

REPUBLIQUE DUSENEGAL

UN PEUPLE- UN BUT-UNE FOI



**MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR DES UNIVERSITES ET DES
CUR CHARGE DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE**

UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR (UCAD)



**INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE ET DU
SPORT
(INSEPS)**



**MEMOIRE DE MAITRISE ES SCIENCES ET TECHNIQUES DE L'ACTIVITE
PHYSIQUE ET DU SPORT (STAPS)**

THEME :

**LE PROFIL DES MONITEURS DE FITNESS DES
DEPARTEMENTS DE DAKAR, PIKINE ET GUEDIWAYE**

Présenté par :

M. Alassane DIEDHIOU

Codirection de :

M. Ibrahima Fall

Professeur à l'INSEPS

M. Ousmane SANE

Enseignant à l'INSEPS,

ANNÉE ACADÉMIQUE 2009/2010

DEDICACES

Par la grâce de DIEU le MISERICORDIEUX

Je dédie ce modeste travail à :

✓ A mes chers parents.

Votre bonté, votre générosité votre simplicité, votre courage, surtout votre dignité et votre honnêteté ne seront atteints. Vous avez su m'orienter, me conseiller, m'aider et m'entourer d'affection. Par ce travail, je loue votre affection vos sacrifices, votre dévouement à mon égard. Que DIEU le tout puissant vous accorde une longue vie, une santé de fer afin que vous puissiez bénéficier des fruits de votre arbre.

✓ A mon oncle Ibrahima Dianko Diedhiou

Je ne saurais trouver des mots pour traduire ma reconnaissance et mon affection à votre égard. Votre souci, votre engagement pour notre réussite nous ont toujours poussé à persévérer pour atteindre nos objectifs. Que le bon DIEU vous accorde une bonne santé et une longue vie.

✓ A mes frères et sœurs ;

✓ Mes amis (es).

REMERCIEMENTS

Aucun travail ne s'accomplit dans la solitude.

Je voudrais remercier par cette présente occasion, DIEU le tout puissant ;

- ✓ Mon directeur de mémoire Mr. SANE qui dès que je lui en ai parlé, a marqué son intérêt pour ce projet de mémoire. C'est avec grand plaisir que je vous exprime mes sincères et chaleureux remerciements pour avoir bien voulu accepter de diriger ce travail avec méthode, rigueur et abnégation, malgré vos multiples occupations. Nous avons toujours apprécié votre sens de la responsabilité, votre rigueur et votre sérieux. Soyez assuré de notre reconnaissance et notre profonde gratitude. Que le bon DIEU vous protège et vous accorde longue vie ;
- ✓ Tous ceux qui ont accepté de relire tout ou une partie de ce mémoire de maîtrise et m'ont fait part de leur réaction et remarque : M. Fall, M. Nicolas Ndiaye;
- ✓ Tout le personnel administratif et technique de l'INSEPS ;
- ✓ Tous les moniteurs de fitness de Dakar particulièrement ceux qui n'ont ménagé aucun effort pour la réussite de ce travail ;
- ✓ Toute la promotion de l'année de maîtrise 2009/2010. Que DIEU nous protège et nous accorde une réussite dans nos études ; mes chers parents qui m'ont toujours accompagné dans les moments difficiles ; mes frères et sœurs, ainsi que mes oncles, tantes et cousins qui m'ont toujours accompagné et aidé pour mener à bien ce travail ;
- ✓ Mes oncles Boubacar Coly, Younous Coly et sa femme, Sékou coly et Ibou coly et leurs familles qui ne cessent de prier pour notre réussite ;
- ✓ Ma tante Fatoubintou, Oumy DJIBA et son mari Baboucar Diedhiou, Pame Bocar depuis Fass Délorme, pame lanssane Badji et sa famille de ouakam, pour hébergement durant tout mon séjour de Dakar ;
- ✓ A Souleymane Diédhiou qui malgré toutes ces occupations a fait preuve de courage de me soutenir sur le volet informatique ;
- ✓ A Sény Diédhiou depuis Espagne ainsi que son ami Laurent Baraye ; à Ibrahima Diouf et ses amis depuis Diannah ; Ndèye Fatou, Djirigaye, Nafy, Djindène ; Sira ; Labs et Bartolo depuis Thionck- Essyl ;
- ✓ A mes Chéries Abissatou Diatta et Agnandine depuis Keur Mbaye Fall; ma tante Saly Dramé ; Bintou Coly, a Diaz dit Papis ainsi que son frère Lamine Coly depuis Cap Skirine, à Sidy Coly et sa Famille depuis Santhiaba, à Djibayi ; Sény Djiba ainsi que

leurs familles depuis Diouloulou ; à Pame Adjiba ; Diame Adjio ; Mère Maty ; à Imaila Badji et sa famille de puis Bignona ; à mon grand frère Modou Diatta dit Aladji depuis yeumbeul ;

- ✓ A Famara Diédhiou dit possi ; à Mamadou Lamine Sané ; Oumar Sy de EPS UCAD ; à Mamy et Binta Diatta depuis les Parcelles Assainis ;
- ✓ Toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont participé à l'élaboration de ce travail.

LISTE DES ABREVIATIONS

- **EPS** : Education Physique et Sportive.
- **STAPS** : Science et Technique de l'Activité Physique et Sportive.
- **INSEPS**: Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport.
- **CAPEPS** : Certificat d'Aptitude aux fonctions de Professeurs d'Education Physique et Sportive
- **DEUG** : Diplôme d'Etude Universitaire Générale
- **CEM** : Collège d'Enseignement Moyen.
- **BFEM** : Brevet de fin d'Etude Moyen.
- **BAC** : Baccalauréat
- **CFEE** : Certificat de Fin d'Etude Elémentaire
- **UCAD** : Université Cheikh Anta Diop de Dakar.
- **SGMA**: la Sporting Good Manufactures Association.
- **AFAA**: Aerobic and Fitness Association of America.

TABLE DES MATIÈRES

Dédicaces

Remerciements

Liste des abréviations

Liste des tableaux

Sommaire

Résumé

INTRODUCTION.....1

Problématique.....2

Première partie : La revue littéraire.....4

**I - DEFINITION DES
CONCEPTS.....5**

I.1- Moniteur de fitness.....5

I.2- Profil.....5

I.3- Fitness.....5

I.4- Aérobic6

I.5- Compétence.....6

I.6- Condition physique.....6

I.7- Remise en forme.....7

II - HISTORIQUE DU FITNESS.....8

III - LES AVANTAGE DE LA PRATIQUE DU FITNESS.....11

III.1- Sur le plan physique.....11

III.2- Sur le plan physiologique.....11

III.3- Sur le plan Psychologique.....	11
III.4- Sur le plan socioculturel.....	12
IV - LES EXIGENCES DU MONITORAT DE FITNESS	13
IV.1- Les compétences	13
IV.2- La compétence technique du moniteur de fitness.....	14
IV.3- La compétence d'adaptation du moniteur de fitness.....	14
IV.4- Le monitorat de fitness est un métier relationnelle.....	14
IV.5- Les compétences scientifiques.....	15
IV.6 – Le comportement du moniteur.....	16
V - LES QUALITES REQUISES POUR UN MONITEUR DE FITNESS.....	17
V.1- Avoir une bonne condition physique.....	17
V.2- Etre dynamique.....	17
V.3- Avoir le goût du travail.....	17
V.4- Etre sympathique.....	18
V.5- Avoir le sens de la responsabilité.....	18
Deuxième partie : la méthodologie.....	20
VI- LA METHODOLOGIE.....	21
VI.1 - Le cadre de l'enquête.....	21
VI.2 - L'instrument de recherche.....	21
VI.3 - La population enquêtée.....	21
VI.4 - La collecte et le traitement des données.....	21
VI.5 - Les limites de l'étude.....	22
Troisième partie : la présentation et la discussion des résultats.....	23
Quatrième partie : conclusion et perspectives.....	46
Références Bibliographiques.....	49
 Annexes	

RESUME

Le fitness est une activité physique, il est défini comme suite : « toute personne qui pratique une activité d'endurance sans but de compétition ayant pour objectif l'amélioration de la forme physique et de la santé fait du fitness. Mais sa définition actuelle inclut le bien-être pour le corps et l'esprit dépassant donc la notion d'entraînement purement cardiaque » [14].

La présente étude s'intéresse aux moniteurs de fitness des départements de Dakar, Pikine et Guédiawaye.

Ces départements sont les plus grandes concentrations humaines de la région de Dakar et disposent un nombre considérable de salles de fitness et des espaces praticables à l'image des plages ou les parcours sportifs auxquels interviennent des sportifs.

L'objectif de cette étude est d'établir le profil général des moniteurs de fitness qui exercent dans les départements de Dakar, Pikine et Guédiawaye.. Autrement dit, nous voulons connaître la nature de leur travail et les réalités professionnelles existantes au sein des salles de fitness des dits départements.

Pour les besoins de notre étude, nous avons adopté une méthodologie basée sur une enquête qualitative faite au moyen d'un questionnaire mixte (ouverte et fermée). Cet instrument a été soumis respectivement aux moniteurs intervenant dans les salles de fitness de ces trois départements.

A cet effet, 68 moniteurs ont répondu aux questions.

Dans l'exploitation des réponses fournies par les moniteurs, en ce qui concerne les questions ouvertes, nous nous sommes basés sur la diversité des réponses des moniteurs, pour déterminer les catégories de réponses, et procéder ainsi aux calculs des pourcentages. En ce qui concerne les réponses fermées, après dépouillement et après avoir établi les totaux, nous avons également procédé aux calculs de pourcentages.

Les résultats issus de notre enquête montrent que ces moniteurs encadrent des personnes, mais leurs compétences restent à vérifier, car beaucoup sont confrontés à une clientèle capricieuse et des problèmes, d'adaptation et de récupération.

Pour améliorer les qualités de leurs interventions, les moniteurs préconisent :

- La création d'une structure formelle qui s'occupera de la formation de base des moniteurs, orientées sur certains aspects fondamentaux du monitorat de fitness à l'image l'aspect technique comme les enchainements en step, en aérobie ou en body balance, l'aspect marketing et commercial.

- L'organisation de stages ou de séminaires pour la formation continue des moniteurs afin de relever certains niveaux des moniteurs ;

- La vulgarisation du fitness à l'échelle nationale afin que la société sénégalaise puisse accéder au fitness ;

- La création d'un syndicat pouvant défendre leurs intérêts afin que leurs statuts soient reconnus par tous

LISTE DES TABLEAUX Tabl

<u>eau I</u> :	24
<u>Tableau II</u> :	26
<u>Tableau III</u> :	27
<u>Tableau IV.1</u> :	29
<u>Tableau IV.2</u> :	30
<u>Tableau V</u> :	31
<u>Tableau VI</u> :	32
<u>Tableau VII</u> :	33
<u>Tableau VIII</u> :	34
<u>Tableau IX .1</u> :	35
<u>Tableau IX.2</u> :	35
<u>Tableau X</u> :	36
<u>Tableau XI</u> :	37
<u>Tableau XII.1</u> :	38
<u>Tableau XII.2</u> :	39
<u>Tableau XIII</u> :	40
<u>Tableau XIV</u> :	42

INTRODUCTION

Le concept du fitness est apparu aux Etats-Unis en 1985 et était assimilé essentiellement à la pratique de l'aérobic qui consistait à suivre régulièrement des exercices d'endurance. Selon Fried Nathalie, « toute personne qui pratique une activité d'endurance sans but de compétition ayant pour objectif l'amélioration de la forme physique et de la santé fait du fitness. Mais sa définition actuelle inclut le bien-être pour le corps et l'esprit dépassant donc la notion d'entraînement purement cardiaque » [12]. A cet effet, les populations de la plupart des pays en plein expansion économique ou du tiers monde se sont motivées à sa pratique. Une pratique sans doute accessible à toutes les différentes catégories sociales. Dès lors, le fitness est devenu un culte du corps et semble intéresser un bon nombre de gens à travers le monde. Ainsi, compte tenu du niveau de vie des pays, son développement a varié d'un pays à l'autre. Aux Etats-Unis par exemple, il figure parmi les activités sportives les plus pratiquées par les personnes du troisième âge surtout ceux de 55ans et plus. Une des études réalisées en (2000), par la Sporting Goods Manufacturers Association (SGMA) des professionnels de l'industrie du sport dévoile que parmi la centaine des disciplines sportives pratiquées par les américains, le fitness et les activités dites « outdoors » occupent la quinzième position [20]. Ainsi, les américains l'ont développé en créant des entreprises spécialisées à cette activité à l'image de « Aérobic and Fitness Association of America (AFAA) qui offre un enseignement théorique et pratique sur place ou à distance à des professionnels de remise en forme, correspondant aux normes internationales. C'est ainsi qu'AFAA a émis des attestations à plus de 25000 professionnels de plus de 73 pays à travers le monde [19].

En France, une enquête réalisée en 2002 par l'institut française de sondage IPSO pour le groupe 76 dans le cadre du 18^{ème} salon mondial du body fitness, confirme que le fitness français s'est développé grâce à une stabilité des salles liée à leurs bonnes images tel que le personnel d'encadrement compétent et sympathique, la bonne ambiance, leur niveau d'équipement, le bon aménagement des horaires, la bonne hygiène des locaux, les conseils personnalisés de bonne qualité, une structure favorisant les rencontres et les tarifs [21].

Au Sénégal, le fitness reste peu connu. Il n'y a aucune structure spécifique à la formation des moniteurs de fitness qui est formellement reconnu par les instances étatiques. Le fitness est presque exclu des chaînes médiatiques. C'est ce qui réduit sa popularité à l'échelle nationale par rapport aux autres sports comme le football ou l'athlétisme. Sa pratique nous est connue grâce au secteur privé érigé en club qui participent activement à la création des salles pour le bien-être social. De nos jours, les populations de certains départements à l'image de Dakar,

Pikine et Guédiawaye semblent être passionnées par la recherche du bien-être et la santé en vue d'une meilleure qualité de vie.

Problématique

Les départements de Dakar, Pikine et Guédiawaye font partis des plus grandes concentrations humaines de la région de Dakar. En effet, ces départements possèdent un certain nombre de salles et des espaces de pratique tels que les plages, les parcours sportifs, les terrains vagues. Ainsi, l'enjeu que présente cette nouvelle activité a engendré la venue d'une clientèle aux motivations diverses et une variété de personnel d'encadrement. En effet, ces encadreurs se côtoient dans les salles de fitness dans le cadre de l'animation des séances et la prise en charge des clients. On les désigne en général, sous le nom de moniteur et ils semblent pour l'essentiel issus d'un milieu sportif. C'est le cas des anciens sportifs, des professeurs d'EPS ou des étudiants en Sciences et Technique de l'Activité Physique et Sport.

Mais le seul fait d'être sportif suffit-il pour faire d'une personne un moniteur de fitness ?

L'enseignement du fitness n'exige-t-il pas des compétences spécifiques ?

Les moniteurs des départements de Dakar, Pikine et Guédiawaye ont – ils les qualités requises pour l'encadrement des pratiquants de fitness ?

Quel est le véritable profil actuel des encadreurs du secteur de la remise en forme de ces trois départements ?

L'on suppose que ces moniteurs sont tous issus du milieu sportif (STAPS, clubs de football, athlétisme, basket-ball).

Ces moniteurs de fitness ont appris ce métier à la hâte pour répondre à certaines demandes sociales.

Ils ont été recrutés dans les salles de fitness sans le respect des normes de l'encadrement du fitness.

L'objectif de cette étude porte sur les compétences et les qualités requises des moniteurs de fitness. Autrement dit, nous voulons saisir le type moniteur et les réalités professionnelles existantes au sein de ces salles de fitness des trois départements de l'étude.

Cette étude peut servir de support pédagogique dans cadre des stages du monitorat de fitness. Ainsi, pour réaliser ce document, nous avons adopté un plan comportant quatre parties. Dans la première partie nous présenterons notre revue de littérature.

La deuxième partie portera sur la méthodologie utilisée.

La présentation, la discussion des résultats, seront l'objet de la troisième partie.

Enfin, la quatrième partie traitera de la conclusion et des perspectives.

PREMIERE PARTIE : LA REVUE LITTÉRAIRE

I Définition des concepts

Pour faciliter aux lecteurs la compréhension de ce document, nous tenons à clarifier ce que l'on pourrait entendre par moniteur, profil, compétence, aérobic, fitness, le bien-être, la condition physique, la remise en forme.

I.1- Moniteur

Sur le site de l'institution de la Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique il est défini que « le moniteur ou la monitrice de fitness enseignent des techniques de mise en forme alliant la gymnastique, le stretching et la musculation dans des centres de formation sportive ou des clubs privés » [18].

Selon le Nouveau Petit Robert (1967), p 1791, le moniteur est « une personne chargée d'enseigner certains sports, certaines disciplines » [8]

I.2- Profil

On peut rencontrer plusieurs définitions de la notion de profil selon qu'on l'applique à tel ou tel domaine de la vie.

Selon le dictionnaire psychologique de Sillamy Norbert (1980), p 747, le profil « c'est la représentation graphique des résultats obtenus par un sujet à une série d'épreuve (test ou questionnaire) » [10].

Donc par extension le profil renvoie à une esquisse psychologique de l'individu quant aux aptitudes professionnelles.

Dans le cadre de la formation professionnelle, le profil est défini comme « la somme des unités modulaires essentielles pour accomplir toutes les tâches d'une fonction type à compétence professionnelle ».

I.3- Fitness

Selon la définition donnée par Larousse compact (2003), p 434, le fitness est un « ensemble d'activité de mise en forme comprenant de la musculation, du stretching et du cardio-training »[6].

Jane Fonda (2010), définit le fitness comme « une démarche globale menant à l'amélioration des capacités du corps, en travaillant sur trois axes intimement liés : l'activité physique, une bonne nutrition et une hygiène de vie correcte » [12].

I.4- Aérobie

Selon la définition donnée en 1981 par le dictionnaire Le petit Robert page 34, l'aérobie (anglicisme que l'on peut remplacer par gymnastique rythmique ou gym tonique), nom féminin, est une « *gymnastique qui modèle le corps et oxygène les tissus par des mouvements rapides effectués en musique* » [7].

En d'autres termes, c'est l'entraînement de musculation fréquent et peu intensif. Selon Geneviève Pons, (2008), le terme américain « aérobie » signifie donc développement, forme et tonus. Particulièrement efficace pour les jambes et le haut du corps, l'aérobie renforce le buste et assouplit tout le corps [16].

I.5- Compétence

Le terme compétence renvoie dans son sens premier à une notion juridique. Selon le dictionnaire Larousse compact édition (2003), page 241, la compétence, c'est « la capacité reconnue en telle ou telle matière et qui donne le droit d'en juger » [6].

Philippe Perrenoud (1999), p 16, dit « qu'il y a toujours des connaissances " sous " une compétence, mais elles ne suffisent pas. Une compétence est quelque chose que l'on sait faire. Mais ce n'est pas un simple savoir-faire, un " savoir-y-faire ", une habileté. C'est une capacité stratégique, indispensable dans les situations complexes » [5].

6- Condition physique

Raymond Thomas (1982), p 9, dit que « le terme condition physique n'est pas mentionné dans la plupart des dictionnaires. Quelques notions qui apparaissent en premier analyse sont valeurs physiques, capacité physique, forme. Seule « robusticité » figure dans le dictionnaire et y est définie comme la caractéristique d'un corps résistant à la fatigue et capable d'exécuter des travaux pénibles » [4].

Le président's Council on physical fitness (1982), p 9, a proposé une définition plus précise : « capacité à accomplir les tâches quotidiennes avec vigueur et vivacité sans fatigue induite et en conservant suffisamment d'énergie pour profiter amplement de moments de loisir et pour faire face aux situations imprévues » [4].

7- Remise en forme

Selon Catherine Guillod (2009), la remise en forme est un soutien et une prise en charge personnalisés avec la collaboration de plusieurs personnes ayant des compétences et des ressources différentes. C'est un travail interdisciplinaire.

Plusieurs intervenants participent à ce concept « de remise en forme » tel que :

Entraîneur sportif (programme spécifique), diététicien (conseils alimentaires) et infirmier (massage) [13].

Selon le nouveau Petit Robert(1967), p 1922, le mot remise est défini comme une « action de mettre de nouveau ou sa place antérieure, dans son état antérieur » [8].

Donc la remise en forme est une action de remettre de nouveau notre état du corps et de l'esprit à sa place antérieure.

II- historique du fitness

L'aérobic était une activité physique dont la pratique était presque féminine. Ses origines remontèrent dans les années 60 aux Etats-Unis sous la direction d'un docteur en médecine, Kenneth Cooper. Une activité physique sans doute inspirée de la gym tonic dont le rythme musical est accessible à toutes les différentes catégories sociales. C'était pour la recherche du bien-être que l'aérobic est devenu un culte corporel touchant de plein fouet un bon nombre de femmes.

Ainsi, pour prouver l'utilité de ses exercices Cooper publie un ouvrage intitulé « Aerobic » et crée, dans la même période, un laboratoire de recherche spécifique à cette activité, qu'il nomme le Cooper Institute for Research, installé à Dallas.

Dans les années 70 et 80, de grandes vedettes féministes à l'image de Jane Fonda et Véronique Divana font leur apparition et changent le cours des choses. Dès lors, l'aérobic prend un revers aussi célèbre connu sous le nom de fitness.

Ces vedettes que l'on désigne sous le nom de précurseur du fitness, ont fortement influencé le public français grâce à leur émission télévisée « Gym Tonic ». Sous la direction de ces vedettes féminines et les associations américaines comme l'Aérobic and fitness Association of America (AFAA), le fitness est devenu transcontinental.

Ainsi, la plupart des moniteurs qui ont été formés par ces associations sont partis à la conquête du monde pour leur apporter ce nouveau culte du corps et de l'esprit inspiré par Cooper.

Au Sénégal, le fitness a fait son apparition dans les années 80 par Joe Weider d'origine canadienne en partenariat avec l'Association Sénégalaise de Culture Physique basé à Dakar. C'est ainsi que certaines salles ont été créées à l'image de l'Olympique Club. Ce complexe sportif est l'un des clubs qui a fortement influencé le fitness sénégalais. Les professionnels de la remise en forme ainsi que des pratiquants divers nations y débarque presque chaque dans le cadre des stages ou du tourisme.

Vers les années 1985, l'émission gym télé fait son apparition à la télévision nationale et qui s'étend jusqu'aux années 2005, mais de nos jours, ce programme n'est plus diffusé actuellement. Malgré cela, la relève fut assurée par les encadreurs sportifs dont la plupart d'entre eux sont issus des Sciences et Technique de l'Activité Physique et Sportif. Le responsable actuel de la formation du monitorat de fitness est connu sous le nom de M.

Ibrahima Fall enseignant à l'INSEPS. Ainsi pour mettre en œuvre cette filière, M. Fall a établi un programme basé sur la biologie humaine, la préparation physique, le secourisme, le marketing auquel doivent intervenir des spécialistes de chaque matière. C'est le cas du Dr Djiby Seck chargé de l'aspect physiologique et biomécanique, M. Nicolas Ndiaye sur l'aspect préparation physique, M. Bargou Faye chargé de l'aspect secourisme et lui-même sur l'aspect marketing, musical et technique du fitness. Tous ces différents aspects constituent des acquis de bases pour qu'à la fin de la formation, le moniteur soit capable de gérer une salle de fitness. De nos jours, certains étudiants issus des STAPS, de l'Université Cheikh Anta Diop et certains amateurs de salles s'intéressent au monitorat de fitness.

En 1981, le mot Aérobie connu actuellement sous le nom de fitness apparaît dans la nouvelle édition du petit Robert avec la définition suivante « nom féminin – Gymnastique qui modèle et oxygène les tissus par les mouvements rapides effectués en musique ».

Mais depuis les années 90 et 2000, de nouveaux composants du fitness font leurs apparitions à l'image du step et la famille des body comme le body balance, body Attac.

De nos jours, le secteur du fitness est en pleine croissance et en profonde mutation. En effet, au delà de l'intérêt personnel qui consistait à améliorer la forme et la santé, le fitness a connu des évolutions dans les domaines économique, sociale et scientifique.

Sur le plan économique, les hommes et les femmes d'affaires ainsi que certains fonctionnaires, conscients des opportunités financières, se livrent à une concurrence en implantant des salles de fitness afin de faire face à la demande des populations. En revanche, la clientèle leur rapport des fonds qui leur permettent de développer ce secteur. Ceux qui ont les moyens ont créé des entreprises transcontinentales. L'entreprise *Curves* Sénégal en est une preuve. A Dakar, par exemple ils se sont organisés soit de manière individuelle ou en association pour participer à son développement en investissant également des salles de fitness.

Par ailleurs, le fitness a des fédérations et des associations de renommée internationale qui s'occupent de ces propres stages et formation. C'est le cas de « Aérobie and Fitness Association of America (AFAA) et la fédération Nationale française de Fitness et disciplines associées. Ces instances sportives mettent à la disposition des moniteurs des produits du fitness plus évolués tel que les cours collectifs d'entraînement cardiovasculaire comme le low et le High impact Aerobic et le stretching.

Sur le plan social, il y a eu des rénovations sur le temps libre. Ainsi, ceux qui n'ont pas eu la chance de combler leur temps libre, vont désormais profiter de cette activité pour s'épanouir. La France par exemple a adopté une loi qui consiste à généraliser les 35 heures qui induisent une part du temps libre plus importantes chez les ménages. Les salles de fitness sont devenues des carrefours favorisant ainsi les rencontres de toutes les races, et les ethnies. Ces lieux permettent aux différents acteurs de resserrer d'avantage leurs liens.

Hormis ces aspects économiques et sociaux, la science a également contribué sur l'évolution du fitness. De nos jours, la plupart des salles sont équipées de matériels standard comme les altères, les élastiques, les ballons et le matériel électrique comme les rameurs, les steppeurs et les vélos. Désormais le déplacement n'est plus nécessaire pour les pratiquants. Ainsi, avec l'appui du moniteur, les clients peuvent suivre un programme d'entraînement à domicile ou à distance par le biais d'un courrier électronique.

III- LES AVANTAGES DE LA PRATIQUE DU FITNESS

Le fitness regroupe une variété de disciplines permettant de répondre aux besoins de bien-être et de santé. La pratique demande du sérieux et un effort physique efficace. Les avantages d'une telle pratique permettent d'avoir des résultats positifs sur divers plans parmi lesquels on peut citer l'amélioration de quelques facteurs essentiels tel que physique, physiologique, moral, et sociale.

III.1- Sur plan physique : le fitness permet d'améliorer le tonus musculaire et la souplesse des articulations. C'est le cas du High impact aérobic pour les mouvements tonics, le Body balance ou le stretching qui favorisent les mouvements lents et harmonieux. Il augmente notre quantité d'énergie pour faire face aux tâches quotidiennes sans accumuler trop de fatigue. Le fitness tonifie également les muscles et nous rend plus actif.

En outre, il sollicite l'amélioration des différents facteurs de la performance tels que la force, la vitesse, l'endurance, la souplesse, l'équilibre, l'agilité et l'élimination des toxines pour avoir une meilleure condition physique.

III.2- Sur le plan physiologique : la pratique régulière du fitness active le métabolisme tout en accélérant la perte de graisse, du poids et l'élimination des cellulites et de la toxine. Le fitness augmente également les capacités respiratoires et cardio-vasculaires. Il permet aussi de corriger les effets d'une vie sédentaire tel que la lutte contre certaines maladies chroniques notamment sur les facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires comme l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité, le cholestérol.

III.3 - Sur le plan psychologique ; le fitness est un évacuateur de stress par excellence car on se dépense physiquement pour créer une fatigue normale. C'est ainsi que Fried Nathalie dit que « ce nouvel état psychologique se répercute de façon positive sur l'état physique de notre personnalité. Il nous apprend à être plus combatifs et plus sûr de nous même. La dépense physique régulière d'une telle activité sportive alliée à une bonne hygiène de vie nous permet de mieux dormir, d'être plus dynamique pour mieux nous préparer à gérer le stress quotidien. Avec cette nouvelle perception de notre corps, nous renvoyons une image de nous même plus positive » [14].

III.4 - Sur le plan socio- culturel : il est vrai que le sport est universel, mais le fitness n'est pas un sport spécifique à la culture sénégalaise. Dans certaines sociétés sénégalaises hiérarchisées comme celui des diola par exemple, il est difficile de pratiquer le sport à un certain âge. Assez souvent, la pratique sportive est exclusivement réservée aux jeunes. Mais aujourd'hui, le fitness a renversé cette mentalité. Les diolas résident à Dakar conscient du phénomène de l'obésité et des maladies cardiovasculaires tel que la tension, le diabète s'adonnent à la pratique du fitness. De nos jours, on peut trouver dans les salles de fitness autant d'homme que femme diola âgés de 50 ans et plus.

Le fitness favorise les rencontres de toutes les races, et les renforce l'unité et la solidarité des pratiquants. Il permet aux différents acteurs d'avoir une bonne motive extrapolation, mais aussi développe leurs réseaux de relation.

IV- LES EXIGENCES DU MONITORAT DE FITNESS

IV.1- Les compétences

Philippe Zarifian, 2009, affirme que la « compétence prouverait la possession de savoirs, savoir-faire et savoir être. Elle est aussi un jugement de soi sur soi, des autres sur soi, et de soi sur les autres. Le jugement de compétence est nécessairement social, et permet de comprendre comment les acteurs cherchent individuellement à devenir « bon » à être reconnu comme tels et à rester ». Il y ajoute « On est toujours compétent par rapport à... » [15].

En ce sens, ces appréciations semblent concerner les acteurs que sont les moniteurs de fitness. Parmi les appréciations qui nous préoccupent, nous pouvons citer la compétence technique, la compétence d'adaptation et la compétence relationnelle.

IV.2- La compétence technique du moniteur de fitness

La compétence technique est le mécanisme dont dispose le moniteur pour faire réussir son savoir faire dans son métier. En ce sens, le travail que le moniteur exerce dans une salle de fitness, révèle en même temps une situation de travail dont il joue un rôle majeur pour son fonctionnement.

C'est ainsi que Nicolas Dodier (1995), p 14, dit que « la nature même du service, introduit dans l'activité de travail des médiations technologiques et humaines » [3].

Autrement dit, l'organisation du travail fait valoir ici la présence du moniteur, du matériel de salle et des pratiquants. C'est dans la relation moniteur- appareil, appareil- pratiquant et pratiquant- moniteur que génère une sorte de dialectique que l'on peut qualifier de compétence de technique. En ce sens, le moniteur en tant qu'un tiers médiateur, doit être capable de donner un bon programme d'entraînement, de gérer son espace de travail lors des séances chorégraphiées ou des circuits training. Il doit assurer un répertoire d'animation correcte. Le répertoire d'animation est cette capacité dont dispose chaque moniteur à pouvoir créer un ensemble de mouvements enchainés sur toute la durée de la séance sans hésitation. Il doit surtout informer, conseiller, motiver et corriger les pratiquants sur l'utilisation des machines et de veiller sur leur sécurité pendant les séries d'exercices.

IV.3- La compétence d'adaptation du moniteur de fitness

Les clients qui adhèrent dans une salle de fitness ont généralement des besoins divers. Chacun d'entre eux poursuit un objectif particulier. D'où la nécessité pour le moniteur de s'adapter aux différentes sollicitations, d'adapter son intervention en fonction des objectifs et de la personnalité du client.

Par ailleurs, l'utilisation de machines et de matériels de fitness de plus en plus sophistiqués exige une remise à niveau permanent, une adaptation constante dans l'univers des équipements du fitness. De plus, le moniteur, devant enseigner des techniques chorégraphiées de plus en plus nouvelles et complexe (Low Impact Aerobic, body balance etc.), doit régulièrement renforcer ses capacités pour une maîtrise des cours de fitness.

IV. 4- Le monitorat de fitness est un métier relationnel

C'est dans la relation corps et sport que naît une certaine socialisation entre moniteur et pratiquant. Une telle socialisation repose sur la capacité du moniteur à pouvoir inculquer aux pratiquants certaines valeurs du fitness tels que son langage et sa technique.

En ce sens, le critère esthétique du moniteur et son comportement doivent jouer un rôle crucial dans une telle socialisation. Pour se faire, le moniteur doit faire preuve de personnalité à travers son comportement et son mode vestimentaire c'est-à-dire, il doit avoir une tenue correcte.

C'est ainsi que M. Stroobant (1991), p 31, dit « ses propriétés corporelles extraordinaires d'une part le protègent de la critique et d'autre part mettent en avant une qualité distinctive le valorisant en même temps qu'elles font valoir l'entreprise » [2].

Autrement dit, que le caractère esthétique est l'une des qualités distinctives qui valorise le moniteur et fait en même temps la promotion de la salle d'où il évolue. Ainsi, sa jolie forme, sa tenue correcte, son sourire ainsi que son sens de l'écoute peuvent lui donner une belle image pouvant séduire une clientèle. C'est dans cette capacité à préserver cette image que le moniteur peut parvenir à sérier ses liens avec ses clients. Ces qualités peuvent être qualifiées de compétence relationnelle.

Au Sénégal comme ailleurs, certaines salles de fitness organisent des sorties annuelles pour resserrer d'avantage les relations entre moniteurs et pratiquants, mais aussi de discuter sur les projets futurs.

IV.5 Les compétences scientifiques

Pour exercer le fitness, le moniteur doit avoir certaines compétences scientifiques essentielles en physiologie, en anatomie et en biomécanique.

Sur le plan physiologique, le moniteur doit connaître les réactions physiologiques de l'organisme lors de l'entraînement en l'occurrence les différentes qualités fonctionnelles c'est-à-dire les filières, aérobie, aérobie alactique et anaérobie lactique ainsi que les substrats énergétiques qui les caractérisent.

Par exemple pour la filière aérobie : le sujet fournit des efforts lents qu'il soutient pendant une longue durée. Ses battements cardiaques peuvent varier entre 120 – 140 battements /mn. Les substrats énergétiques utilisés sont les sucres et les acides aminés.

La maîtrise de ces filières pourra permettre au moniteur de bien cadrer son enchaînement, mais aussi de répondre certaines attentes des clients tels que le processus d'amaigrissement, les crampes etc.

Sur le plan anatomique, le moniteur doit avoir certaines connaissances en ostéologie c'est-à-dire connaître l'ensemble des os, des articulations et groupe musculaire de l'organisme afin de pouvoir faire un bon planning d'entraînement. Pour se faire il doit maîtriser les charges de travail de chaque exercice, les séries, les répétitions et les récupérations. La connaissance des différentes parties de l'organisme peut permettre au moniteur d'avoir un vocabulaire compréhensif en vers les clients lors des renforcements et des étirements (stretching).

La biomécanique peut servir d'appui au moniteur sur les bonnes ou mauvaises postures, mais aussi, le moniteur peut utiliser certaines formules biomécaniques pour calculer l'indice de masse corporelle d'un client pour lui confirmer s'il est obèse ou pas.

IV.6- Le comportement du moniteur

Le moniteur doit représenter un modèle pour ses clients. Autrement dit il doit avoir un comportement exemplaire qui peut créer une conscience collective. Lors de la séance d'entraînement, ses consignes doivent être claires Il doit pouvoir démontrer les exercices, imposer sa voix, avoir le sourire, être disponible et savoir se maîtriser même s'il se sent fatigué.

C'est ainsi que Nathalie Besucco (1999), p 123, dit que « ce dernier doit faire preuve de conviction par son engagement corporel et par un exercice de performance langagière » savoir

montrer et dire de bonnes consignes » [1]. Ceci donc pour dire que c'est dans cette capacité à pouvoir maîtriser le langage du fitness tel que les signes ou le langage verbal à travers son expression corporelle, notamment par une démonstration que le moniteur peut donner une image de lui même.

V- LES QUALITES REQUISES POUR UN MONITEUR DE FITNESS

V.1- Avoir une bonne condition physique

Raymond Thomas (1982), p 9, définit la condition physique comme « la caractéristique d'un corps résistant à la fatigue et capable d'exécuter des travaux pénibles » [4].

En ce sens, cette qualité physique s'avère indispensable pour le moniteur de fitness. En effet, la plupart des séances de fitness sont de type endurant à faible intensité soutenue sur une longue durée au minimum une demi-heure d'effort sans fatigue excessive. La filière sollicitée est le système aérobie. Autrement dit, les battements cardiaques des sujets peuvent varier entre 120-140 battes / mn.

Pour se faire, le moniteur doit être physiquement et mentalement apte à pouvoir tenir au moins deux séances de 30mn sans signe de fatigue.

V.2-Etre dynamique

Larousse de poche édition (2005), p 260, montre que dans le mot « dynamique, l'aspect mouvement, énergie ou vitalité apparait souvent dans sa définition » [11].

En ce sens, le moniteur doit bénéficier de ces aspects pour qu'on le juge favorablement comme quelqu'un de dynamique.

Au cours de l'élaboration de la séance de fitness, le moniteur ne doit pas être statique. Il doit plutôt bouger d'une place à l'autre pour motiver un client ou rectifier les mauvaises postures lors des exercices de renforcement musculaire.

V.3- Avoir le goût du travail

Le goût du travail du moniteur s'explique par l'amour ou l'importance que celui-ci accorde à ce métier.

En effet, ce goût du travail s'observe à travers un certain nombre d'attitudes comme : L'assiduité et la ponctualité autrement dit il doit respecter les jours et les heures du contrat

comme prévu. Il doit toujours arriver avant les clients pour préparer son plateau d'animation avant que la séance d'entraînement ne commence.

Un moniteur qui a le goût du travail reste fidèle et professionnel en vers ses clients. Il doit chercher toujours à satisfaire d'avantage ses clients en variant par exemple sa musique et son enchaînement.

Il doit être vigilant sur tout ce qui se passe sur son plateau d'animation y compris les clients et l'entretien du matériel pour le bon fonctionnement de sa salle.

Sa présence doit rassurer les clients et tout cela s'opère à travers son look et sa manière de communiquer avec eux.

V.4 - Etre sympathique

Le dictionnaire Universel Francophone (1997), p 1222, définit la sympathie comme une « part que l'on prend aux peines et aux plaisirs d'autrui » [9]

En effet, le moniteur doit prendre en compte la demande des clients et pouvoir y répondre ou les orienter même si cela ne relève pas de ses compétences. Ainsi, lorsqu'un nouveau client débarque dans une salle, le moniteur doit faire en sorte que leur collaboration soit bonne. Pour se faire, il doit avoir la gentillesse de s'exprimer clairement avec le client en l'orientant sur tout ce qui concerne les modalités de la salle. Il peut éventuellement lui poser des questions sur son état de santé, ses motivations par rapport au fitness ainsi que les objectifs qu'il souhaiterait atteindre afin de pouvoir lui apporter son soutien.

Ainsi, avant la séance d'entraînement, le moniteur peut avoir la possibilité de créer de l'ambiance pour motiver ou de discuter sur les séances d'entraînements pour voir la manière dont les clients apprécient son travail.

Cette collaboration permet au moniteur de prendre des dispositions afin de contribuer favorablement et conformément à leur attente pour le bien être de tous. En un mot, son attitude vis-à-vis des clients doit être exemplaire c'est dire quelqu'un qui est humble, ouvert à tout le monde.

V.5- Avoir le sens de la responsabilité

Hannah Arendt, (2005) dans Responsabilité et jugement, définit la responsabilité comme « le devoir de répondre de ses actes, toutes circonstances et conséquences comprises, c'est-à-dire d'en assumer l'énonciation, l'effectuation, et par suite la réparation voire la sanction lorsque l'obtenu n'est pas l'attendu » [17].

En ce sens, le moniteur a le devoir d'assumer ses actes en tout circonstances dans une salle de fitness.

Ainsi, lors de son adhésion dans une salle, il doit être clairement informé sur la manière dont la salle fonctionne en ce qui concerne son travail tel que l'animation des cours collectifs, les mesures de sécurité et les conditions d'hygiène à prendre telle que la présentation du certificat médical, la serviette et la bouteille d'eau.

Un moniteur responsable doit être vigilant sur tout ce qui se passe sur son plateau d'animation. Autrement dit, il doit veiller sur ce qui est recommandé concernant l'usage des appareils de musculation, mais aussi de faire en sorte que le règlement de la salle soit respecté par tous les clients pour la bonne marche de la salle. En outre, un moniteur responsable doit être un bon communicateur, c'est-à-dire il doit être capable d'orienter tous les clients sur les modalités de la salle, de même que les changements en ce qui concerne le programme d'entraînement pour garder l'harmonie de la salle.

DEUXIÈME PARTIE : LA MÉTHODOLOGIE

VI- LA METHODOLOGIE

Wright Mills définit les méthodes comme étant : « les voies qu'empruntent les hommes lorsqu'ils tentent d'expliquer quelque chose. » (Page 61)

En ce sens, notre démarche méthodologique sera axée sur quatre points à savoir : le cadre de l'enquête, l'instrument de recherche, la population enquêtée, la collecte et le traitement des données. Nous ne manquerons cependant pas de montrer les limites de notre travail.

VI.1- Le cadre de l'enquête

Notre étude a été réalisée dans la région de Dakar plus spécifiquement dans les départements de Dakar, Pikine et Guédiawaye où nous avons administré un questionnaire aux moniteurs fitness.

VI.2- L'instrument de recherche

La nature de notre recherche tout comme les personnes ressources qu'elle cible nous ont amené à privilégier un questionnaire ouvert et fermé comme instrument de notre recherche afin d'obtenir des réponses diversifiées.

Pour nous assurer de la compréhension du questionnaire, un exemplaire a été soumis à certains moniteurs de fitness afin de nous assurer qu'ils ont bien compris ce qui leur est demandé.

Ainsi, les différentes réponses fournies par les moniteurs ont permis de constater que les questions ont été bien comprises.

VI.3- La population enquêtée

Notre population enquêtée est composée de 80 moniteurs dont l'âge varie entre 20- 45ans rencontrés dans 30 salles de fitness, soit 2 à 3 moniteurs par salle.

VI.4- La collecte et traitement des données

Malgré l'indisponibilité de certains moniteurs, car tous ne travaillent pas à la même heure, nous avons pu rencontrer et questionner plus de la moitié des moniteurs sur place. Il a fallu faire un grand nombre de navettes entre les différentes salles de fitness. Notre collaboration avec les moniteurs nous a permis de récupérer la quasi-totalité de nos questionnaires.

Ainsi, sur 80 questionnaires administrés, nous avons pu récupérer 68 soit une perte de (15%). Dans l'exploitation des réponses fournies par les moniteurs, en ce qui concerne les questions

ouvertes, nous nous sommes basés sur la diversité des réponses des moniteurs, pour déterminer les catégories de réponses, et procéder ainsi aux calculs des pourcentages de ces catégories.

En ce qui concerne les réponses fermées, après dépouillement et après avoir établi les totaux, nous avons également procéder aux calculs de pourcentages.

VI.5- Les limites de l'étude

Les difficultés rencontrées lors de notre enquête sont surtout liées aux rendez-vous fixés à la même heure de travail de la plupart des moniteurs. Ainsi, du fait de l'éloignement des salles, on ne réussit qu'à enquêter au maximum que deux salles par jour. Dès fois certains moniteurs nous exigent de patienter jusqu'à leur descente pour nous répondre.

TROISIÈME PARTIE : LA PRÉSENTATION ET LA DISCUSSION DES RÉSULTATS

Tableau I : les réponses des moniteurs à la question de leurs âges et sexe ?

Sexes Ages	Total des moniteurs	%	Effectifs masculins	%	Effectifs féminins	%
[20 - 25 ans [14	20,59	7	10,30	7	10,30
[25 - 30 ans [23	33,83	22	32,35	1	1,47
[30 - 35 ans [16	23,53	14	20,58	2	2,95
[35 - 40 ans [9	13,23	8	11,76	1	1,47
[40 – 45ans [6	8,82	6	8,82	0	0
Total	68	100	57	83,81	11	16,19

L'analyse du tableau1 montre que les moniteurs que constitue la population de notre sont répartis en deux catégories à savoir les jeunes et les adultes.

A cet effet, on constate de manière générale que la plupart des jeunes moniteurs ont un âge compris entre [25- 35 ans [soit un taux de (33,83%).

Par contre, les adultes sont faiblement représentés dans leur catégorie soit un taux de (8,82%).

La jeunesse est l'espoir dont dispose les peuples en matière de sport. Ainsi, dépendamment de l'âge, du sexe, et des réalités sociales, les motivations peuvent varier d'une discipline sportive à l'autre.

A cet effet, notre étude révèle qu'à Dakar, les jeunes s'adonnent beaucoup plus à l'encadrement du fitness que les adultes, car ils sont plus apte physiquement et plus dynamique pour mener à bien ce métier. C'est donc ce potentiel physique qui pourrait être à l'origine de leur écrasante majorité par rapport aux adultes soit (33,83%) contre (8,82%).

Ainsi, l'influence de certains facteurs tels que physique ou sociaux liés à l'âge et le sexe font qu'il ya des divergences dans cet encadrement.

En effet, on constate que la majeure partie des femmes qui s'adonnent à l'encadrement du fitness ont un âge compris entre [20- 25 ans] soit un taux de (10,30%). Par contre elles sont faiblement représentées sur le reste des tranches d'âge voir même nul sur le tranche d'âge 40-45 ans soit un taux de (0%).

Ainsi selon notre enquête, la plupart des femmes qui ont un âge compris entre 20- 25 ans sont souvent des étudiantes issues des Séances et Techniques de l'Activité Physique et Sportif (STAPS) où elles ont eu la chance de se former au métier du monitorat.

Hormis cette tranche d'âge, on peut dire que leur faible représentativité sur le reste des tranches d'âge pourrait être due à leur potentiel physique, car il est difficile pour une femme de mener une carrière sportive jusqu'à [40- 45 ans].

En outre, l'utilisation du corps par rapport à l'espace ou à l'activité est spécifique à chaque société. Ainsi, dépendamment de l'âge et du sexe, les réalités peuvent varier d'une société à l'autre. Au Sénégal par exemple on a tendance à marginaliser les femmes dans la plupart des secteurs d'activités, car leur implication est minime par rapport aux hommes. Selon la tradition sénégalaise la femme doit être imbue de valeurs morales et spirituelles. Par conséquent, toute son éducation est plutôt orientée vers le mariage que tous autres secteurs d'activités avant l'âge de [25- 30 ans]. C'est ce qui pourrait réduire leur chance d'évoluer dans l'encadrement du fitness au-delà de [25- 30 ans]. Cette marginalisation a suscité des revendications féministes telles que la parité.

Tableau II: Les réponses des moniteurs à la question suivante : votre activité dans le secteur de la remise en forme représente-t-elle votre activité principale ?

Moniteurs Activité principal	Total des moniteurs	%	Effectifs masculins	%	Effectifs féminins	%
OUI	20	29,42	19	27,94	1	1,48
NON	48	70,58	38	55,88	10	14,70
Total	68	100	57	83,82	11	16,18

Ce tableau II montre que parmi les réponses fournies par l'ensemble des moniteurs, seul (29,42%) affirment que le fitness représente leur activité principale, par contre, (70,58%) disent le contraire le contraire.

Ceux qui ont répondu positivement, affirment que le fitness est leur seul source de revenu pour l'instant, car ils n'ont pas la chance d'évoluer dans d'autres secteurs sportifs. A l'inverse, ceux qui l'on relégué au second plan, affirment qu'ils sont salariés à l'image des professeurs d'EPS, mais restent qu'à même passionnés à sa pratique.

Tableau III : Les réponses des moniteurs aux questions suivante : dans combien de salles de fitness intervenez- vous ?

Moniteurs Nombres De salles	Total des moniteurs	%	Effectifs masculins	%	Effectifs féminins	%
Une salle	53	77,95	43	63,24	10	14,70
Deux salles	9	13,23	8	11,76	1	1,48
Trois salles	4	5,88	4	5,88	0	0
Plus de trois salles	2	2,94	2	2,94	0	0
Total	68	100	57	83,82	11	16,18

Le tableau III montre que la grande majorité des moniteurs 77,95% interviennent dans une salle de fitness, le reste intervient au moins dans deux salles soit 16,18%.

On remarque de manière générale que les intervenants sont en majorité hommes soit 83,82%, les femmes ne constituent que 16,18%. Une seule femme intervient dans deux salles.

Certains moniteurs qui préfèrent intervenir dans une salle pourraient être bien rémunérés. Par contre, l'activité primaire de la plupart des moniteurs pourrait constituer un facteur bloquant pour intervenir dans plusieurs salles, car un bon nombre d'entre eux sont des étudiants et des professeurs d'EPS. Ainsi, s'ils cumulent plusieurs salles ils risqueront de ne pas respecter les heures du contrat. C'est ce qui pourrait expliquer ce taux élevé de 77,95%.

On peut dire pour ceux qui interviennent au minimum dans deux salles, pourrait être du au nombre considérable de salles de fitness et de la disponibilité de certains moniteurs. Ainsi, puisqu'un bon nombre 29,42% affirmaient au tableau II P26, que le fitness est leur seule source de revenu, il serait facile pour eux d'aménager leurs horaires de travail ou les jours au moment qui leur conviendrait.

En conséquence, ceux qui sont plus ambitieux et aptes physiquement ont pu cumuler deux salles au moins. Mais il se pourrait que ces derniers n'aient que les salles de fitness comme seul moyen de se faire de l'argent.

L'on se demande si ceux qui cumulent au moins trois emplois sont conscients du danger de la pratique excessive de l'activité physique. Il est bon de la pratiquer, mais en abuser peut

conduire le sujet à un surentrainement. Le fitness exige une bonne hygiène de vie c'est-à-dire d'être en mouvement, de bien manger et de se reposer.

Tableau IV. 1: Les réponses des moniteurs à la question : Quel est le diplôme académique le plus élevé que vous avez obtenu ou le niveau de scolarité atteint (dernière classe fréquentée) ?

Moniteurs	Total des moniteurs	%	Effectifs masculins	%	Effectifs féminins	%
Niveaux d'étude						
Primaire	5	7,35	5	7,35	0	0
Moyenne	5	7,36	5	7,35	0	0
Secondaire	25	36,76	23	33,82	2	2,95
Supérieur	33	48,53	24	35,30	9	13,23
Total	68	100	57	83,82	11	16,18

Le tableau IV.1 montre que la grande majorité 85,29% des moniteurs ont atteint le secondaire avec 48,53% pour le supérieur et 36,76% pour le secondaire. Les monitrices sont minoritaires, mais toutes le niveau secondaire.

Devenir moniteur avec un niveau d'étude élémentaire ou moyen peut paraître contradictoire. En effet, pour exercer une activité physique tel que le fitness, le moniteur a besoin des connaissances de certaines disciplines en rapport avec le corps humain. A cet effet, il doit avoir une certaines connaissance en anatomie, en physiologie, en psychologie ou en biomécanique pour mieux contrôler la charge de travail et la récupération entre autre des pratiquants.

En classe de CMII, le corps humain est au cœur du programme d'étude, mais il n'est pas étudié de manière approfondie comme le niveau supérieur. S'aventurer dans ce type de métier sans maîtriser certaines notions du corps humain peut causer problème pour un moniteur. Un moniteur doit maîtriser ce qu'il fait afin de répondre favorablement à l'attente des pratiquants

Tableau IV.2 : Les diplômes académiques obtenus par les moniteurs.

Moniteurs	Total des moniteurs	%	Effectif masculin	%	Effectif féminin	%
Diplômes Académiques						
Aucun diplôme	12	17,64	12	17,64	0	0
CFEE	3	4,4	3	4,42	0	0
BEFEM	5	7,35	4	5,88	0	0
BAC	8	11,75	7	10,29	2	2,94
DUEL I	1	1,47	1	1,48	0	0
DUEL II	1	1,47	1	1,48	0	0
Diplôme en STAPS	38	55,88	29	42,64	9	13,23
Total	68	100	57	83,82	11	16,18

Le tableau IV.2 montre que plus de la moitié des moniteurs ont un diplôme en STAPS soient 55,88%, ce qui est une bonne chose.

Par contre, 17,64% n'ont aucun diplôme ce qui peut être inquiétant pour les pratiquants.

Les moniteurs diplômés en STAPS pourraient avoir des compétences sur l'entraînement sportif pouvant leur permettre de prendre en charge les pratiquants du fitness, car leur programme d'étude repose en partie sur le sport.

Le reste de la population n'a pas une telle opportunité et pourrait constituer une menace dans la prise en charge des clients.

Tableau V: Les réponses des moniteurs à la question suivante : quel est ou quels sont les diplômes les plus élevés du secteur sportif que vous avez obtenus ?

Moniteurs	Total des moniteurs	%	Effectifs masculins	%	Effectifs féminins	%
Diplômes obtenus les plus élevés du secteur sportif						
Diplômes fédéraux	19	27,94	17	25	2	2,94
Certificat international en fitness	4	5,88	3	4,40	1	1,47
Diplômes en STAPS	31	45,58	23	33,82	8	11,76
Aucun diplôme	14	20,60	14	20,60	0	0
Total	68	100	57	83,82	11	1618

Le tableau V montre que 5,88 des moniteurs ont le certificat international en fitness. Ce que du reste est très faible

On remarque que la grande majorité des moniteurs sont homme soit un taux de 83,82%.

Nous pouvons noter que 45,58% de la population font des études en STAPS. L'ensemble de ces deux entités constituent un peu plus de la moitié de notre population soit 51,46%. Nous supposons que la grande majorité des diplômés en STAPS maîtrisent au moins le domaine de l'entraînement puisqu'à la base ils ne sont pas formés pour être moniteur de fitness.

La troisième entité est constituée de moniteurs ayant obtenus au moins un diplôme fédéral soit 27,94%. La dernière entité soit 20,60% n'ont aucun diplôme.

Les moniteurs de cette population pourraient constituer un danger pour les clients.

Tableau VI : Les réponses des moniteurs à la question suivante : dans quel type de structure travaillez-vous ?

Moniteurs	Total des moniteurs	%	Effectifs masculins	%	Effectifs féminins	%
Types de structures						
Clubs	34	50	28	41,17	6	8,82
Salles privés	19	27,94	17	25	2	2,94
Collectivités territoriales	8	11,76	6	8,82	2	2,95
Entreprises	5	7,35	4	5,88	1	1,47
Hôtels	2	2,95	2	2,95	0	0
Total	68	100	57	83,82	11	16,18

Le tableau VI montre que la moitié des moniteurs évoluent dans les clubs de fitness soit 50%, viennent ensuite les salles privées avec 27,94%.

Le reste de la population est réparties entre les collectivités territoriales (11,76%), les entreprises (7,35%) et les hôtels (2,9%). On remarque que la grande majorité des moniteurs intervenant dans ces structures sont des hommes (83,82%).

Si la moitié des moniteurs interviennent dans les clubs c'est que certainement les clubs demeurent les structures les plus influents du fitness de ces trois départements de l'étude, ensuite suivent les salles privées, les collectivités territoriales, les entreprises et les hôtels.

On peut supposer aussi que les hôtels font moins appel aux moniteurs de fitness d'où le pourcentage très faible de 2,94%.

Tableau VII : Les réponses des moniteurs à la question suivante : depuis combien de temps exercez- vous ce métier ?

Moniteurs Années	Total des moniteurs	%	Effectifs masculins	%	Effectif féminins	%
- de 1 an	5	7,35	3	4,41	2	2,94
1 an	18	26,50	14	20,60	4	5,89
2 ans	4	5,88	4	5,88	0	0
3 ans	5	7,35	2	2,94	3	4,41
4 ans	4	5,88	4	5,88	0	0
5 ans	7	10,29	6	8,82	1	1,47
6 ans	5	7,35	5	7,35	0	0
7ans	5	7,35	5	7,35	0	0
8 ans	2	2,94	2	2,94	0	0
9 ans	1	1,47	1	1,47	0	0
10 ans	3	4,41	3	4,41	0	0
+ de 10 ans	9	13,23	8	11,77	1	1,47
Total	68	100	57	83,82	11	16,18

Il apparait sur ce tableau VII que le taux de moniteurs qui ont au moins 10 ans de pratique est minime par rapport aux autres soit 17,64% contre 82,36%

On remarque pour cette population que les hommes sont majoritaires soit 83,82%. Seule une femme a fait 10 ans de pratique, une autre est à 5 ans de pratique et les autres ont moins de 5 ans de pratique.

Par ailleurs, certaines vedettes féministes à l'image de Jane Fonda et Véronique Divana avaient fortement influencé le fitness européen vers les années 70 et 80 (cf. historique du fitness p 8).

Il semblerait selon notre enquête que le fitness a fait son apparition dans les années 80 à Dakar, mais seuls les hommes s'intéressaient à son encadrement. L'on pourrait penser que les femmes ne connaissaient pas bien le fitness par rapport aux autres activités sportifs comme le

football, le basket, l'athlétisme d'où leur pourcentage très faible (1,47%) voire même nul soit 0%.

En outre, l'on pourrait aussi penser que le style de femme taille fine occidental n'était pas très influent vers les années 80 par rapport aux années 2000, mais plutôt la rondeur des femmes qui étaient à la mode comme le dit les wolofs « diongoma » c'est dire une femme forte.

Tableau VIII : Les réponses des moniteurs à la question suivante : Quelle est l'intitulé exacte de votre profession ?

Professions	Moniteurs	Total des moniteurs	%	Effectifs masculins	%	Effectifs féminins	%
Etudiant en STAPS		20	29,42	13	19,11	7	10,30
Professeurs d'EPS		11	16,17	11	16,17	0	0
Moniteurs de fitness		28	41,17	25	36,78	3	4,41
Commerçants		2	2,94	2	2,94	0	0
Enseignant de l'élémentaire		1	1,47	1	1,47	0	0
Assistants à la gérance		2	2,95	1	1,47	1	1,47
Musicien		1	1,47	1	1,47	0	0
Informaticien		1	1,47	1	1,47	0	0
Auditeur		1	1,47	1	1,47	0	0
Mannequin international		1	1,47	1	1,47	0	0
TOTAL		68	100	57	83,82	11	16,18

Le tableau VIII montre que parmi les réponses fournies par l'échantillon de l'étude, seuls 41,17% déclarent qu'ils sont des moniteurs de fitness ce que du reste est déjà une bonne chose.

Il faudrait demander aux autres de penser à suivre la formation en fitness même s'il sont issus des STAPS (professeurs d'EPS et étudiants en STAPS).

On remarque de manière générale qu'il y a plus d'homme que de femme soit 83,82% contre 16,18%. Si la population issue des STAPS est majoritaire, c'est qu'ils évoluent dans le domaine des activités physiques et sportives à l'INSEPS où la pratique du fitness leur est accessible, ils disposent de deux grandes salles. Nous pouvons dire que ces derniers maîtrisent au moins le domaine de l'entraînement, mais ils ne sont pas des moniteurs. La preuve, ils affirmaient au tableau II que le fitness ne représente pas leur activité principale.

Tableau IX.1: Les réponses des moniteurs aux questions suivantes : Avez – vous une ou plusieurs expériences professionnelles autres que dans le domaine du fitness ? Oui ou Non

Si oui quels sont vos secteurs d'activités ?

Moniteurs	Total des moniteurs	%	Effectifs masculins	%	Effectifs féminins	%
Expériences professionnelles						
OUI	51	75	41	60,30	10	14,71
NON	17	25	16	23,52	1	1,47
TOTAL	68	100	57	83,82	11	16,18

Il apparaît sur ce tableau IX.1, que les moniteurs qui ont d'autres expériences professionnelles en dehors du fitness dépassent la moyenne soit un taux de 75% contre 25%.

Tableau IX.2 : Les réponses des moniteurs à la question suivante : Si oui quels sont vos secteurs d'activité ?

Moniteurs Secteurs d'activités	Total des moniteurs	%	Effectifs masculins	%	Effectifs féminins	%
Sport	40	78,43	32	62,74	8	15,68
Enseignement	3	5,90	3	5,88	0	0
Commerce	2	3,92	2	3,92	0	0
kinésithérapie	1	1,96	1	1,96	0	0
Musique	1	1,96	1	1,96	0	0
Garde rapproché	1	1,96	1	1,96	0	0
Comptabilité et gestion	3	5,88	1	1,96	2	3,92
Total	51	100	41	80,40	10	19,60

On remarque dans le tableau IX.2, que la quasi-totalité des moniteurs interviennent dans le secteur du sport soit 78,43%.

Mais si l'on compare les effectifs, on remarque que les intervenants du secteur sportif sont en majorité hommes soit 62,74% contre 15,68% de femmes.

Toutefois, certains moniteurs déclarent avoir eu des expériences dans d'autres secteurs d'activités notamment celui de l'éducation, du commerce, de la gestion et comptabilité et du bien-être des individus. Autrement dit, cette population a des aptitudes similaires à celles des professionnels de la remise en forme, même si la nature de leur travail est différente.

Un moniteur est avant tout un éducateur sportif aux multiples compétences (compétence technique, compétence relationnelle, etc.).

Tableau X : Les réponses des moniteurs à la question suivante : Décrivez les tâches que vous réalisez dans l'encadrement du fitness ?

Moniteurs Tâches réalisées dans l'encadrement du fitness	Total des Moniteurs	%	Effectifs masculins	%	Effectifs féminins	%
Animation des cours collectifs	68	100	57	83,82	11	16,17
TOTAL	68	100	57	83,82	11	16,17

Le tableau X montre que l'animation des cours collectifs est la plus importante tâche réalisée par les moniteurs de fitness soit 66,02%.

Mais en dehors de l'animation des cours collectifs, le moniteur peut avoir la possibilité de réaliser certaines tâches comme l'accueil et le renseignement des visiteurs, l'entretien des matériels, des actions commerciales.

Tableau XI : La réponse des moniteurs à la question suivante : A quel publique avez-vous - affaire ?

Moniteurs	Total des moniteurs	%	Effectif masculins	%	Effectifs féminins	%
Publics						
Adolescent de 12 à 18 ans	8	11,78	7	10,30	1	1,48
Jeunes adultes de 18 à 35 ans	15	22,05	10	14,70	5	7,35
Adultes de 35 à 60 ans	45	66,17	40	58,82	5	7,35
Total	68	100	57	83,82	11	16,18

Le tableau XI montre que les moniteurs interviennent le plus souvent chez les adultes (66,17%), les jeunes adultes (22,05%) et les adolescents (11,78%).

Si la tranche d'âge de plus de 35 ans est la plus représentée, c'est parce que ces adultes sont souvent des gens sédentaires qui sont victimes de certaines maladies comme l'hypertension, le diabète. Ils pratiquent le fitness sous recommandation le plus souvent d'un médecin ou par un entraîneur sportif.

Par contre, l'on pourrait dire que si les moins de 18 ans semblent s'intéresser moins à la pratique du fitness, c'est parce que le fitness est une activité physique payante. Par conséquence, la plupart des jeunes adultes issus des classes populaires préfèrent se déclinier vers les autres activités comme le football, le jogging

Ceux qui le pratiquent sont souvent issus des élites sociales c'est-à-dire ceux qui sont issus des familles aisées ou les jeunes fonctionnaires.

Tableau XII.1 : Les réponses des moniteurs aux questions suivantes : Avez- vous à faire à des publics particuliers ? Oui ou Non ?

Si oui, les quels ?

Moniteurs Publics particuliers	Total des moniteurs	%	Effectifs masculins	%	Effectifs féminins	%
OUI	33	48,52	33	48,52	0	0
NON	35	51,48	24	35,30	11	16,18
TOAL	68	100	57	83,82	11	16,18

Il apparait sur ce tableau XII.1 que les moniteurs qui interviennent sur les publiques particuliers ne dépassent pas la moyenne soit 48,52% contre 51,48%.

L'on suppose que si la grande majorité de la population se désintéresse à ce public particulier, c'est parce qu'il pourrait être constitué de sujets à risque et qu'elle n'a pas les compétences nécessaires pour leur prise en charge d'où leur pourcentage élevé de 51,48% contre 48,52%.

Tableau XII.2 : Les réponses de moniteurs à la question suivante : Si oui, lesquels ?

Moniteurs Public Particulier	Total des moniteurs	%	Effectif masculin	%	Effectif féminin	%
Personne handicapé	12	36,36	12	36,36	0	0
Personne en rééducation	11	33,33	11	33,33	0	0
Personnes suivies en liaison avec le service médical (hypertendu, diabétique, obésité asthmatique)	9	27,27	9	27,27	0	0
Femmes enceintes	1	3,04	1	3,04	0	0
Total	33	100	33	100	0	0

Le tableau XII.2 montre que seuls les hommes ont affaire à un public particulier.

Si l'on examine ce public particulier, on remarque que 36,36% de la population interviennent le plus souvent sur les personnes handicapés, viennent ensuite les personnes en rééducation avec 33,33%, puis les personnes en liaison avec le service médical (hypertendu, diabétique, obésité, asthmatique avec 27,27% et enfin les femmes enceintes avec un taux de 3,04%.

Les personnes présentées dans le tableau XII.2 sont des sujets sensibles. Nous supposons que la prise en charge de ces genres de public relève plutôt du domaine des kinésithérapeutes, puisqu'ils ont été formés pour ce travail.

Tableau XIII: Les réponses des moniteurs à la question suivante : Quelles sont à votre avis, les principales qualités que doit avoir la personne qui se destine dans le secteur du fitness, pour réussir professionnellement ?

Moniteurs Principales qualités	Total des moniteurs	%	Effectifs masculins	%	Effectifs féminins	%
La condition Physique	5	7,35	4	5,88	1	1,47
Santé	2	2,94	1	1,47	1	1,47
Les compétences techniques	7	10,29	5	7,35	2	2,94
La sympathie	10	14,70	9	13,23	1	1,47
L'écoute, les qualités relationnelles	7	10,29	6	8,82	1	1,47
L'expérience	12	17,64	10	14,70	2	2,95
Le dynamisme et qualité d'animation	5	7,35	4	5,88	1	1,47
La disponibilité	1	1,47	1	1,47	0	0
Professionnelle	2	2,94	2	2,94	0	0
La personnalité	10	14,70	9	13,23	1	1,47
La polyvalence	1	1,47	1	1,47	0	0
Le Goût du travail	2	2,94	2	2,94	0	0
Le contacte facile	1	1,47	0	0	1	1,47
Hygiène de vie	1	1,47	1	1,47	0	0
La ponctualité et assiduité	1	1,47	1	1,47	0	0
Responsable	1	1,47	1	1,47	0	0
TOTAL	68	100	57	83,82	11	16,18

Il apparait sur ce tableau XIII, que la grande majorité de la population de l'étude pense le plus souvent que le moniteur de fitness doit avoir les qualités suivantes : l'expérience (17,64%), la

sympathie et la personnalité (14,70%), l'écoute et les qualités relationnelles (10,29%), les compétences techniques (10,29%), le dynamisme et les qualités relationnelles (7,35%), la condition physique (7,35%), la santé (2,94%), le professionnalisme (2,94%), le goût du travail (2,94%).

La disponibilité, le contact facile, l'hygiène de vie et la responsabilité ont été rarement soulignés par les moniteurs.

Les moniteurs trouvent l'expérience, la sympathie et la personnalité comme les meilleures qualités pour un moniteur dans le cadre de la réussite professionnelle. L'on suppose que si la plupart des moniteurs ont pu accéder aux salles de fitness c'est que ces qualités pourraient être le type de profil recherché par les exploitants de salles de fitness.

Mais, l'on pense qu'un moniteur sans condition physique, expérimenté qu'il soit, aura du mal à réaliser une séance correcte de cours collectif. La condition physique est la qualité de base pour chaque moniteur, car les efforts du fitness sont de type endurant. Donc pour faire valoir son savoir faire en fitness, une condition physique doit être indispensable.

Tableau XIV : Les réponses des moniteurs à la question suivante : Quelles sont les principales difficultés ou contraintes que vous rencontrez dans votre travail ?

Moniteurs Difficultés ou contraintes	Total des moniteurs	%	Effectifs masculins	%	Effectifs féminins	%
Retard des paiements	1	1,47	0	0	1	1,47
Indisponibilité des salles	2	2,94	2	2,94	0	0
Irrégularité des clients	2	2,94	1	1,48	1	1,47
Manque de matériels	3	4,41	2	2,94	1	1,47
Adaptation	9	13,23	8	1,76	1	1,47
Récupération	9	13,23	8	1,76	1	1,47
Problème technique (enchaînement)	4	5,90	4	5,88	0	0
Espace de travail	2	2,94	2	2,94	0	0
Tentation femme et homosexuel	3	4,41	3	4,41	0	0
Caprice des clients	15	22,05	12	1,64	3	4,42
Gestion de l'espace de travail	2	2,94	2	2,94	0	0
Indiscipline des clients	1	1,47	1	1,48	0	0
La rémunération	4	5,90	3	4,41	1	1,47
Le nombre d'heures de travail pléthorique	9	13,23	8	1,76	1	1,47
Aucun problème	2	2,94	1	1,48	1	1,47
TOTAL	68	100	57	82,82	11	16,18

Le tableau XIV montre que les moniteurs trouvent que la majorité des clients sont capricieux (22,05%), suivent l'adaptation (13,23%), la récupération (13,23%), le nombre d'heures de travail pléthorique (13,23%), la rémunération (5,90%), le problème technique (enchaînement) (5,90%), le manque de matériels (4,41%), la tentation femme et homosexuel (4,41%), l'indisponibilité des salles (2,94%), l'irrégularité des clients (2,94%), l'espace de travail (2,94%), la gestion de l'espace de travail (2,94%), le retard des clients (1,47%) et l'indiscipline des clients (1,47%).

Les caprices des clients (22,05%), la récupération (13,23%), le nombre d'heures de travail pléthorique (13,23%), le problème technique (5,90%), la rémunération (5,90%), représentent les principales difficultés ou contraintes rencontrés par la majeure partie des moniteurs et plus particulièrement les hommes.

Mais le retard de paiement ne constitue pas un problème pour les hommes.

Les moniteurs affirment que la plupart des caprices s'expliquent par le fait que ces clients ont souvent des surpoids et veulent obtenir des résultats immédiats. En conséquence, beaucoup pourraient se plaindre si les objectifs fixés au départ ne sont pas atteints dans les brefs délais. C'est ce qui pourrait expliquer ce taux élevé (22,05%).

En outre, pour ce qui est du problème d'adaptation, certains moniteurs affirment qu'il est difficile pour eux de dialoguer avec des personnes qu'ils n'ont l'habitude de rencontrer normalement.

D'autres disent qu'ils sont confrontés à des groupes magrébins qui adoptent certains comportements exemplaires à leur égard. Les monitrices affirment qu'elles sont gênées par la présence massive des hommes.

Certains moniteurs (13,23%), affirment qu'ils n'ont pas d'heures fixes sur le nombre de salles où ils interviennent. En conséquence, beaucoup sont confrontés à un problème d'hygiène de vie normale d'où le manque de récupération (13,23%). Les monitrices n'acceptent pas cet état de fait.

Concernant le manque de matériels, tous les moniteurs affirment que certaines salles sont mal équipées ce qui les empêche de mener à bien leur travail. C'est le cas de la ventilation, le manque d'éclairage, les steps, les bâtons ou le matériel électronique.

La rémunération a été également soulignée de part et d'autre des effectifs. La plupart des versions reposent sur le manque de syndicat ou d'association de moniteurs pour défendre

leurs intérêts qui sont souvent menacés. Les responsables de salle profitent de cette faille pour éviter de divulguer des contrats avec des moniteurs et leurs proposent un faible revenu.

Malgré tout ce tas de problème, 2,94% des moniteurs affirment que tout va bien.

Il résulte de notre enquête que la majeure partie de la population qui participe activement à l'encadrement du fitness est composée d'hommes et plus particulièrement des jeunes qui se situent dans la tranche d'âge [30- 35 ans].

Nous pouvons noter que cette population a atteint au moins le niveau secondaire. La majeure partie des diplômés sont issus des STAPS. Notre étude révèle également que cette population évolue dans plusieurs structures dont les clubs privés, les parcours sportifs et interviennent au moins dans une salle de fitness pendant 9 ans. Au moins.

Seuls 41,17% déclarent qu'ils sont moniteurs de fitness. Ce qui est déjà une bonne chose. Les moniteurs évoluent dans d'autres secteurs parallèles à celui du fitness notamment à celui du sport.

La majeure partie des moniteurs sont des animateurs de cours collectifs et interviennent plus sur les adultes. Ils pensent que la réussite professionnelle d'un moniteur de fitness dépend des qualités suivantes : l'expérience, la sympathie, la personnalité, la compétence technique, l'écoute et les qualités relationnelles.

Mais beaucoup sont confrontés aux caprices d'une partie de la clientèle.

Il apparaît selon notre enquête que près de la moitié soit 41,17% (cf. tableau VIII, p 34) déclare qu'ils sont moniteurs de fitness, mais des « moniteurs », car seul 5,88% (cf. tableau V, p. 31) ont obtenu des certificats internationaux en fitness. Ce qui semble inquiétant pour ce secteur de la remise en forme des départements de Dakar, Pikine et Guédiawaye.

En effet, les affirmations sur le tableau XVIII, p.40 en ce qui concerne les qualités requises pour un moniteur de fitness ne colle pas avec les réalités professionnelles qui existent au sein des salles, car seul 2,94% affirment qu'ils n'ont aucun problème. Tout le reste dont la plupart des hommes sont confrontés à une clientèle capricieuse et d'autres problèmes comme l'adaptation, la récupération, etc.

Il est évident que les caprices ne manquera jamais dans une salle de fitness, mais l'on pense qu'un moniteur bien formé a des compétences multiples comme par exemple les compétences scientifiques qui pourront lui servir d'appui pour expliquer aux clients le processus de

l'amaigrissement, de la prise de poids. Il pourrait aussi varier ses séances d'entraînement pour mieux motiver les clients, car en salle de fitness, il est question de santé et d'esthétique du corps. Le bas blaise de la plupart des clients cherchent toujours à savoir le pourquoi son objectif n'est pas atteint. Si au départ c'est-à-dire dès l'adhésion du client, les explications ou le mode d'entraînement ne collent pas à l'objectif visé ou si le moniteur ne s'appuie que sur des recettes des autres, il n'aboutira à aucun résultat. En conséquence cela pourrait engendrer des caprices au sein de la salle.

Il en va de même, que si la sympathie est l'une des qualités requises pour un moniteur de fitness comme l'ont affirmaient ces mêmes « moniteurs » au tableau XIII, p.40, l'adaptation ne devait pas causer de problème. Car l'homme s'adapte à toutes les situations quelque soit la nature du milieu.

En outre, ces derniers pourraient imposer leurs plannings d'entraînement aux responsables de salles s'ils sont conscients des dangers de l'activité.

L'on peut dire que 41,17% déclare qu'ils sont moniteur mais leurs compétences restent à vérifier.

CONCLUSION ET PERSPECTIVES

Notre étude a pour objectif d'établir le profil général des moniteurs de fitness exerçants dans les salles de Dakar, Pikine et Guédiawaye. Autrement dit, nous voulons connaître la nature de leur travail et les réalités professionnelles existant au sein des salles des dits départements. Les données sur lesquelles nous avons travaillé, ont été obtenus à l'aide d'un questionnaire auquel ont répondu soixante huit (68) moniteurs de deux sexes, âgés de 20 à 45 ans. D'une manière générale, notre étude montre qu'une large majorité des moniteurs s'intéressent beaucoup aux études supérieures, les autres n'ont que ce métier comme source de revenu. Les diplômes académiques obtenus, attestent qu'un bon nombre de ces moniteurs évolue dans le milieu des activités physiques et sportives. Seuls quelques moniteurs 4 sur 68 soit 5,88% ont obtenu des certificats internationaux en fitness.

En effet, l'étude montre que près de 80% des moniteurs détiennent des diplômes sportifs, mais rares sont ceux qui ont suivi une formation spécifique en fitness. Ce qui semble confirmer notre hypothèse de départ.

Par ailleurs, il est aisé de constater la complexité des tâches décelées chez les moniteurs dans les salles de fitness. Car, outre l'animation des cours collectifs, ils interviennent dans le domaine de la gestion, du management avec l'exécution d'activité commerciale, le suivi des opérations comptables, etc.

La diversité du public (clientèle) des salles de fitness nécessite de la part des moniteurs un certain nombre de qualités physiques, relationnelles, mais aussi d'adaptation.

Pour améliorer les qualités de leurs interventions, les moniteurs préconisent la création d'une structure formelle qui s'occupera de la formation de base des moniteurs de fitness. Cette formation sera orientée sur certains aspects fondamentaux du monitorat de fitness à l'image de la technique comme les enchaînements en step, l'aérobic ou le body balance, l'aspect marketing et commercial.

Ils proposent également que des stages ou des séminaires soient organisés pour la formation continue des moniteurs afin de relever certains niveaux, mais aussi ces rencontres pourront renforcer leur unité et leur solidarité.

Les moniteurs préconisent la formation diplômante de haut niveau par le biais des professionnels étrangers du secteur de la remise en forme pour que tous les moniteurs puissent être dans les normes de ce métier.

Les moniteurs préconisent également la vulgarisation du fitness à l'échelle nationale pour que la société sénégalaise puisse accéder au fitness.

Ainsi, tout semble indiquer qu'il existe un besoin fondamental en formation dans le secteur de la remise en forme dans ces trois départements. Car pour remplir avec efficacité sa mission, le moniteur se doit de maîtriser des connaissances minimales en sciences biologiques (anatomie, physiologie) en psychologie et en pédagogie.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Bibliographie

- 1- Besucco « L'encadrement collectif de la gestion des compétences : un nouvel enjeu pour la négociation de branche », sociologie du travail, 1999, p123).
- 2- M.Stroobants, 1991, p31, dans *Formation et Emploi*.
- 3- Nicolas Dodier, 1995, p14, Les hommes et les machines, Paris Métailié
- 4- Raymond Thomas, 1982, p 9, La Condition Physique.
- 5- Philippe Perrenoud, 1999, p16, Construire des compétences tout un programme.
- 6- Larousse Compact Edition 2003, p 241.
- 7- Le petit Robert 1981, p34.
- 8- Nouveau Petit Robert (1967), p1791.
- 9- Universel francophone (1997), p146.
- 10- Sillamy Norbert (1980), p747.
- 11- Larousse de poche édition (2005), p 260.

Web graphie

- 12- Jane Fonda (31 juillet 2010), sur [www. easy-fitness.net](http://www.easy-fitness.net)
- 13- Catherine Guillod (2009), sur www.objectifsante.ch.
- 14- Fried Nathalie (2004), dans hygiène de vie sur www.nathalie.free.fr.
- 15- Philipe Zarifian (2009), dans le 10^{ème} numéro de la revue l'interrogation.
Sur www.fabula.org.
- 16- Geneviève Pons (19 décembre 2008), sur www.doctissimo.fr.
- 17- Hannah Arendt(2005) dans responsabilité et jugement sur

18- L'institution de la Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique, sur www.orientation.ch,

19- www.afaaland.com

20- www.sgma.com

21- www.pepin.me

ANNEXES

Institut Nationale Supérieur de l'Education Populaire et du Sport (INSEPS)

Ce questionnaire s'adresse aux moniteurs de fitness de Dakar en ce qui concerne leur profil c'est-à-dire leurs compétences et qualités requises en fitness.

Il s'inscrit dans le cadre de la réalisation d'un mémoire en Sciences et Techniques de l'Activité Physique et Sportive (STAPS).

Veuillez s'il vous plait, le remplir avec la plus grande objectivité, en mettant une croix dans la case correspondante à votre choix ou en répondant clairement aux questions dans l'espace prévue à cet effet.

Merci d'avance !

1- Age

Sexe

2- Votre activité dans le secteur de la remise en forme représente-t-elle votre activité principale ?

.....

3- Avez- vous plusieurs emplois concernant ce domaine ? Oui ou non

Si oui précisez le nombre ?

.....

4- Quel est le diplôme académique le plus élevé que vous avez obtenu ou le niveau de scolarité atteint (dernière classe fréquentée) ?

Niveau ou classe ?.....

Diplôme ?

CFEE

BEFEM

BAC

LICENCE

MAITRISE

5- Quel est ou quels sont les diplômes les plus élevés du secteur sportif que vous avez obtenus ?

.....
.....

6- Dans quel type de structure travaillez- vous ?

.....
.....

7- Depuis combien de temps exercez-vous ce métier ? Précisez la date.

Semaines	mois	années

8- Quel est l'intitulé exact de votre profession ?

.....
.....
.....

9- Avez – vous une ou plusieurs expériences professionnelles autres que dans le domaine du fitness ? Oui ou non

Si oui, quels étaient vos secteurs d'activité ?

.....
.....

10- Décrivez les tâches que vous réalisez dans l'encadrement du fitness ?

.....
.....
.....

11- A quel public avez- vous affaire ?

.....
.....

12- Avez- vous affaire à des publics particuliers ?

.....
.....

13- Quelles sont à votre avis, les principales qualités que doit avoir la personne qui se destine dans le secteur du fitness, pour réussir professionnellement ?

.....
.....

14- Quelles sont les principales difficultés ou contraintes que vous rencontrez dans votre travail ?

- 1).....
- 2).....
- 3).....

15- Pour la suite, quelles sont vos perspectives pour les moniteurs de fitness de Dakar ?

.....
.....

LISTE DES SALLES DE FITNESS ENQUÊTEES

- ✓ Méga gym club1 INSEPS.
- ✓ Méga gym club 2 INSEPS.
- ✓ Camp Jérémy.
- ✓ Petite BECEAO.
- ✓ Grande BECEAO.
- ✓ Piscine olympique.
- ✓ Olympique Club.
- ✓ Acropole.
- ✓ Sicap Urbane
- ✓ Tata steps.
- ✓ Hôtel Lagon I.
- ✓ Gymnasium.
- ✓ FANA Body Gym.
- ✓ Yengoulène.
- ✓ Condore Demba diop.
- ✓ Condore guédiawaye.
- ✓ Curves.
- ✓ Méridien.
- ✓ Stade amitié.
- ✓ Ecole Sadia.
- ✓ CEDEPS de Ouakam.
- ✓ Thiam Hercule.
- ✓ Hôpital CTO.
- ✓ ESCAF fitness Body Training.
- ✓ Heath Fitness.
- ✓ Association sénégalaise de culture physique.
- ✓ Momo gym.
- ✓ Métro fitness Marice.
- ✓ Métro fitness HLM.
- ✓ B. step.

Cartes d'accès à l'information.

- Carte d'étudiant année 2009- 2010.
- Carte d'accès du moniteur.
- Carte de transport Dakar Dem DIKK.