de diabète de type 2. Nous allons nous pencher en détail sur ce constat. Mais d'abord, intéressons-nous à l'apparition de la maladie ainsi qu'à ses symptômes et à ses conséquences.

Pour détecter d'éventuels symptômes de surcharge et ajuster l'entraînement en conséquence, il est absolument indispensable de comprendre le contexte anatomique du diabète.

Définition médicale

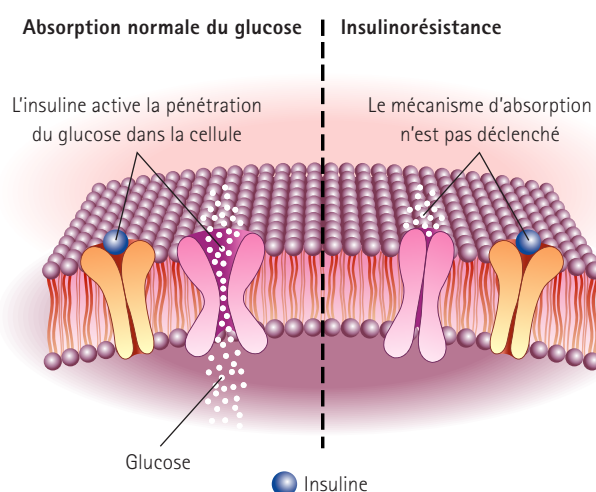
Le *diabète* est un trouble chronique du métabolisme du glucose, avec un taux de glycémie accru résultant d'une carence en insuline ou d'une diminution de la capacité du corps à réagir à l'insuline (sensibilité à l'insuline). Malgré l'hyperglycémie, les cellules manquent de glucose, car elles ne peuvent pas en absorber suffisamment dans le sang.

Classification et apparition de la maladie

Diabète de type 1: carence absolue en insuline, souvent induite par des prédispositions génétiques et résultant de la destruction des cellules B dans le pancréas.

Diabète de type 2: une suralimentation permanente et, surtout, un apport excessif en hydrates de carbone rapidement absorbables, alliés à un manque d'exercice physique, fait d'abord augmenter la concentration d'insuline dans le sang (hyperinsulinisme). En même temps, le nombre des récepteurs de l'insuline sur les membranes

Mécanisme d'absorption



III. 3: le mécanisme d'absorption, sain et perturbé

cellulaires diminue. La sensibilité à l'insuline des cellules diminue (résistance à l'insuline). Le pancréas produit toujours plus d'insuline, jusqu'à ce que la production s'épuise.

Comme mentionné plus haut, près de 500 000 personnes souffrent de diabète en Suisse, dont 90 % de diabète de type 2, ce qui représente environ 450 000 personnes. 10 % d'entre elles ont un poids normal (diabète de type 2a), et 90 % sont en surpoids (diabète de type 2b).

Diabète de type 3: cette catégorie recouvre toutes les causes du diabète ne pouvant être attribuées ni au type 1, ni au type 2. Le diabète peut par exemple apparaître à la suite d'autres pathologies graves ou être déclenché par la prise de certains médicaments ou, plus rarement, par une infection virale.

Diabète de type 4: dans cette forme particulière de diabète, appelée «diabète gestationnel», un état métabolique diabétique apparaît pendant la grossesse. Il ne s'accompagne d'aucun symptôme, et le métabolisme redevient normal après la grossesse. ►

Symptômes

Comme indiqué plus haut, les symptômes de la maladie évoluent lentement pendant des mois et des années. Cliniquement, on observe des infections urinaires, des démangeaisons, des furoncles, des troubles de la vision, une polyneuropathie, une mauvaise cicatrisation, une faiblesse générale et une diminution des performances. Des troubles du métabolisme lipidique, une augmentation de la tension artérielle et un surpoids se manifestent souvent en même temps. Au moment où le diagnostic médical est posé, il n'est pas rare que le diabète ait déjà provoqué des dommages à long terme, car il est resté invisible pendant des années et n'a donc pas été traité.

Diagnostic médical

Un examen sanguin est le meilleur moyen de confirmer la présence supposée d'un diabète. Si, lors de deux mesures, la glycémie à jeun se situe au-dessous de 80 mg/dl, il est peu probable que la personne souffre d'un diabète sucré. Si elle dépasse 120 mg/dl, on est manifestement en présence d'un diabète. Pour les valeurs intermédiaires, il est recommandé d'effectuer un profil glycémique quotidien en mesurant la glycémie à jeun, avant chaque repas et une heure après. Chez les personnes en bonne santé, la valeur obtenue après le repas est inférieure à 120 mg/dl; chez les diabétiques, elle dépasse 180 mg/dl.

Surveillance médicale

D'autres analyses en laboratoire sont nécessaires à intervalles réguliers. La mesure de l'hémoglobine glyquée (HbA1c) permet de déterminer le taux de glycémie moyen des trois derniers mois. Un taux de HbA1c de 8% montre que la médication prescrite est adéquate et que la patiente ou le patient a adopté un mode de vie sain, en s'alimentant correctement et en faisant de l'exercice. Un taux de HbA1c supérieur à 9,5% est le signe d'un mauvais état métabolique.

Des analyses régulières de l'urine permettent de détecter la présence de microalbumine. Plus les reins sont affectés, plus le sang libère de protéines dans l'urine. Plus tard, les personnes concernées perdent également des protéines plus complexes. Cette perte affecte la pression colloïdo-osmotique dans le sang.

Les vaisseaux retiennent moins d'eau, et celle-ci s'échappe vers les tissus. Cette carence en protéines peut provoquer des œdèmes.

Outre d'autres analyses sanguines, les patient-es doivent se soumettre à des examens ophtalmologiques et neurologiques en raison du risque élevé de lésions vasculaires et nerveuses lié à l'hyperglycémie.

Traitement médical du diabète de type 2

Pour les personnes en surpoids, il suffit souvent qu'elles modifient leur alimentation et fassent assez d'exercice physique pour ramener leur taux de glycémie à la normale. Un traitement médicamenteux doit être administré uniquement si ces mesures ne permettent pas de faire baisser la glycémie.

Si, après plusieurs années, la production d'insuline par le pancréas s'épuise, la patiente ou le patient devient insulino-dépendant-e. Elle ou il doit s'injecter de l'insuline plusieurs fois par jour et adapter à cet apport d'insuline la part de glucides absorbés et leur répartition sur la journée pour maintenir la stabilité de son métabolisme. La médecine parle à cet égard du «bon réglage» du métabolisme du glucose afin d'éviter les dommages à long terme ainsi que les dérèglements métaboliques aigus (choc hypoglycémique, coma hyperglycémique).

Complications

En cas de diabète mal contrôlé, les premières complications pathologiques apparaissent après cinq à dix ans. Les vaisseaux artériels, en particulier, peuvent s'altérer, ce qui peut perturber tous les systèmes organiques:

- *grands vaisseaux sanguins*: artériosclérose, maladie coronarienne, infarctus, AVC, artériopathie oblitérante des membres inférieurs
- *petits vaisseaux sanguins*: lésions rénales diabétiques, lésions rétinienues diabétiques

Les lésions des grands et des petits vaisseaux sanguins peuvent provoquer un pied diabétique ainsi que des dommages nerveux et un risque accru d'infection. Des points de pression ou de petites blessures qui ne sont pas soignées peuvent rapidement entraîner des ulcères profonds, touchant les os (ill. 4). ►



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

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.

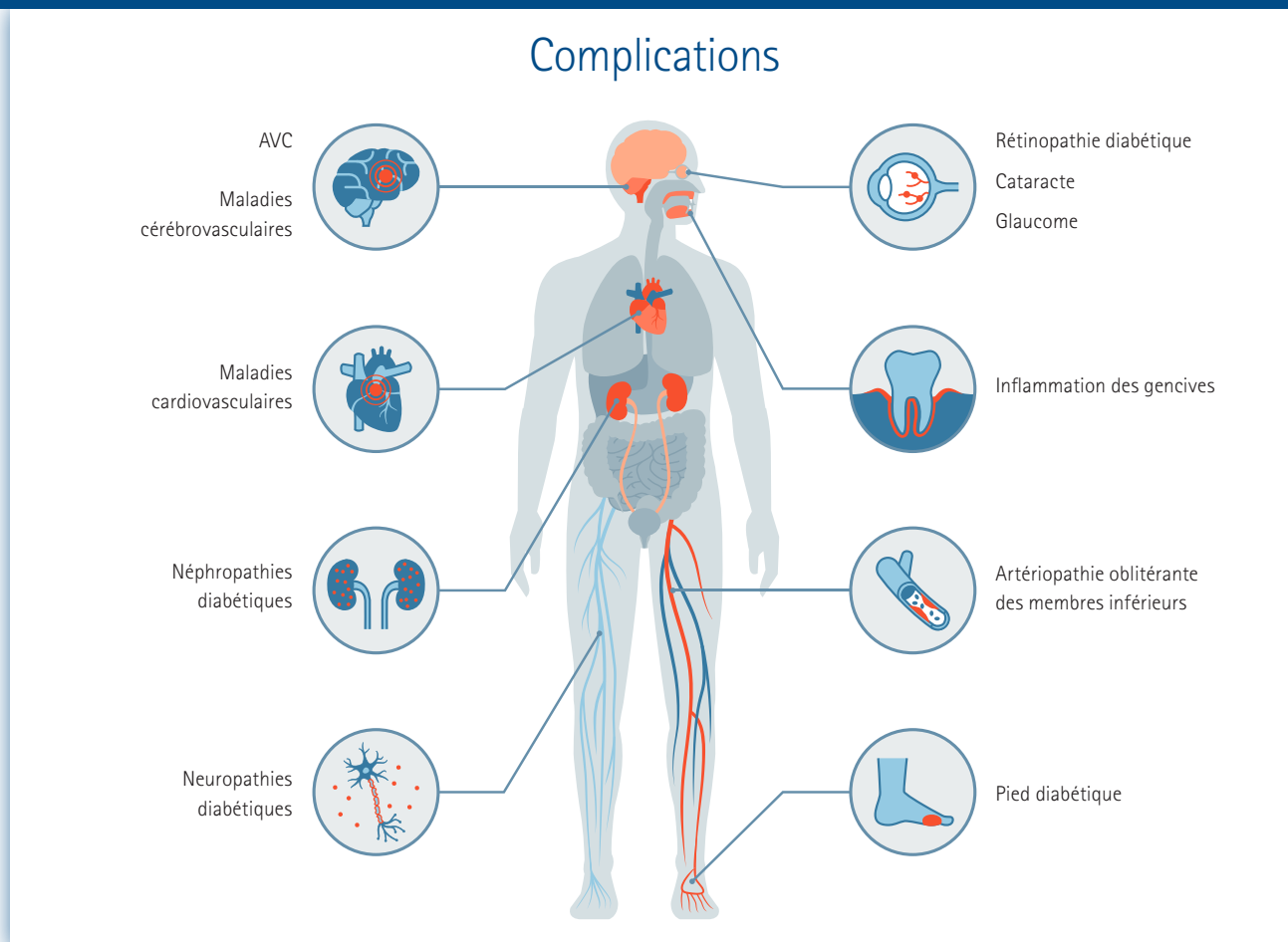
Le moyen le plus direct de trouver des professionnel(le)s déjà qualifié(e)s ou en devenir.



À tester!

mj. movementjobs.ch

Fédération suisse des
centres fitness et de santé
CH-3000 Berne
Téléphone 0848 893 802
www.sfgv.ch
E-mail info@sfgv.ch



III.4: les effets directs et indirects du diabète ne sont pas à sous-estimer.

Que pouvons-nous faire?

Comme mentionné plus haut, le meilleur moyen d'aider les personnes ayant un risque accru de diabète est de les coacher pour leur faire adopter un mode de vie sain. Avec cette prestation, nous avons entre les mains des outils qui permettent d'aider la plupart des personnes concernées. Les paragraphes suivants se rapportent exclusivement au diabète de type 2.

Musculation en cas de diabète: que dit la science?

L'importance de l'activité physique pour prévenir et traiter le diabète est incontestée depuis des années. Par le passé, cependant, les recherches se concentraient principalement sur l'efficacité de l'entraînement d'endurance aérobie. L'importance de la muscula-

tion ne fait l'objet d'études contrôlées que depuis quelques années. Des méta-analyses récentes confirment qu'un entraînement de musculation régulier permet de faire baisser le taux de HbA1c d'environ 0,6%, ce qui lui donne à peu près la même efficacité que l'entraînement d'endurance aérobie. Il semble que le métabolisme glycémique s'améliore moins par l'augmentation de la masse musculaire que par l'augmentation du transport insulino-indépendant du glucose vers les cellules musculaires.

Il est vrai que les processus biochimiques dans les cellules sont difficiles à comprendre. Toutefois, des collaboratrices et collaborateurs qualifiés ne devraient pas s'en tenir à l'affirmation selon laquelle «plus de masse musculaire = plus de métabolisme de base», car celle-ci n'est que partiellement vraie: ce sont toujours les performances spécifiques des cellules qui comptent, et non la simple présence de cellules musculaires.

Sur la base des recherches scientifiques actuelles, le niveau de preuve A a également été obtenu pour la musculation en ce qui concerne l'amélioration du métabolisme glycémique. De premières études sur la combinaison de l'entraînement de l'endurance et de la musculation chez des patient-es diabétiques ont prouvé que cette association a des effets synergiques sur la glycémie et d'autres facteurs de risque métaboliques (IMC, graisse viscérale, etc.): elle est donc recommandée.

Ces connaissances nous aident-elles?

Puisqu'il est suffisamment prouvé que la musculation et l'entraînement de l'endurance sont un moyen efficace pour éviter ou atténuer le diabète, nos centres devraient être pleins de diabétiques. La pratique montre cependant que ce n'est pas le cas. Pourquoi?

À mon avis, on ne réfléchit pas assez à la cause du manque d'activité physique et de la suralimentation. Cela n'est pas l'ignorance des patientes: tout le monde sait qu'il est malsain de ne pas bouger et d'absorber trop de calories. Le manque d'activité physique et la mauvaise alimentation, parfois couplés encore au tabagisme et à la consommation d'alcool, sont souvent des comportements de compensation liés au stress. La détente rapide offerte par une séance de paresse devant son téléviseur avec un paquet de chips à la main est préférée aux bienfaits à long terme d'une santé stable. Les comportements de compensation sont donc étroitement liés aux émotions et constituent des automatismes psychologiques qui deviennent des habitudes.

L'important, dans l'entraînement, n'est donc pas d'effectuer des mouvements difficiles et complexes ou de suivre des programmes d'endurance particulièrement sophistiqués, mais de se mettre à bouger régulièrement. D'abandonner ses anciennes habitudes et de les remplacer par de nouvelles habitudes plus saines. Et c'est là une chose extrêmement difficile, qui nécessite du temps et un encadrement serré.

Les habitudes ne changent qu'avec de la persévérance et du temps

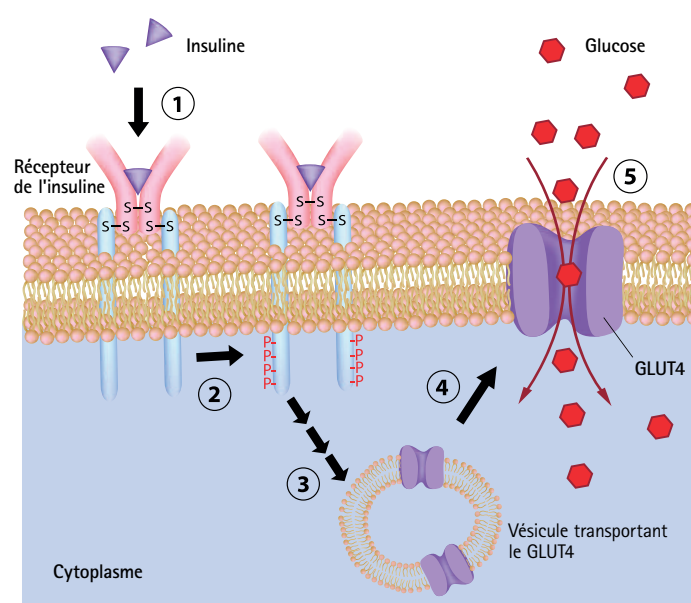
Nos habitudes font de nous ce que nous sommes et ce que nous pensons de nous-mêmes. Les choses que nous faisons le plus régulièrement et le plus souvent façonnent, au fil du temps, l'image que nous avons de nous-mêmes. Les personnes qui n'ont jamais fait d'activité physique ou qui ont de mauvais souvenirs du sport à l'école ou en club diront un jour d'elles-mêmes:

«Je ne suis pas sportive», «Faire du sport est trop difficile pour moi» ou «Bouger ne m'amuse pas».

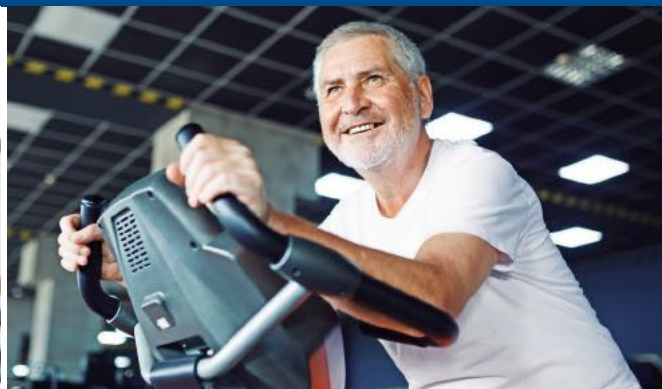
Ces constats sur soi-même sont des convictions profondément ancrées. Pour les changer, il faut faire de tout petits pas dans l'entraînement, dans l'alimentation et dans la gestion du stress. Chaque progrès intermédiaire, aussi modeste soit-il, doit être célébré de sorte que la personne concernée intègre un jour ces nouveaux comportements comme un modèle à suivre et les poursuive de manière autonome à long terme.

Un coaching serré est absolument nécessaire, car sans ce contact permanent avec une personne de confiance, les anciennes habitudes reprendront toujours le dessus.

Il faut compter au moins un an, voire plus, jusqu'à ce que de nouveaux comportements deviennent automatiques. Ils le sont le jour où l'on effectue une nouvelle action, par exemple celle d'aller s'entraîner, de manière tout à fait naturelle, sans devoir y réfléchir beaucoup. Le jour où la nouvelle habitude n'est plus sans cesse remise en question, mais qu'au contraire elle nous manque lorsqu'on ne l'effectue pas. ►



III. 5: le transport de glucose insulino-dépendant et insulino-indépendant vers la cellule



En cas de diabète, la musculation est aussi importante que l'entraînement de l'endurance.

Nos compétences clés

Les processus que je viens de décrire sont précisément l'outil, parmi bien d'autres, que possèdent nos spécialistes en promotion de l'activité physique et de la santé. Notre travail nous permet de passer bien plus de temps avec nos client·es que ce n'est le cas dans d'autres métiers de la santé. Malheureusement, la politique a du mal à l'accepter. Nous faisons face à un fort vent contraire de la part des autorités, des caisses-maladie et d'autres métiers de la santé, qui rechignent à reconnaître dans la LAMal nos spécialistes comme des «fournisseurs de prestations 2». Les physiothérapeutes, les ergothérapeutes et les nutritionnistes, par exemple, font partie de cette liste et sont impliqués dans le traitement des affections par les «fournisseurs de prestations 1», c'est-à-dire les médecins, qui prescrivent leurs services. Notre métier n'appartient pas (encore) à ce cercle, bien que nous en ayons toutes les compétences. Pour ce qui est du coaching à long terme, nous sommes même, à mon avis, les mieux placés, car comment un physiothérapeute, par exemple, pourrait-il mettre en place ce coaching alors qu'il n'a que 20 ou 30 minutes pour soigner quelqu'un·e? Il possède bien sûr les compétences pour ce faire, mais dans la pratique, il n'a guère de temps à y consacrer.

Seulement pour les métiers académiques?

DIAfit est un programme structuré et ambulatoire de formation et d'activité physique pour les personnes souffrant de diabète de type 2 en Suisse. Sur prescription médicale, il est pris en charge par l'assurance de base des caisses-maladie. Ce programme a été créé à l'Hôpital de l'île à Berne. Sur le site Internet www.diafit.ch, on trouve la liste de 37 centres DIAfit, dont la plupart sont affiliés à des hôpitaux.

La formation continue est proposée sous la forme d'un CAS (Certificate of Advanced Studies), et n'est donc accessible qu'aux personnes possédant un diplôme académique.

Le programme d'activité physique dure douze semaines et compte, comme l'ETM, 36 séances d'entraînement. Après l'avoir suivi, les personnes concernées peuvent rejoindre un groupe DIAfit (22 groupes dans toute la Suisse).

Le nombre de personnes qui suivent ce programme et rejoignent des groupes n'est pas publié, mais selon certaines estimations, il s'agit de 300 à 500 personnes par cycle de douze semaines. Si tous les centres étaient remplis à 100 % et organisaient quatre cycles par année, ils pourraient accueillir au maximum 2000 personnes par an. Ce qui est bien peu face au demi-million de diabétiques que compte notre pays... Les contenus de la formation sont certainement très bons, mais le nombre de centres et de groupes est bien trop restreint pour pouvoir offrir une prestation utile aux patient·es à l'échelle suisse.

Une collaboration avec nos corps de métier devrait être mise en place. ◀

Bibliographie:

Blackburn, E., Epel E. (2017): *L'effet télomère*, Guy Trédaniel Éditeur, Paris

Schäffler A. (éd.) (2014): *Gesundheit heute*, Trias Verlag Stuttgart, p. 744 et ss

König D., Deibert P., Dickhuth H.H., Berg A. (2011): *Krafttraining bei Diabetes mellitus Typ 2*; Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 62^e année, n° 1.

Grøntved et al: *A prospective study of weight training and risk of type 2 diabetes mellitus in men*. In: Archives of International Medicine, publié en ligne le 06.08.2012.

Smith J.: *New diabetes guidelines: try weight training*. OB GYN News (fév. 2001), American college of sports medicine and the American diabetes association.

Roden, M.: *Exercise in type 2 diabetes: to resist or to endure?* Diabetologia, publié en ligne le 06.03.2012.

La lutte paie!

Introduction des compléments de titre «Professional Bachelor» et «Professional Master»



Claude Ammann

Depuis plus de dix ans, la FSCFS est la seule association du secteur du fitness qui, avec l'Union suisse des arts et métiers (usam), se bat pour le renforcement de la formation professionnelle duale et, ainsi, pour une meilleure reconnaissance de notre branche et de meilleures perspectives de carrière pour nos collaboratrices et collaborateurs.

Dans la formation professionnelle supérieure, de nouveaux compléments de titre seront introduits: le «Professional Bachelor» complète le brevet fédéral, et le «Professional Master», le diplôme fédéral. Ce changement, parmi d'autres, servira à rendre la formation professionnelle duale plus attrayante et mieux reconnue au niveau international.

Le 10 décembre 2025, le Conseil national a approuvé, à 168 voix contre 24 et 2 abstentions, une modification dans ce sens de la loi sur la formation professionnelle.

Par cette révision, les compléments de titre «Professional Bachelor» et «Professional Master» seront ajoutés aux diplômes de la formation professionnelle supérieure. Autre nouveauté: l'anglais devient une langue d'examen supplémentaire possible pour les examens professionnels fédéraux. Enfin, seuls les établissements qui proposent des filières de formation reconnues par la Confédération pourront désormais utiliser l'appellation «école supérieure».

Concrètement, le Conseil national a estimé qu'il était important d'introduire ces compléments de titre pour souligner, sur le plan international, que les diplômes concernés appartiennent au degré tertiaire.

Claude Ammann, président de la FSCFS et représentant de l'OrTra Activité physique et santé (faîtière suisse des professions du mouvement) ne cache pas sa satisfaction: «L'adoption de cette loi est un jalon important pour notre branche. Nous avons déjà essayé de faire introduire ces titres il y a douze ans, mais le Conseil des États s'y était opposé. Nous avons relancé le projet avec l'usam il y a quelques années, et le succès est à présent au rendez-vous. Cela montre qu'il vaut la peine de se battre.»

Pour des PME solides dans le secteur du fitness. ◀

CONÇU POUR VOTRE FITNESS

APPROUVÉ PAR PLUS DE
200 ENTREPRISES



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



Entretien avec les meilleures diplômées

Les deux meilleures diplômées des examens du brevet fédéral nous racontent leur parcours.



Irene Berger, responsable des examens

Entretien avec Roxane Racheter

Irene Berger: Peux-tu te présenter brièvement?

Je m'appelle Roxane, j'ai 27 ans. Mon parcours n'a pas toujours été simple, ni professionnellement ni personnellement, mais le sport m'a toujours suivie, surtout le foot, que ce soit en jouant ou en entraînant.

J'ai fait mon apprentissage au New Athletic Fitness à Cossonay, un endroit où j'ai énormément appris et que je remercie encore aujourd'hui de m'avoir repêchée en plein milieu de ma première année, après un départ compliqué ailleurs. Ils m'ont offert une vraie seconde chance.

À l'école, j'étais clairement plus connue pour mon «bavardage excessif» que pour mes bonnes notes... donc recevoir cet e-mail pour un entretien, c'est une première, et j'ai été aussi surprise que touchée!

Quelle est ta fonction dans l'entreprise?

Je travaille aujourd'hui à Espace Équilibre à Chavornay, un endroit qui m'a littéralement redonné goût à mon métier. Après un apprentissage, une maturité professionnelle en santé, une tentative d'entrée en physio ratée, et quelques emplois qui ne me correspondaient pas, je pensais presque quitter ce milieu.

Et puis, une amie m'a parlé d'Espace Équilibre... et ça a été une révélation. En novembre 2023, Mark et Elisa d'Espace Équilibre m'ont offert ma chance alors que je venais tout juste de poser mes béquilles. Je leur en suis très reconnaissante, parce qu'aujourd'hui, je m'épanouis pleinement dans ce que je fais.

Je suis coach là-bas, mais aussi impliquée dans beaucoup d'autres responsabilités: gestion des réseaux sociaux, communication, projets... J'apprends tous les jours, et c'est exactement ce que j'aime.



Roxane Racheter

Comment s'est passé l'examen?

J'ai beaucoup révisé, mes temps libres y sont passés, et j'étais plutôt sereine pour les écrits et la pratique. Les oraux, par contre... j'étais une vraie boule de stress.

Heureusement, les examinateurs m'ont mise à l'aise et j'ai presque passé un bon moment (oui oui, à un oral!).

Quand j'ai reçu les résultats, j'ai beaucoup ri en voyant que j'avais eu mes moins bonnes notes dans les branches où je me sentais le mieux... et une très bonne note à l'oral. Comme quoi!

Comment s'est déroulée la préparation à l'école?

Entre 2021 et 2023, la préparation n'a pas été simple: peu de pratique, une confiance en moi assez basse, des difficultés à trouver un emploi et une blessure au genou au mauvais moment. Tout cela m'a fait terminer ces deux années en me sentant loin d'être prête.

Comme je n'ai pas suivi le brevet avec ma classe du CFC, j'ai intégré un nouveau groupe. Heureusement, l'accueil a été top, et j'ai même eu la chance d'y retrouver Mahdia, avec qui j'ai fait une grande partie de mon apprentissage à Cossonay. Ça m'a fait du bien de revoir un visage connu et de partager ce nouveau chapitre ensemble.

Les cours étaient très variés et vraiment complets, avec un bon équilibre entre théorie et pratique, ce qui m'a beaucoup plu et m'a permis de consolider mes bases acquises au CFC.



Tiffany Tornare

Je tiens aussi à remercier deux professeurs, Jean-Léon Bart et Clavien Kuenzi. On a toujours eu une bonne entente, et ils m'ont soutenue autant moralement que professionnellement... Honnêtement, avec tout ce qu'ils ont fait pour moi, je ne serais même pas surprise qu'ils soient plus soulagés que moi que j'aie enfin obtenu mon brevet et un travail qui me plaît!

Quels sont tes projets pour l'avenir?

Continuer à évoluer chez Espace Équilibre, développer mes compétences et apprendre encore avec Mark, qui a un parcours aussi atypique qu'inspirant.

J'ai envie de continuer à grandir ici, d'élargir mes connaissances et d'explorer encore d'autres approches du mouvement!

Bref: mon objectif est de continuer à apprendre pour offrir toujours plus de qualité, d'écoute et de soutien aux personnes dont le chemin croise le mien.

Entretien avec Tiffany Tornare

Irene Berger: Peux-tu te présenter brièvement? (Loisirs, famille, etc.)

Je m'appelle Tiffany, j'ai 24 ans. Passionnée par le sport, j'aime voyager et découvrir de nouvelles cultures. À côté de mon activité professionnelle principale, je donne également deux cours de Pilates par semaine, un domaine que j'apprécie beaucoup.

Quelle est ta fonction dans l'entreprise?

Je travaille chez Let's Go Fitness depuis 7 ans. J'ai commencé en tant que coach, puis j'ai progressivement évolué vers un rôle de responsable de projets sur différents sujets stratégiques, tous orientés vers l'amélioration et la consolidation du parcours membre au sein de l'entreprise.

Et comme j'adore les nouveaux défis, un nouveau projet avec une orientation différente est actuellement en préparation... et promet de belles choses!

Comment s'est passé l'examen?

C'est toujours difficile de savoir à quoi s'attendre le jour J. Selon moi, la véritable difficulté réside plus dans le contexte de l'examen et l'inconnu que dans les épreuves elles-mêmes. Le reste repose sur les connaissances, le travail et l'investissement accumulés au fil des années.

Comment s'est déroulée la préparation à l'école?

La préparation a été dense, surtout en parallèle de mon activité professionnelle qui peut être assez prenante. Le stress était également présent, notamment parce qu'il était difficile de visualiser précisément comment l'examen allait se dérouler. Je suppose que cela fait partie du processus.

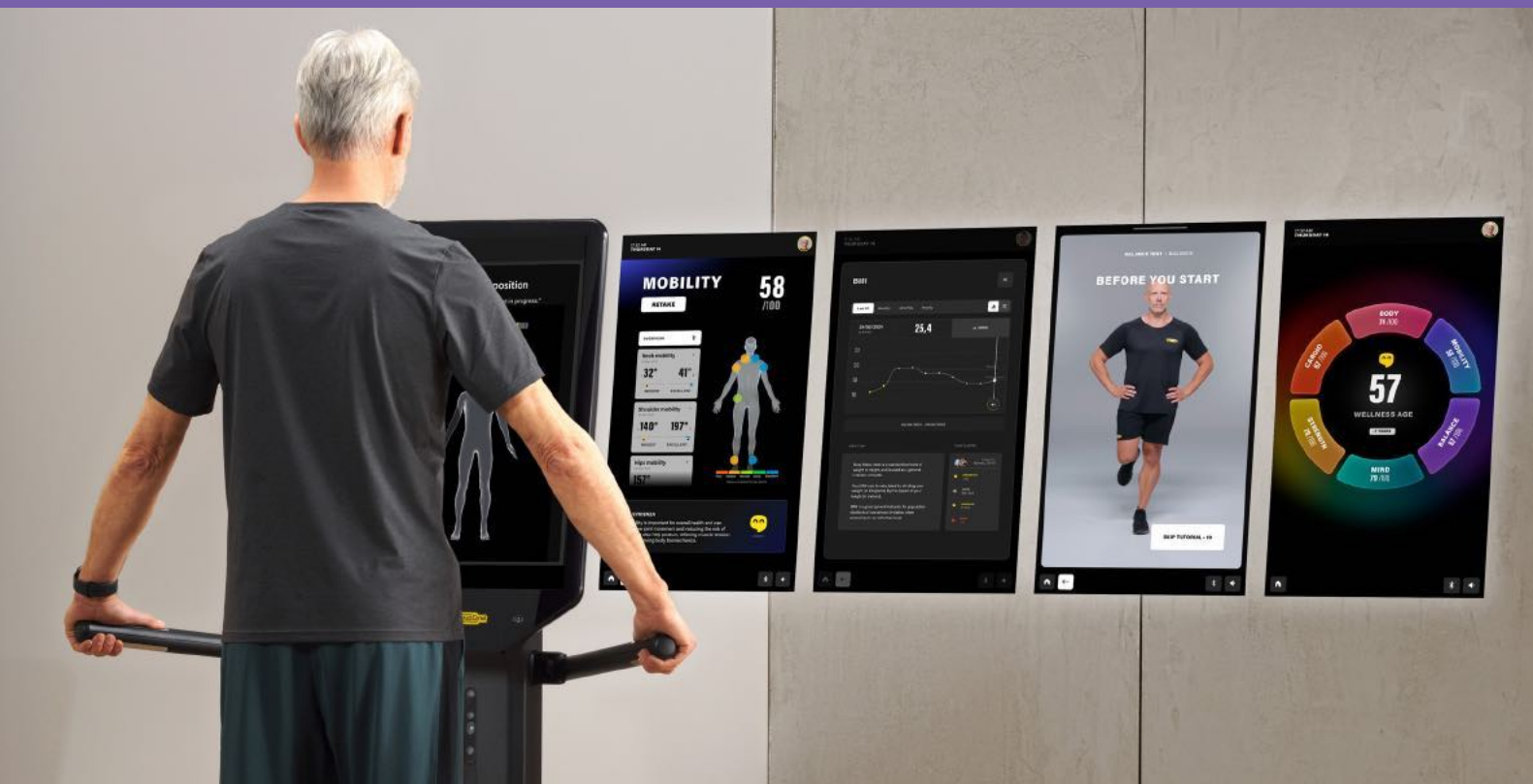
Dans mon cas, l'un des défis a été de maintenir une pratique active afin de continuer à coacher tout au long de la formation, malgré mon changement de poste. J'ai donc poursuivi mes coachings privés chaque semaine, ce qui m'a permis d'appliquer concrètement les connaissances acquises et de rester connectée à la réalité du terrain.

Quels sont tes projets pour l'avenir?

À court terme: nous prévoyons d'ouvrir une franchise de Pilates Reformers avec un concept inédit en Suisse. Je suis donc en charge de ce projet et serai responsable de la gestion du studio pour les premiers mois de lancement. Le studio sera situé en plein centre de Lausanne et permettra de répondre à la forte demande du marché.

À long terme: je reste ouverte aux opportunités, j'ai de grandes lignes conductrices qui me permettent de garder un objectif pour donner du sens à ce que je fais quotidiennement dans le présent. L'essentiel pour moi est de continuer à évoluer, d'apprendre et de construire un parcours qui me ressemble. ◀

Renforcer l'engagement des clients et la performance avec le Checkup Technogym



Avec Technogym Checkup, vous avez entre vos mains une solution complète pour améliorer l'accueil des clients et effectuer des évaluations physiques de haute précision. Ce dispositif utilise des technologies de pointe, associant une IA performante et des capteurs avancés pour déterminer le Wellness Age™ de chaque utilisateur. Cela permet de suivre leurs progrès de manière plus approfondie et personnalisée, en favorisant une meilleure santé physique et mentale.

Des évaluations précises et sur mesure

Technogym Checkup analyse l'amplitude des mouvements, la flexibilité et l'équilibre, des éléments clés pour la forme physique. En fournissant des recommandations adaptées à chaque client, que ce soit pour des exercices ou des étirements, cette solution permet de prévenir les blessures tout en améliorant leur condition physique. L'analyse de l'impédance bioélectrique offre aussi des données détaillées sur la composition corporelle, incluant la répartition de la graisse, la masse musculaire et la rétention d'eau.

Ces informations précieuses permettent d'ajuster précisément les programmes d'entraînement selon les besoins spécifiques des utilisateurs.

Mais Technogym Checkup ne se limite pas à la seule évaluation physique. Il intègre aussi une analyse des compétences cognitives telles que l'attention, la mémoire et la prise de décision. Cette approche complète allie le bien-être physique et mental, offrant une expérience globale aux utilisateurs, tout en renforçant leur équilibre général.



Doté de la technologie Intel® RealSense™, le Technogym Checkup est capable de capter des données de mouvement avec une précision inégalée. Ses capteurs avancés, associés à une caméra haute définition, permettent une analyse complète des mouvements, garantissant une expérience d'entraînement adaptée à chaque utilisateur. L'interface, facile à utiliser grâce à un écran tactile de 27 pouces, rend l'évaluation intuitive tout en offrant une durabilité accrue grâce à son verre renforcé chimiquement. Sa connectivité multiple assure une compatibilité parfaite avec tous les équipements de votre centre.

Que vous cherchiez à optimiser l'expérience utilisateur ou à augmenter votre productivité, Technogym Checkup est donc la solution idéale. Non seulement il améliore l'engagement des clients, mais il vous permet aussi d'offrir un service de qualité qui booste vos performances commerciales. Plus qu'un simple appareil d'évaluation, c'est un allié pour bâtir une relation durable et productive avec vos membres.

Grâce à l'intelligence artificielle, les programmes d'entraînement s'adaptent également en continu aux progrès des utilisateurs. Cette personnalisation, combinée à une connexion directe avec l'écosystème Technogym, permet une fluidité d'usage pour les clients comme pour les entraîneurs. Les données sont accessibles partout, simplifiant le suivi des performances et facilitant les ajustements des programmes d'entraînement en fonction des objectifs individuels.

Un outil essentiel pour développer votre entreprise

L'impact du Checkup Technogym va bien au-delà de l'utilisateur individuel. Pour votre entreprise, il devient un levier stratégique puissant afin d'attirer de nouveaux clients en offrant une évaluation sophistiquée et engageante. Les programmes personnalisés créent une relation de confiance et de long terme avec les membres, tout en améliorant l'efficacité des processus internes grâce à l'automatisation des évaluations. Le temps libéré permet à votre personnel de se concentrer davantage sur l'accompagnement personnalisé, tout en générant des revenus supplémentaires grâce aux réévaluations et services spécialisés.

Spécifications techniques

Dimensions:

Technogym Checkup 9000: 1000 x 480 x 1690 mm

Technogym Checkup 7000: 470 x 540 x 1685 mm

Poids: 60 kg (9000) | 42 kg (7000)

Composition corporelle:

Plage de mesure: 15–300 kg

Précision: +/-200 g (<200 kg) | +/-250 g (>200 kg)

Alimentation: AC 100–240V, 50–60 Hz, MAX 1.5 A ◀



Technogym Boutique

Pelikanstrasse 5, 8001 Zürich

Showroom

Werkstrasse 36, 3250 Lyss, 032 387 05 05

30

Une plateforme unique pour la gestion complète de votre fitness

Access

Subscription

Booking

Online

Point of sale

Marketing



Pour une
démonstration gratuite



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

Nouveaux membres

31

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
Suisse romande		
Aristote Concept, Moutier	✓	✓
goldgymorbe, Orbe	✓	✓
Lionswill, Noville	✓	✓
TAC Sarl Therapies und Coaching, Petit-Landy	✓	
Y-Coach et performance, Servion	✓	✓

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

Fitnessguide[★]

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, 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

