Devenir coach sportif

## Description

Le coach sportif est un professionnel chargé d'aider ses clients dans leur préparation physique ou leur quête du bien-être. Pour **devenir coach sportif**, outre la question de la rémunération, il est indispensable de se pencher sur plusieurs points essentiels avant d'envisager une carrière dans le milieu, notamment :

- Les pré-requis pour devenir coach sportif (formations, diplômes, qualités personnelles, etc.) ;
- Le statut juridique d'entreprise adapté à ce type d'activité (SASU, EURL, etc.) ;
- Les perspectives d'avenir : ouverture d'une salle de sport, créer une entreprise, devenir auto-entrepreneur ou micro-entrepreneur, etc.

Accessible sans diplôme, le statut d'auto-entrepreneur présente de nombreux avantages pour les travailleurs indépendants. Cela dit, la création d'une micro-entreprise, d'une société ou d'un service en ligne dépend foncièrement des objectifs du professionnel.

Devenez coach sportif

# Qu'est-ce qu'un coach sportif ?

Un **coach sportif est un professionnel chargé d'aider ses clients dans leur préparation physique ou leur quête du bien-être**. Il peut notamment donner des cours d'aérobic, de fitness, de musculation, ou même de renforcement musculaire. Par ailleurs, cet éducateur joue à la fois le rôle de personal trainer, de conseiller sportif et de préparateur physique.

Le **coach sportif accrédité** (disposant d'une carte professionnelle) participe aussi à l'amélioration de l'état de santé de la population en général. Il sera ainsi amené à faire du coaching sportif pour certaines personnes, en groupe ou de manière individuelle, en se focalisant sur des questions de santé publique comme la lutte contre l'obésité, la sédentarité, l'isolement, etc. Toutefois, même dans ce genre de situation, il doit **toujours tenir compte des attentes et des spécificités de chaque participant**.


© 2023 LEGALPLACE SAS

## Un rôle d’éducateur

En tant qu’éducateur spécialisé, le coach sportif **donne des cours**, individuels ou collectifs, sur une discipline donnée. Ces deux conditions de travail nécessitent des approches différentes du métier et un ajustement des méthodes pédagogiques utilisées.

Le **coaching collectif** se rencontre généralement dans les salles de sport, les espaces bien-être, les entreprises, les événements grand public, etc. Dans ce contexte, la mission du professionnel consiste à animer des cours s’adressant à un large auditoire et suivant un programme fixé à l’avance. Cette situation se traduit souvent par des chorégraphies basiques, de la musique entraînante et une ambiance conviviale.

Le **coaching individuel**, en revanche, demande davantage d’écoute, de patience et de faculté d’adaptation. En effet, le coach doit tenir compte du niveau et des capacités physiques de l’élève pour pouvoir choisir le meilleur programme d’entraînement possible. Il va par ailleurs veiller à ce que l’apprenant **effectue correctement tous les mouvements et les exercices pour optimiser les résultats.**

Contrairement à certaines disciplines comme la natation ou encore l’escalade, les **cours prodigués par les coachs sportifs ne requièrent pas nécessairement d’installations dédiées**. Ils exigent néanmoins un peu d’espace pour mener à bien chaque exercice, notamment pour le fitness, le Pilates, l’aérobic, etc. De ce fait, le coach peut travailler dans une grande diversité de conditions, en salle ou en extérieur.

Parfois, les **coachs peuvent même commencer les cours en extérieur avant de finir en salle**. Ce changement de cadre permet, par exemple, d’effectuer les échauffements et les étirements au grand air avant d’entamer les sessions de musculation dans les installations dédiées. En définitive, l’éducateur choisira les méthodes au cas par cas pour améliorer les performances et les résultats de ses élèves.

**Bon à savoir** : En devenant coach de vie, vous accompagner les clients à se sentir mieux dans leur vie, en les aidant à retrouver confiance en eux et à adopter de nouvelles habitudes plus saines.

## Un rôle d’accompagnateur

Au-delà de son rôle d’éducateur physique, un **personal trainer est avant tout un sportif confirmé accompagnant d’autres personnes dans leur quête de forme**



© 2023 LEGALPLACE SAS

, de santé et de bien-être. De ce fait, il s'efforce continuellement de partager son expérience avec ses clients pour mieux les aider à atteindre leurs objectifs et également a mieux comprendre le fonctionnement de l'anatomie humaine.

Dès le premier contact, le **coach sportif aide ses élèves à définir un but précis et apporte son expertise quant à sa faisabilité**. En effet, ce professionnel est en mesure de reconnaître le potentiel ainsi que les limites de chacun grâce à son savoir-faire dans le domaine. Il s'applique ensuite à les motiver en fonction de leur condition physique et des objectifs fixés en amont.

Le **coach évalue généralement les forces et faiblesses de chacun en se basant sur l'exécution des mouvements et le déroulement des exercices**. Il pourra ainsi procéder aux modifications nécessaires au fil des cycles du programme. Durant ses observations, il analyse régulièrement la forme physique de ses élèves et fait un bilan de leur évolution.

En tant qu'accompagnateur, le **coach sportif est parfois amené à orienter ses clients vers un régime alimentaire spécifique pour améliorer leur forme et leur bien-être**. Il peut, par exemple, accompagner les exercices de différents conseils nutritionnels pour optimiser les gains de masse musculaire, les pertes de poids, etc. De plus, ce professionnel maîtrise ces sujets grâce à sa formation et à son expérience personnelle.

Toutefois, le coach sportif ne prétend aucunement suppléer les professionnels de santé et de la nutrition dans ce domaine. Son principal objectif est de présenter le régime le plus adapté au programme suivi par l'élève. Il peut par ailleurs demander l'avis des médecins et des nutritionnistes dans certains cas, par exemple les programmes intensifs, les sportifs de haut niveau, les patients en rémission, etc.

Enfin, **les conditions médicales délicates requièrent un suivi particulier ou même une autorisation formelle du médecin traitant pour éviter tout risque**. De cette manière, le coach pourra contribuer à l'amélioration ou à la stabilisation de l'état de santé du patient en toute sérénité.

**Bon à savoir :** Afin de rester à l'abri des risques qui peuvent affecter l'activité de coach sportif, ce dernier devra souscrire à une assurance.

## Quelles sont les études à suivre pour devenir coach sportif ?



© 2023 LEGALPLACE SAS

Techniquement, il n'existe pas vraiment de diplôme pour devenir coach sportif en France. Toutefois, que le coach sportif soit en auto-entrepreneur ou en association, l' **article L.212-8 du Code du sport interdit d'encadrer une activité sportive contre rémunération sans avoir une carte professionnelle**.

Cette dernière ne peut pourtant être obtenue sans certains diplômes comme le BPJEPS, le BEMF, le DEUST, les licences en STAPS (Science technique des activités physiques et sportives), etc. Par ailleurs, les non-diplômés exerçant officiellement en tant que professeurs, entraîneurs, moniteurs, animateurs ou éducateurs sportifs risquent une peine d'un an de prison et de 15 000 euros d'amende.

## Formations universitaires

Autrefois simplement appelé Brevet d'État, le diplôme le plus connu pour devenir coach sportif est le Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport (BPJEPS). Le cursus pour obtenir ce diplôme peut être suivi en apprentissage ou en formation continue.

En principe, **il n'y a pas d'âge pour passer le BPJEPS**. En effet, le brevet n'est soumis à aucune condition d'âge et de diplôme. Il est donc tout à fait possible de devenir coach sportif à 50 ans. Toutefois, il faut respecter la durée de la formation, qui est de 600 heures minimum.

L'université des Sports propose des formations spécialisées dans le fitness, le coaching et l'entraînement sportif à travers les cursus en STAPS. Ces programmes requièrent au moins 3 années d'études après le bac et permettent de décrocher des diplômes reconnus par l'État. Au terme de son parcours universitaire, le candidat pourra obtenir une licence ou un master Sciences du Coaching Sportif.

Actuellement, 3 **licences proposent aux étudiants un apprentissage pluridisciplinaire avec les mêmes programmes d'enseignement sur le sport**. Dans ces trois filières, la spécialisation réside essentiellement dans la finalité du diplôme. La « Licence Éducation et motricité » permet, par exemple, d'intégrer le système d'enseignement traditionnel. Ce cursus convient notamment aux futurs professeurs d'EPS du lycée ou du collège.



© 2023 LEGALPLACE SAS

La « Licence Entraînement sportif et performance motrice », en revanche, se focalise davantage sur l'**entraînement et l'accompagnement des athlètes ou des sportifs de haut niveau**. Cette formation diplômante permet ainsi de devenir un entraîneur spécialisé pour un club sportif.

Enfin, la « Licence Activité physique adaptée » a été spécialement pensée pour l'encadrement et le suivi des personnes à mobilité réduite (PMR). Les sortants de cette formation sont donc capables de **proposer un entraînement physique sur mesure aux personnes handicapées**, **séniors ou encore patients en rééducation**.

Après seulement deux années d'étude, il est aussi **possible d'obtenir un diplôme d'études universitaires scientifiques et techniques** (DEUST) en Métiers de la Forme. Il s'agit d'une formation complète en fitness particulièrement réputée dans le milieu.

## Formations auprès du ministère des Sports

Très complètes, les **formations proposées à l'université ont été mises en place pour fournir des connaissances particulièrement riches sur le sport et la pratique de différentes disciplines**. Cependant, ces cursus universitaires peuvent parfois décourager les candidats en raison de leur durée. En effet, les programmes les plus courts comme le BPJEPS et le DEUST s'étendent respectivement sur 600 heures et deux ans minimum.

Le **ministère des Sports a ainsi développé des cursus plus courts pour permettre à tous de devenir coach sportif professionnel**, accrédité et spécialisé. En raison de leur durée réduite, ces formations ont tendance à être plus spécifiques et donnent ainsi une connaissance approfondie d'une discipline en particulier.

Par exemple, pour les **coachs souhaitant enseigner la musculation et le fitness**, il existe un brevet professionnel dédié, à savoir le BPJEPS « AGFF » (Activités Gymniques de la Forme et de la Force). Ce programme d'enseignement se concentre avant tout sur la pratique. Il s'agit actuellement du diplôme le plus adapté pour ceux qui veulent exercer comme coach à domicile pour les particuliers.



© 2023 LEGALPLACE SAS

Ce **diplôme proposé par le ministère est accessible aux candidats âgés de plus de 18 ans qui disposent du PSC1** (Premiers Secours Civiques) et ont réussi lestests d'entrée à la formation. La mention « force » inclut notamment une course à piedet un test de musculation. La mention « forme », en revanche, comporte des cours destep et de LIA.

## Formations complémentaires

Bien que les programmes universitaires du BPJEPS offrent de bonnes bases, pour devenir un excellent coach sportif, il vaut mieux élargir ses connaissances et ses compétences à travers des formations avancées en matière de préparation physique. Ainsi, les compétences du professionnel seront, par exemple, davantage orientées santé et bien-être, sport de haut niveau, etc.

Pour ce faire, **il existe diverses formations de qualité fournies par des organismes privés comme Format SPORT ou l'IRSS**. Ces programmes permettent notamment d'assister à des ateliers ou à des cours proposés par des experts reconnus dans le domaine. Les directions régionales de la Jeunesse et des Sports collaborent également avec certains centres de formation pour proposer des programmes destinés aux candidats aux diplômes en STAPS et aux futurs coachs sportifs.

Puisque son métier ne se résume pas aux exercices physiques, le **futur éducateur sportif devra également suivre des formations complémentaires pour aider au mieux ses élèves** et mener à bien son activité. Il a notamment besoin de formation en nutrition et en diététique, en relaxation et en sophrologie ainsi qu'en techniques de remise en forme comme le Pilates, le yoga, etc.

Une **formation en gestion et en marketing peut aussi être nécessaire avant de devenir coach sportif auto-entrepreneur ou micro-entrepreneur** (coach à domicile, par correspondance, sur Internet, etc.). En effet, toutes ces situations requièrent un certain sens des affaires et une bonne gestion de la micro-entreprise pour assurer sa pérennité. Par ailleurs, l'acquisition et la fidélisation de la clientèle sont incontournables pour les indépendants et les gérants de club de sport.

Quoi qu'il en soit, le futur coach sportif ne doit pas considérer les diplômes comme une fin en soi. Il s'agit avant tout d'une base pour **améliorer l'efficacité de son intervention**, ou parfois d'un tremplin pour le développement de son activité. De plus, pour exceller dans son domaine et se démarquer de ses concurrents, le professionnel doit garder en tête que les connaissances s'acquièrent également au quotidien et au



© 2023 LEGALPLACE SAS

fil des innovations dans le secteur.

## Les qualités indispensables pour devenir coach sportif

Sauf peut-être dans le cas du coach sportif par correspondance, ce **métier implique d'être en contact direct avec de nombreux individus aux tempéraments différents**. Il requiert donc certaines qualités personnelles pour entretenir de bonnes relations avec tous les interlocuteurs et surtout avec les élèves. L'entraîneur pourra ainsi acquérir de nouveaux clients et les fidéliser, aider efficacement les apprenants, gérer les groupes, etc.

En d'autres termes, les **diplômes et les aptitudes physiques ne sont pas suffisants pour devenir un bon coach sportif**. Il est notamment **indispensable de savoir transmettre sa passion pour le sport**, d'organiser les exercices de façon à les rendre plus intéressants, d'animer les séances pour maintenir l'attention et surtout les motivations de chacun, etc.

Ainsi, un **coach sportif doit être souriant**, **tolérant**, **positif**, **rigoureux**, **patient et pédagogue**. De plus, il est très important qu'il soit à l'écoute de ses clients. De cette manière, il pourra trouver les bons mots, au bon moment, pour les encourager et obtenir ainsi de meilleurs résultats. Toutefois, pour y parvenir, il a besoin d'être attentionné, soucieux du détail et capable de se mettre à la place de l'élève.

Le personal trainer doit donc avoir un grand sens de l'empathie. Cette qualité est primordiale dans l'**élaboration du programme le plus adapté à chacun et l'évaluation de la faisabilité des objectifs fixés**. Lorsqu'il comprend l'état d'esprit et les difficultés de l'élève, le coach est en mesure d'effectuer progressivement des réajustements dans ses méthodes pédagogiques.

Enfin, en tant qu'accompagnateur, le **coach sportif doit montrer son implication dans la concrétisation des projets de ses clients**. Ils se sentiront ainsi épaulés et non pressés. Ce sentiment peut faire toute la différence au regard de tout le travail à fournir à moyen et à long terme. De plus, avec un sportif accompli à ses côtés, l'élève bénéficiera d'une motivation supplémentaire. En effet, le coach incarne l'efficacité de ses recommandations et l'aspect réalisable des objectifs définis ensemble.

## Puis-je être coach sportif sans diplôme ?



© 2023 LEGALPLACE SAS

Selon l'article L.212-8 du Code du sport :

*Est puni d'un an d'emprisonnement et de 15 000 euros d'amende le fait pour toute personne*

*1° D'exercer contre rémunération l'une des fonctions de professeur, moniteur, éducateur, entraîneur ou animateur d'une activité physique ou sportive ou de faire usage de ces titres ou de tout autre titre similaire sans posséder la qualification requise au I de l'article L. 212-1 ou d'exercer son activité en violation de l'article L. 212-7 sans avoir satisfait aux tests auxquels l'autorité administrative l'a soumise ;*

*2° D'employer une personne qui exerce les fonctions mentionnées au premier alinéa de l'article L. 212-1 sans posséder la qualification requise ou d'employer un ressortissant d'un État membre de la Communauté européenne ou d'un État partie à l'accord sur l'Espace économique européen qui exerce son activité en violation de l'article L. 212-7 sans avoir satisfait aux tests auxquels l'autorité administrative l'a soumis.*

Ainsi, la **législation française interdit de se faire payer pour encadrer une activité sportive avec le statut d'auto-entrepreneur sans avoir de diplôme** dans le domaine, sous peine de 15 000 euros d'amende et d'un an d'emprisonnement. Néanmoins, les différentes formations pour obtenir ces brevets et certifications sont accessibles sans condition de diplôme. Autrement dit, il est tout à fait possible de s'inscrire à ces programmes de formation sans avoir le bac ou tout autre diplôme équivalent pour les étrangers.

Dans la pratique, il reste **possible de devenir coach sportif sans avoir de diplôme**, à condition d'exercer à titre d'indépendant et d'en informer systématiquement ses clients. Ces derniers peuvent en effet poursuivre le coach pour abus de confiance, s'ils ne sont pas au courant de ce détail et ont juste présumé le contraire. Les professionnels évoluant dans le secteur peuvent aussi le dénoncer pour usurpation de fonctions.

Les **non-diplômés doivent donc se montrer particulièrement vigilants sur les précautions à prendre**. D'autre part, les perspectives de carrière du personal trainer s'avèrent assez limitées dans ces conditions. En effet, il ne pourra pas, par exemple, rejoindre un club, donner des cours en entreprise, travailler pour des organismes officiels, etc. La seule solution qui s'offre à lui est celle de proposer ses services à domicile et à des particuliers.

Certaines personnes décident, pour leur part, de contourner la loi, surtout concernant



© 2023 LEGALPLACE SAS

le fait d'exercer « contre rémunération ». Le principe consiste donc à ne pas se faire payer pour un encadrement physique ou sportif, mais pour un service connexe. Cependant, il s'agit souvent d'une démarche complexe et frôlant les pratiques frauduleuses. Par exemple, un gérant de box crossfit se fait payer en tant que tel et non en tant qu'entraîneur sportif.

Enfin, même en exerçant exclusivement pour des particuliers à domicile, un **entraîneur non-diplômé risque de rencontrer de nombreux soucis dans le développement de son activité**. Il aura notamment des difficultés à séduire les clients potentiels et devra proposer une tarification moins élevée par rapport aux coachs diplômés. Il faudra également qu'il justifie ses compétences dans le domaine pour gagner la confiance de ses élèves.

## Quel statut juridique pour devenir coach sportif ?

Sur le plan professionnel, un coach sportif a notamment le **choix entre devenir salarié ou créer son propre club de fitness**, centre de remise en forme, studio spécialisé, box crossfit, etc. Les salariés n'ont pas vraiment à se soucier de leur statut juridique, qu'ils travaillent pour une salle de sport, une entreprise, une association ou un organisme de droit public.

Ils devront toutefois se pencher sur la question s'ils envisagent de se mettre à leur compte. Le **meilleur statut juridique pour l'activité de l'entraîneur dépend entre autres de ses objectifs**, de son budget et de ses capacités relationnelles. Ce dernier critère est incontournable pour un coach sportif auto-entrepreneur. En effet, il proposera ses services directement aux clients et ses revenus seront liés à son aptitude à acquérir puis à garder ses élèves.

En tant qu'auto-entrepreneur, il travaillera à son compte, sera son seul employé et sera soumis au **régime des micro-entreprises**. Cependant, ce statut juridique ne convient pas aux projets de grande envergure ni aux zones à fort potentiel de vente. Il implique en effet de nombreuses limitations, notamment en matière de chiffre d'affaires annuel.



© 2023 LEGALPLACE SAS

Pour plus de liberté, il vaut mieux adopter le **statut de société**. Avec l'**EURL**, par exemple, le coach sportif pourra garder son indépendance, sans être freiné par les contraintes fiscales en matière de revenu. Toutefois, ce statut comporte de nombreux risques, notamment par rapport au fait de lier le patrimoine de l'entreprise avec son patrimoine personnel. De plus, les charges fiscales ne sont pas négligeables durantles premières années. Enfin, il ne pourra ni embaucher ni s'associer avec d'autres professionnels.

En **optant pour une SARL**, le coach sportif pourra avoir des associés et des salariés tout en désolidarisant son patrimoine personnel de ses comptes professionnels. L'entreprise pourra ainsi se développer librement au fil des entrées et des sorties des associés. Toutefois, ce statut présuppose un investissement de départ assez conséquent. De ce fait, il ne convient qu'aux projets relativement ambitieux et donnant accès à une importante réserve de clientèle.

## Quel est le salaire du métier de coach sportif ?

La **rémunération d'un coach sportif peut varier en fonction de nombreux paramètres liés à son niveau d'expertise ou à ses conditions de travail**. S'il a rejoint un club de sport ou une salle de fitness, son salaire sera notamment basé sur ses qualifications, si il est en début de carrière ou non ou encore sa discipline privilégiée. Le revenu mensuel d'un coach dépendra également de son employeur s'il est salarié, ou de ses clients s'il est indépendant.

Les **professionnels évoluant dans le milieu gagnent en moyenne entre 2 300 euros et 7 800 euros par mois**. Évidemment, il ne s'agit que d'une estimation globale des tarifications en vigueur sur le marché. De plus, cette fourchette de salaires ne tient pas compte des différentes indemnités que peuvent toucher les coachs travaillant pour les associations, les ONG, les institutions publiques, etc.

En se basant sur les prix affichés sur les sites spécialisés, la **tarification est en moyenne de 36 euros par heure pour les coachs sportifs indépendants**. Ce tarif change toutefois en fonction de la plateforme consultée, du profil du professionnel considéré et des services proposés. Ainsi, les prix peuvent varier de 10 euros à 60 euros l'heure. Cela dit, le salaire net touché par le professionnel dépendra aussi de la commission touchée par le site d'hébergement ou des frais liés à ce service.

La tarification d'un **coach sportif à domicile** est entre autres dictée par sa spécialisation, ses prestations, sa clientèle cible, sa zone de couverture, etc. Il a par ailleurs le choix entre un prix à l'heure ou un forfait mensuel, comme dans les centres



© 2023 LEGALPLACE SAS

de fitness. Par conséquent, il s'avère assez difficile de déterminer le revenu net généré par son activité.

Néanmoins, pour les travailleurs indépendants, les **déplacements à domicile sont d'excellentes occasions pour étoffer leur clientèle** et **engendrer des revenus supplémentaires**. Ils peuvent, par exemple, vendre des accessoires et autres équipements aux particuliers (tapis, tenues de sport, matériels de musculation, etc.), proposer des compléments alimentaires adaptés à des programmes spécifiques…

## Où exercer en tant que coach sportif ?

En règle générale, **un coach sportif est en mesure d'exercer dans des cadres et des conditions variés**. Il peut notamment travailler dans des salles de fitness, des clubs de sports, à domicile (chez des particuliers ou chez lui), dans des studios spécialisés, dans un box crossfit, etc. Par ailleurs, ce professionnel **peut collaborer avec les associations**, les entreprises, les groupes et les franchises, les organisateurs événementiels, les institutions publiques, les cabinets de professionnel de santé…

Concrètement, les **cours proposés par un coach sportif** nécessitent au minimum un espace suffisamment dégagé **et sécurisé** pour réaliser tous les mouvements inscrits au programme. Il s'agit surtout ici de cours de fitness, d'aérobic, etc., se focalisant sur des exercices sans équipements, en position verticale ou au sol. En revanche, certains types d'entraînement, avec musculation ou renforcement musculaire, requièrent l'utilisation de matériel spécifique.

Dans ce cas, les **cours auront lieu dans un local disposant d'installations dédiées ou dans un endroit spacieux**, en apportant bien sûr les équipements nécessaires (haltères, poids, poulies, etc.). Si l'environnement s'y prête, il est également possible de donner des cours en extérieur. Le coach et les élèves pourront ainsi profiter des joies du plein air. Ce cadre est notamment prisé des adeptes du street training.

Cependant, dans certaines régions, les **cours collectifs en extérieur** peuvent parfois nécessiter une autorisation de la mairie, de la préfecture ou de toute autre instance officielle. En effet, à partir d'un certain seuil, ces rassemblements sont potentiellement gênants sur la voie publique. Il vaut mieux **s'informer auprès des autorités concernées avant de donner ce genre de cours**.



© 2023 LEGALPLACE SAS

# FAQ

## Comment devenir entraîneur en reconversion ?

Pour devenir entraîneur en reconversion, il faut suivre une formation spécialisée, acquérir de l'expérience pratique et développer des compétences en communication et gestion d’équipe.

## Qu'est ce que le fitness coaching ?

Le fitness coaching consiste à accompagner les individus dans l'atteinte de leurs objectifs de remise en forme en proposant des entraînements personnalisés, des conseils nutritionnels et un suivi motivationnel. Le coach évalue les besoins de ses clients et adapte les séances en fonction de leurs capacités et objectifs.

## Combien gagne un coach sportif ?

Le salaire d'un coach sportif varie en fonction de son expérience, de son statut (indépendant ou salarié) et de son lieu d'exercice. En moyenne, un coach sportif gagne entre 1 500 et 3 000 € par mois, mais ce montant peut augmenter avec l'expérience, les spécialisations et la clientèle. Les coachs indépendants peuvent également générer des revenus plus élevés selon le nombre de clients et les tarifs pratiqués.



© 2023 LEGALPLACE SAS