#BEACTIVE DAY 2026

GUIDE SUR LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE

Destiné au secteur du fitness et de l'activité physique

Promouvoir des environnements de fitness plus sûrs, plus inclusifs et plus positifs

Co-funded by the European Union

#BEACTIVE EUROPEAN WEEK OF SPORT

europe active MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

EUROSPORT

AVANT-PROPOS

Alex Corretja, expert tennis chez Eurosport, ancien numéro deux mondial et finaliste du Grand Chelem

Dans le sport – comme dans la vie – nous nous concentrons souvent sur ce que nous voyons : le joueur, l'athlète, la performance. Nous admirons la force, l'habileté, les résultats. Mais nous ne voyons pas toujours ce qui se cache derrière. Nous ne voyons pas toujours le mental, les émotions ou les défis qui accompagnent ces moments. Et pourtant, c'est une partie fondamentale de l'être humain.

Pendant des années, nous avons travaillé d'arrache-pied pour améliorer nos compétences et notre condition physique, mais nous avons parfois délaissé le mental. Nous oublions de nous demander : comment maîtrisons-nous nos émotions ? Comment respirons-nous dans les moments importants ? Comment gérons-nous la pression ? Ce sont là des éléments essentiels tant pour la performance que pour le bien-être.

Il existe également une idée fausse très répandue selon laquelle le succès protège les gens des défis mentaux. Ce n'est pas le cas. Chaque individu est confronté à différents types de problèmes. Dans le sport, il y a l'attention, les attentes et la pression, souvent dès le plus jeune âge. Apprendre à gérer cela tout en continuant à grandir en tant que personne n'est pas facile et mérite de la compréhension.

La force mentale se développe au fil du temps. Elle découle de l'expérience, du travail acharné et de la capacité à surmonter les moments difficiles. Parfois, on se rend compte qu'on n'est pas encore prêt – et cela fait partie du processus. Les choses ne se font pas du jour au lendemain. Elles exigent de la patience et de la persévérance.

De nos jours, la santé mentale est davantage prise en compte, ce qui est une avancée positive. Mais nous vivons aussi dans un monde trépidant, où tout doit aller vite. Le sport, cependant, a son propre rythme. Chacun suit son propre cheminement, qui ne peut être comparé à celui d'autrui.

Il est essentiel de parler ouvertement de la santé mentale. Cela favorise l'empathie et aide les gens à se sentir moins seuls. Lorsque d'autres partagent leurs expériences, cela nous rappelle que ces défis font partie de la vie.

L'activité physique joue également un rôle important. Lorsque vous vous sentez bien physiquement, votre mental est aussi au beau fixe. Même 20 ou 30 minutes par jour peuvent faire la différence – l'important est d'en faire une habitude.

Avant tout, acceptez-vous tel que vous êtes. Acceptez le stress et la pression. Concentrez-vous sur votre propre parcours et faites confiance à votre cheminement. Car prendre soin de son mental n'est pas dissociable de la performance ou de la vie – c'est un élément fondamental des deux.

EUROSPORT

TABLE DES MATIÈRES

01 À propos du projet *#BEACTIVE DAY* 2026 5

02 Introduction 6

03 Santé mentale, bien-être et activité physique 10

PARTIE I – ENVIRONNEMENTS DE FITNESS ET BIEN-ÊTRE MENTAL 18

- 04 Comment les environnements de fitness influencent le bien-être mental 18
- 05 Risques dans les environnements de fitness 26
- 06 Facteurs de protection et bonnes pratiques dans les environnements de fitness 33
- Avis d'une experte : Dr Karlie Intlekofer 39

PARTIE II – EXPÉRIENCES INDIVIDUELLES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE 40

- 07 L'activité physique comme outil de bien-être mental 40
- 08 Risques personnels liés à l'activité physique et à la culture du fitness 46
- 09 Réactions concrètes des entraîneurs, les coachs et les prestataires 53
- L'avis d'une experte – Dr Karlie Intlekofer 59

PARTIE III – ENFANTS, ADOLESCENTS ET JEUNES 60

- 10 Activité physique et bien-être mental chez les enfants et les adolescents 61
- 11 Risques et mesures de protection dans les environnements de fitness pour les jeunes 66
- 12 Bonnes pratiques pour les clubs de fitness et les entraîneurs travaillant avec des jeunes 71
- L'avis d'une experte – Dr Karlie Intlekofer 77

PARTIE IV – MISE EN ŒUVRE ET OUTILS D'ACCOMPAGNEMENT 78

- 13 Un plan d'action concret pour les prestataires de services de fitness 78
- 14 Outils, listes de contrôle et références 85
- 15 Ressources d'aide supplémentaire 92
- 16 Conclusion 99

Annexe A. Définitions opérationnelles 102

Annexe B. Note conceptuelle 103

Annexe C. Informations complémentaires 107

Remerciements 114

#BEACTIVE DAY 2026

01 À PROPOS DU PROJET *#BEACTIVE DAY* 2026

La campagne ***#BEACTIVE DAY*** est un événement sportif européen à but non lucratif qui donne vie à l'ambition de rendre davantage de personnes plus actives à travers l'Europe. Elle a été conçue pour lutter contre le problème de l'inactivité physique à travers le message clé de ***#BEACTIVE.*** Le projet ***#BEACTIVE DAY*** 2026 est financé par l'Union européenne, dirigé par EuropeActive et mis en œuvre en collaboration avec les associations nationales de fitness de Belgique, de Grèce, de Lettonie, de Macédoine du Nord, de Serbie, d'Espagne et de Suède.

La campagne ***#BEACTIVE DAY*** encourage une plus grande participation aux événements liés à l'activité physique organisés autour du 23 septembre et contribue ainsi directement à la plus grande campagne du continent visant à promouvoir le sport et l'activité physique : la Semaine européenne du sport (EWoS) organisée chaque année par la Commission européenne. Cela renforce encore la contribution sans cesse croissante du secteur du fitness à l'activité physique bénéfique pour la santé (HEPA). En 2026, la campagne met particulièrement **l'accent sur la santé mentale au sein de la communauté du fitness et de l'activité physique,** en reconnaissant à la fois les **bienfaits avérés de l'activité physique sur le bien-être mental** et la **responsabilité du secteur de soutenir de manière proactive la santé mentale de ses utilisateurs,** en particulier les jeunes générations en quête de liens sociaux.

La journée *#BEACTIVE DAY* continue de jouer un rôle central dans la mobilisation du secteur du fitness et de l'activité physique et inspire les citoyens à travers toute l'Europe à adopter un mode de vie actif. La campagne comprend des milliers d'activités et d'événements gratuits organisés dans des centres de fitness et de sport, des parcs, des écoles, des universités et sur les lieux de travail, invitant chacun à découvrir le plaisir et les bienfaits de l'activité physique.

Nous exprimons nos sincères remerciements au **professeur Richard Peter Bailey, au docteur Ra'ed Ali Mohammaed Al-Khamaiseh** et au **docteur Nadia Samsudin de l'Université UCSI,** qui ont élaboré le contenu de ce Guide sur la santé mentale et le bien-être ***#BEACTIVE DAY*** 2026, ainsi qu'au **docteur Karlie Intlekofer** (Matrix Fitness), chercheuse internationale et coach sportive certifiée, pour ses contributions à la rubrique « Avis d'une experte ».

Pour en savoir plus sur les activités du projet *#BEACTIVE DAY* 2026 :

https://www.europeactive.eu/projects/beactiveday2026

et sur la campagne *#BEACTIVE DAY* en général :

www.beactiveday.eu

'A special thank you to the National Associations that translated the Guide despite not being part of the initial project consortium'

02 INTRODUCTION

***Le guide sur la santé mentale et le bien-être** a été élaboré dans le cadre du projet **#BEACTIVE DAY** 2026.*

Il est destiné à un usage pratique dans l'ensemble du secteur du fitness et de l'activité physique : son objectif est d'aider les propriétaires, les responsables, les entraîneurs, les instructeurs et les autres parties prenantes du secteur du fitness à reconnaître l'importance du bien-être mental dans l'offre quotidienne de fitness et à traduire cette prise de conscience en mesures concrètes.

Ce guide est conçu comme un outil de travail. Les prestataires peuvent l'utiliser pour évaluer leurs pratiques actuelles, soutenir le développement de leur personnel, renforcer les procédures de protection et d'orientation, et améliorer l'expérience globale des participants. En ce sens, il peut être considéré comme un outil autonome mais tout autant comme faisant partie d'un programme plus large de soutien au secteur.

La santé mentale est un élément essentiel de la santé et du bien-être en général. Elle influence la façon dont les individus pensent, ressentent les choses, interagissent avec les autres et font face aux exigences de la vie quotidienne. Ce guide présente la santé mentale et le bien-être comme une préoccupation majeure pour le secteur du fitness et de l'activité physique et **propose des recommandations fondées sur des données probantes et axées sur la pratique pour créer des environnements favorables et psychologiquement sûrs.**

Dans ce contexte, l'activité physique occupe une place importante. Elle est non seulement essentielle pour la santé physique, mais aussi pour le bien-être, le lien social, la confiance en soi et la participation. Cette perspective plus large est importante car **le bien-être mental n'est pas seulement déterminé par l'activité physique en soi, mais aussi par l'environnement dans lequel elle s'exerce.**

Le secteur du fitness et de l'activité physique est bien placé pour apporter une contribution positive. Les salles de sport, les clubs de fitness, les studios, les centres de loisirs et les prestataires locaux offrent régulièrement des occasions de bouger, d'instaurer une routine, de bénéficier d'un accompagnement et d'échanger avec les autres. Ils adressent également à des personnes de tous âges, de tous horizons et de tous niveaux d'expérience.

Cependant, les effets de la pratique du fitness ne sont pas automatiquement positifs. **L'activité physique peut favoriser la bonne humeur, l'énergie, l'autonomie et le lien social, mais les environnements de fitness peuvent également être source de pression, de comparaison, d'exclusion et d'anxiété. La qualité de l'environnement est donc d'une grande importance pour le bien-être mental.**

Pour certaines personnes, les salles de sport offrent une structure, des encouragements et un sentiment de progrès. Pour d'autres, elles peuvent sembler intimidantes, trop axées sur l'apparence physique, ou caractérisées par des idées préconçues sur la performance, l'image corporelle et la réussite. De la culture organisationnelle, le comportement du personnel, la communication et la conception du programme dépend si la participation est perçue comme sûre, respectueuse et encourageante.

Ce guide a été élaboré en réponse à ces réalités. Il s'appuie sur des données probantes récentes concernant l'activité physique, le bien-être mental, les environnements de fitness, la protection et les pratiques inclusives, tout en mettant l'accent sur l'application pratique dans les environnements de fitness de tous les jours. **L'objectif n'est pas de fournir des conseils cliniques en matière de santé mentale, mais d'aider les prestataires de services de fitness à comprendre comment leurs environnements et leurs pratiques peuvent favoriser le bien-être et réduire les dommages évitables.**

Le guide aborde trois grands domaines. Premièrement, il examine comment **les environnements de fitness,** la culture organisationnelle et les pratiques quotidiennes forgent le bien-être mental. Deuxièmement, il explore les **expériences individuelles liées à l'activité physique,** en incluant à la fois les bénéfices potentiels et les risques éventuels associés à l'activité physique et à la culture du fitness. Troisièmement, une attention particulière est accordée aux **enfants, aux adolescents et aux jeunes.** Les premières expériences en matière d'activité physique peuvent influencer la confiance en soi, le bien-être et l'attitude vis-à-vis de l'activité physique tout au long de la vie. Il est donc justifié de se concentrer spécifiquement sur les groupes de population plus jeunes, tant du point de vue du développement que de la responsabilité en matière de sécurité.

> **L'objectif général de ce guide est d'aider le secteur du fitness et de l'activité physique à créer des environnements plus sûrs, plus inclusifs et plus réactifs à la santé mentale et au bien-être.**

Les professionnels du secteur du fitness et de l'activité physique ne sont pas censés diagnostiquer ou traiter les troubles mentaux. Toutefois, ils jouent un rôle important dans l'organisation du vécu quotidien de l'activité physique, l'identification des préoccupations et la réaction appropriée dans le cadre de leur compétences professionnelles. L'annexe A fournit des définitions opérationnelles des termes clés utilisés dans ce guide, afin de favoriser une interprétation cohérente au sein du secteur du fitness.

À QUI S'ADRESSE CE GUIDE ?

Ce guide n'a pas été conçu comme un manuel clinique destiné aux professionnels de la santé mentale.

Il s'adresse au secteur du fitness et de l'activité physique et se concentre sur ce que les prestataires peuvent faire dans de cadre de leur propre domaine professionnel. L'objectif est d'aider les lecteurs à comprendre l'importance de la santé mentale et du bien-être dans la pratique du fitness et de favoriser la mise en place de services plus sûrs et plus inclusifs dans une variété de situations.

Propriétaires, exploitants et responsables de salles de sport.

Ces groupes influencent la culture organisationnelle, la politique du personnel, la communication et l'aménagement général des espaces de fitness. Leurs décisions déterminent si l'environnement est perçu comme sûr, inclusif, accueillant et engageant par les différents participants.

Les professionnels du fitness et de l'activité physique qui travaillent directement avec les pratiquants.

Ce groupe inclut les entraîneurs personnels, les instructeurs de fitness, les coachs, le personnel de salle et toute autre personne qui anime ou encadre des séances d'entraînement. Ces professionnels déterminent souvent l'expérience directe du pratiquant par leur langage, leur comportement, leurs attentes et leurs réactions face aux besoins individuels.

Les prestataires travaillant avec des enfants, des adolescents et des jeunes.

Ce groupe inclut les animateurs de fitness pour les jeunes, les coachs, les instructeurs et les organisations proposant des activités physiques aux groupes d'âge plus jeunes. Dans ces environnements, des questions telles que la confiance, le développement, la surveillance, les limites et la sécurité requièrent une attention particulière.

Les organisations sectorielles, les prestataires de formation et les établissements d'enseignement.

Ces groupes influencent les normes, les qualifications, le développement professionnel continu et les attentes plus larges en matière de bonnes pratiques. Ils jouent un rôle important dans la promotion d'approches cohérentes et fondées sur des données probantes dans l'ensemble du secteur.

Les décideurs politiques, les organisations de santé publique et les intervenants communautaires

peuvent également se retrouver dans ce guide. Les environnements de fitness s'inscrivent dans un écosystème plus large de promotion de la santé, de soutien au bien-être et de participation sociale. C'est pourquoi ce guide peut aider à la mise en place de partenariats, à l'élaboration de stratégies et à la mise en œuvre d'initiatives locales ou nationales liées à l'activité physique et au bien-être mental.

03 SANTÉ MENTALE, BIEN-ÊTRE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique peut apporter une contribution importante à la santé mentale et au bien-être. Une activité physique régulière peut améliorer le moral, réduire le stress, augmenter l'énergie et renforcer le bien-être général.

Cela revêt une importance particulière pour le secteur du fitness et de l'activité physique, car bon nombre des avantages que les gens apprécient le plus ne se limitent pas aux résultats physiques.

L'activité physique peut favoriser la confiance en soi, la capacité à faire face aux difficultés, le maintien d'une routine et de liens sociaux. C'est pourquoi elle est tout particulièrement pertinente dans la pratique quotidienne du fitness. Cela signifie également que la valeur de l'activité physique ne doit pas être abordée uniquement en termes de poids, d'apparence ou de performances.

3.1 | Activité physique et bien-être positif

Le bien-être mental englobe des états d'esprit positifs, tels que le fait de se sentir énergique, compétent, en lien avec les autres et capable de bien gérer son quotidien. Des études montrent que la pratique régulière d'une activité physique peut aider les gens à se sentir moins fatigués, plus énergiques et plus aptes à fonctionner dans la vie quotidienne.

Ces résultats sont très pertinents pour les environnements de fitness. Beaucoup de personnes s'inscrivent dans une salle de sport ou participent à des programmes d'activité physique parce qu'elles souhaitent se sentir mieux, avoir plus d'énergie, mieux dormir et gérer plus efficacement les exigences du quotidien. **Une conception large du bien-être** est donc plus utile qu'une focalisation limitée sur la morphologieou l'apparence physique.

Tableau 1. Effets positifs sur le bien-être d'une activité physique régulière

Avantage	Ce que montrent les données	Ce que cela signifie en pratique
Moins de fatigue	Une activité physique régulière peut aider les gens à se sentir moins fatigués	Les participants peuvent se sentir mieux armés pour faire face aux exigences du quotidien
Plus d'énergie	L'activité physique peut augmenter le niveau d'énergie	La communication peut mettre l'accent sur le fait de se sentir plus actif et plus alerte
Plus de vitalité	L'activité physique peut contribuer à un sentiment accru de bien-être et de vitalité	Les programmes de fitness peuvent être présentés comme un moyen de favoriser le bien-être au quotidien
Meilleur fonctionnement au quotidien	Une activité physique régulière peut aider à mieux gérer le quotidien et à mieux fonctionner	Les prestataires peuvent présenter l'activité physique comme faisant partie d'une routine saine

3.2 Activité physique, stress et équilibre émotionnel

L'activité physique peut également aider les personnes à mieux gérer leur stress. Certaines formes d'activité structurée semblent particulièrement utiles à cet égard, notamment les activités corps-esprit et les programmes d'intensité légère à modérée adaptés aux besoins des participants.

Les données disponibles dans ce domaine ne sont pas identiques pour tous les types d'exercice. Néanmoins, le message général reste utile dans la pratique. **Des formes d'activité** structurées et adaptées **peuvent favoriser l'équilibre émotionnel et la capacité à faire face au quotidien,** en particulier lorsque l'activité est adaptée aux participants concernés.

Tableau 2. Formes d'activité associées à la réduction du stress

Type d'activité	Ce que montrent les données	Implications pratiques pour les prestataires
Qigong	Soutien prometteur pour la réduction du stress chez les personnes âgées	Des cours calmes et sans pression peuvent convenir à certains groupes
Yoga	Un soutien consistant à travers plusieurs évaluations	Les activités corps-esprit peuvent être utiles pour les participants qui cherchent à réduire leur stress
Programmes d'activité physique combinés	Quelques résultats positifs lorsque l'exercice aérobique et d'autres formes d'activité physique sont combinés	Les programmes mixtes peuvent être efficaces lorsqu'ils sont adaptés aux besoins des participants
Activité physique légère à modérée	Apparaît souvent comme adaptée à la gestion du stress	L'activité physique pratiquée en vue du bien-être ne doit pas nécessairement être intense

3.3 Activité physique et troubles psychiques courants

Des études montrent également que l'activité physique peut contribuer à réduire les troubles psychiques courants.

Chez un large éventail de groupes d'adultes, y compris des adultes en bonne santé et des personnes présentant des problèmes de santé existants, une activité physique régulière a été associée à des améliorations en matière de dépression, d'anxiété et de troubles psychiques.

Dans ce guide, le message clé est clair. L'activité physique doit être considérée comme un moyen crédible et bien étayé de promouvoir le bien-être mental et de contribuer à réduire certaines formes courantes de troubles émotionnels. Dans les environnements de fitness, cela signifie que l'exercice physique peut être promu dans le cadre d'une culture du bien-être plus large, tout en évitant les allégations exagérées ou cliniques.

Tableau 3. Symptômes courants des troubles psychiques et rôle de l'activité physique

Domaine	Ce que montrent les données	Ce que cela signifie pour le secteur du fitness
Dépression	L'activité physique peut aider à réduire les symptômes	L'activité physique peut faire partie d'un environnement favorable au bien-être
Anxiété	L'activité physique peut aider à réduire les symptômes	Les programmes doivent être attrayants et réalisables, en particulier pour les nouveaux participants
Problèmes psychologiques	L'activité physique peut améliorer le bien-être émotionnel général	Les environnements de fitness peuvent soutenir les personnes soumises à un stress émotionnel quotidien

3.4 | Rôle de soutien, limites professionnelles

Les effets positifs de l'activité physique sont considérables, mais doivent être interprétés de manière responsable.

L'activité physique peut favoriser le bien-être mental et atténuer certains symptômes courants, mais elle ne remplace pas le conseil, la psychothérapie, les médicaments ou d'autres formes de soins qualifiés lorsqu'ils sont nécessaires.

Il s'agit là d'une limite importante pour le secteur du fitness et de l'activité physique. **Les prestataires de services de fitness et d'activité physique peuvent créer un environnement favorable**, encourager la participation, limiter les dommages évitables et orienter les personnes vers une aide appropriée. **Ils ne doivent pas présenter l'activité physique comme une solution universelle** ou comme un substitut aux soins de santé mentale professionnels.

Tableau 4. Limites professionnelles dans les environnements de fitness

Ce que les prestataires de services de fitness et d'activité physique sont autorisés à faire	Les prestataires de fitness doivent agir avec prudence	Une orientation vers des services spécialisés est nécessaire
Encourager une activité régulière	Aborder les préoccupations émotionnelles de manière bienveillante mais encadrée	Grande détresse mentale
Créer un environnement accueillant	Réagir aux confidences sans endosser le rôle de thérapeute	Risque de dommages
Aborder le bien-être en termes positifs	Orienter vers une aide adaptée	Suspicion de trouble psychique qui dépasse le cadre professionnel
Soyez attentif aux signaux d'alerte	Évitez de faire des allégations médicales	Préoccupations liées à la sécurité ou besoins urgents en matière de santé mentale

> ***Message clé***
> **L'activité physique peut contribuer au bien-être mental, mais ne remplace pas des soins de santé mentale dispensés par des professionnels qualifiés.**

Actions concrètes proposées aux prestataires de services de fitness

1. **Présentez l'activité physique comme un boost positif pour le moral, l'énergie, la gestion du stress et le bien-être général.**
2. **Utilisez un langage qui met en avant un large éventail de bienfaits, notamment la confiance en soi, la capacité à faire face aux difficultés, la vitalité et le fonctionnement au quotidien, et pas uniquement le poids ou l'apparence physique.**
3. **Proposez une variété d'activités, car chaque participant peut mieux réagir à certaines formes d'exercice plutôt qu'à d'autres.**
4. **Évitez les promesses ou les affirmations cliniques qui dépassent les compétences du prestataire.**
5. **Encouragez une participation régulière en proposant des expériences accueillantes, réalisables et psychologiquement sécurisantes.**
6. **Utilisez des filières d'orientation ou de mise en relation lorsque les participants révèlent des problèmes ou des préoccupations graves concernant leur santé mentale qui dépassent le champ d'action du centre de fitness.**

En quoi cela améliore-t-il la pratique ?

Une compréhension plus large de l'activité physique et du bien-être mental améliore la qualité de l'offre de fitness.

Elle aide les prestataires à communiquer de manière plus précise sur les avantages, à concevoir des programmes axés sur ce qui est important pour les participants et à créer des environnements qui favorisent la santé au sens large. Elle encourage également à faire glisser les messages de fitness limités vers une vision plus inclusive et durable de la participation.

Exemple de bonne pratique

Un modèle pertinent consisterait pour un centre de fitness à mettre en place un parcours de participation axé sur le bien-être destiné aux nouveaux adhérents. Cela pourrait inclure des séances adaptées aux débutants, un langage utilisé par le personnel mettant l'accent sur le moral, l'énergie, la confiance en soi et la routine, ainsi qu'un processus d'orientation simple pour les participants qui font part de leur détresse mentale. Ce type d'approche est susceptible de créer un environnement de soutien sans que le personnel ait à sortir de son rôle professionnel.

PARTIE I – ENVIRONNEMENTS DE FITNESS ET BIEN-ÊTRE MENTAL

04

COMMENT LES ENVIRONNEMENTS DE FITNESS INFLUENCENT LE BIEN-ÊTRE MENTAL

Le bien-être mental n'est pas seulement influencé par l'activité physique elle-même, mais aussi par l'environnement dans lequel cette activité se déroule.

Les environnements de fitness peuvent déterminer la façon dont les gens se sentent avant, pendant et après l'entraînement. Ils peuvent stimuler la confiance en soi, le sentiment d'appartenance et la motivation, ou au contraire occasionner de l'inconfort, de la pression et une conscience de soi publique.

Pour beaucoup de personnes, l'environnement de fitness fait partie intégrante de l'expérience globale du sport. L'aménagement de l'espace, le comportement du personnel, le ton de la communication et l'ambiance créée par les autres utilisateurs ont tous une influence sur le fait que la participation soit perçue comme positive et durable. De ce fait, la qualité de l'environnement est une préoccupation majeure pour le secteur du fitness et de l'activité physique.

4.1 Les environnements de fitness en tant qu'espaces sociaux et émotionnels

Les salles de sport et les centres de fitness ne sont pas seulement des lieux où l'on fait du sport.

Ce sont aussi des environnements sociaux dans lesquels les gens sont vus, jugés, soutenus, ignorés, encouragés ou comparés. Ces expériences peuvent avoir un impact important sur la confiance en soi, la motivation et l'envie de revenir.

Un environnement positif peut donner aux gens un sentiment d'appartenance. Il peut favoriser la routine, le plaisir et la confiance dans l'environnement. Au fil du temps, cela peut renforcer la participation et changer l'activité physique en une partie normale et appréciée de la vie quotidienne.

Tableau 5. Comment les environnements de fitness peuvent influencer le bien-être mental

Caractéristique de l'environnement	Effet positif	Effet négatif potentiel
Ambiance conviviale	Favorise la confiance et incite les clients à revenir	Une ambiance froide peut décourager la participation
Soutien du personnel	Aide les gens à se sentir en sécurité et accompagnés	Un comportement inapproprié du personnel peut accroître le malaise
Sentiment d'appartenance	Favorise la motivation et le lien avec les autres	Ne pas se sentir à sa place peut accroître l'anxiété
Culture respectueuse	Réduit la pression et la conscience de soi publique	Une culture de jugement peut nuire à l'engagement

4.2 Premières impressions et confort psychologique

La décision de rester ou non dans une salle de sport ou d'y retourner après une première visite se joue souvent sur une première impression.

Les gens remarquent si l'espace semble accueillant, si le personnel est accessible et s'il semble possible de participer sans gêne. Ces premiers signaux peuvent être particulièrement importants pour les débutants, les personnes âgées, celles qui reviennent après une longue absence et celles qui se sentent déjà peu sûres d'elles.

Le confort psychologique est donc une question pratique, et non abstraite. Un environnement qui semble accessible et respectueux est plus susceptible de favoriser une participation régulière. Un environnement qui semble intimidant peut amener les gens à décrocher avant même d'avoir pu profiter des avantages potentiels de l'activité.

Tableau 6. Facteurs déterminant la première impression dans les environnements de fitness

Facteur	Pourquoi c'est important
Accueil et prise en charge par le personnel	Aide les personnes à se sentir vues et acceptées
Informations claires	Réduit l'incertitude et la confusion
Une ambiance accueillante pour les débutants	Rend la participation accessible
Visibilité des messages inclusifs	Indique que toutes les personnes sont les bienvenues
Des routines faciles à comprendre	Réduit la pression lors des premières visites

4.3 Comportement du personnel et communication au quotidien

Le personnel joue un rôle important dans la création de l'ambiance émotionnelle d'un club de fitness.

La manière dont les personnes sont accueillies, corrigées, encouragées et interpellées influence leur sentiment d'être respectées et soutenues. Il faut savoir que même les interactions les plus anodines peuvent influencer la confiance en soi et la volonté de participer.

La communication revêt une importance tant formelle qu'informelle. Les instructions, les retours d'information, les messages promotionnels et les remarques quotidiennes peuvent renforcer le sentiment d'appartenance ou accroître la pression. Une communication respectueuse, encourageante et sans jugement est donc un élément essentiel des bonnes pratiques.

Tableau 7. Communication et bien-être mental dans les environnements de fitness

Type de communication	Approche de soutien	Approche non constructive
Feedback pendant l'activité physique	Clair, calme, respectueux	Humiliant ou moqueur
Motivation	Encourageante et réaliste	Pression ou agressivité
Ciblée	Axée sur le bien-être et le progrès	Uniquement axée sur l'apparence
Interaction générale	Aimable et accessible	Distante ou condescendante

> ***Message clé***
> La manière dont le personnel s'exprime peut influencer la façon dont les gens perçoivent l'activité physique, l'environnement et leur propre image.

4.4 Culture d'entreprise et pratique quotidienne

Le bien-être mental dans les environnements de fitness ne dépend pas uniquement des personnes qui y travaillent.

Il est également façonné par la culture globale de l'organisation. Cela inclut ce qui est récompensé, ce qui est considéré comme normal, la manière dont la réussite est définie ainsi que les types de corps, d'objectifs et de comportements jugés souhaitables.

Une culture axée exclusivement sur l'apparence, l'intensité ou la performance risque d'éloigner de nombreux utilisateurs. Une culture qui valorise l'inclusion, le plaisir, le progrès, la sécurité et le respect est susceptible d'attirer un éventail plus large de participants. Cela est particulièrement important dans les environnements qui visent à attirer des groupes nouveaux ou sous-représentés.

Tableau 8. Culture organisationnelle et effets probables

Accent culturel	Effet probable sur la participation
Inclusion et respect	Favorise le sentiment d'appartenance et la fidélisation
Plaisir et progrès	Favorise une participation durable
Sécurité et accompagnement	Instaure la confiance dans l'environnement
Apparence et perfection	Peut augmenter la pression et la conscience de soi publique
Accent extrême mis sur la performance	Peut décourager les débutants et les utilisateurs moins sûrs d'eux

Mises en œuvres pratiques pour les prestataires de services de fitness

1. Considérez l'environnement comme faisant partie intégrante du service, et non comme un simple décor pour l'entraînement.
2. Vérifiez les panneaux, les affiches, les réseaux sociaux et les messages publicitaires pour vous assurer qu'ils favorisent l'inclusion et le bien-être.
3. Facilitez les premières visites grâce à un accueil chaleureux, des informations claires et des routines adaptées aux débutants.
4. Réduisez les signaux qui peuvent donner aux gens le sentiment d'être observés, jugés ou de pas être à leur place.
5. Formez le personnel à utiliser un langage respectueux, encourageant et sans jugement.
6. Créez une culture qui valorise le plaisir, les progrès, la sécurité et le respect, et pas seulement l'apparence ou les performances.

Pourquoi cela améliore la pratique ?

Un environnement de fitness encourageant aide les personnes à se mettre au sport, à persévérer et à en récolter les fruits.

Il améliore l'expérience des participants et aide les prestataires à toucher un public plus large. De plus, il renforce la confiance dans l'environnement et contribue au développement d'une offre de fitness plus inclusive et durable.

Exemple de bonne pratique

Une approche utile consisterait pour un centre de fitness à évaluer l'expérience globale d'un nouveau membre, de son arrivée à sa première séance. Cela peut notamment inclure des scripts d'accueil pour le personnel, des informations d'introduction plus claires, des séances d'initiation adaptées aux débutants et une évaluation du langage utilisé sur les affiches et les réseaux sociaux. De petits changements de ce type peuvent rendre l'environnement plus accueillant et améliorer à la fois la participation et la fidélisation des adhérents.

05 RISQUES DANS LES ENVIRONNEMENTS DE FITNESS

Les environnements de fitness peuvent favoriser le bien-être mental, mais ils peuvent aussi créer une pression qui décourage la participation ou met les gens mal à l'aise.

Cette pression n'est pas toujours visible. Elle découle souvent d'éléments quotidiens de l'environnement, tels que la manière dont les corps sont représentés, le ton de la communication ou les attentes sociales associées à l'activité physique.

Il est important de bien comprendre ces risques pour garantir de bonnes pratiques. Un environnement peut être physiquement sûr tout en étant psychologiquement difficile d'accès ou de fréquentation. Si les prestataires souhaitent favoriser le bien-être, ils doivent non seulement prendre en compte les bienfaits de l'activité physique, mais aussi les risques auxquels certains participants sont exposés dans les salles de sport.

5.1 Intimidation et peur du jugement

Beaucoup de personnes trouvent les salles de sport intimidantes, surtout lorsqu'elles sont nouvelles, qu'elles reviennent après une longue absence ou qu'elles ne savent pas comment faire.

Elles peuvent craindre d'être observées, jugées, corrigées en public ou comparées aux autres. Cette peur du jugement peut réduire la confiance en soi avant même que la participation ne commence.

L'atmosphère générale de l'environnement peut s'avérer intimidante. Des espaces bruyants, des habitués sûrs d'eux, des équipements inconnus ou une culture de la performance constante peuvent tous rendre la participation moins accessible. Pour certaines personnes, le principal obstacle n'est pas un manque de motivation, mais un sentiment de malaise.

Tableau 9. Sources d'intimidation dans les environnements de fitness

Source d'intimidation	Effet potentiel sur les participants
Peur d'être observé	Conscience de soi publique accrue
Équipement inconnu	Peur de mal faire
Une culture de salle de sport très axée sur la confiance en soi	Ne pas se sentir à sa place
Réprimande ou critique en public	Timidité et repli sur soi
Manque d'accompagnement	Réticence à essayer de nouvelles choses

5.2 Pression de l'apparence physique et préoccupations liées à l'image corporelle

Dans les salles de sport, l'accent est souvent mis sur l'apparence physique. Les miroirs, les affiches, les images promotionnelles et les contenus sur les réseaux sociaux peuvent suggérer que la réussite est liée à un certain type de morphologie ou à une certaine apparence.

Les personnes qui se sentent déjà complexées par leur corps ou qui ne se reconnaissent pas dans les images présentées peuvent ressentir une pression.

Les préoccupations liées à l'image corporelle peuvent toucher aussi bien les hommes que les femmes, ainsi que les jeunes et les plus âgés. Pour certains pratiquants, le problème ne réside pas dans l'entraînement en soi, mais dans le sentiment que leur corps est jugé à l'aune d'une norme irréaliste. Lorsque cela se produit, l'environnement peut devenir une source de stress plutôt qu'un soutien.

Tableau 10. Pression liée à l'apparence physique dans les salles de sport

Source de pression	Pourquoi c'est important
Miroirs	Peuvent accroître l'observation de soi et le malaise
Images corporelles idéalisées	Peuvent limiter les idées sur qui est à sa place
Messages axés sur l'apparence	Peuvent détourner l'attention du bien-être
Culture de la transformation	Peut favoriser des attentes irréalistes

5.3 Comparaison sociale et culture de la performance

La pratique sportive se déroule souvent dans des espaces partagés, ce qui rend la comparaison sociale difficile à éviter.

Les personnes peuvent comparer leur corps, leur condition physique, leur force, leurs compétences ou leurs progrès à ceux des autres. Dans certains environnements, cette comparaison est renforcée par des données de performance visibles, la compétition ou des hiérarchies informelles de statut entre les utilisateurs.

La comparaison n'est pas toujours néfaste, mais elle devient un problème lorsqu'elle entraîne de la honte, du découragement ou un sentiment d'échec. Cela est particulièrement probable lorsque l'environnement récompense davantage l'intensité, la vitesse ou les performances visibles que les progrès personnels. Une forte culture de la performance peut motiver certaines personnes, tandis qu'elle en décourage beaucoup d'autres.

Tableau 11. Risques liés à la comparaison sociale dans les environnements de fitness

Caractéristique	Pourquoi c'est important
Affichage des performances	Pression pour rester dans la course
Ambiance compétitive	Peur de ne pas répondre aux attentes
Hiérarchies informelles liées au statut	Se sentir moins compétent ou moins bienvenu
Benchmarking constant	Baisse du plaisir et de la confiance en soi

> ***Message clé***
> Tous les participants ne souhaitent pas nécessairement rivaliser, se comparer ou s'entraîner en public.

5.4 Exclusion et manque d'appartenance

Des risques apparaissent lorsque les gens ont le sentiment que l'environnement ne leur convient pas.

Cela peut avoir des conséquences pour les débutants, les personnes âgées, les personnes en situation de handicap, les personnes de forte corpulence, les femmes dans des espaces dominés par des hommes, ou toute personne qui se sent socialement ou culturellement différente du groupe dominant. Même si l'exclusion n'est pas intentionnelle, son effet peut tout de même être important.

Le manque d'appartenance trouve souvent sa source dans de petits signaux. Il peut s'agir, par exemple, de l'absence d'images identificatrices, de présupposés sur les connaissances préalables, d'employés qui ne s'adressent qu'aux utilisateurs sûrs d'eux, ou de routines qui semblent avoir été conçues pour un type restreint de participants. Au fil du temps, ces signaux peuvent réduire la participation et la confiance.

Tableau 12. Signaux susceptibles de réduire le sentiment d'appartenance

Signal	Effet potentiel
Images réductrices de personnes qui s'entraînent	Les personnes peuvent avoir l'impression que l'environnement ne leur convient pas
Connaissances supposées	Les débutants peuvent se sentir incompétents
Faible attention de la part du personnel	Les utilisateurs moins sûrs d'eux peuvent se sentir ignorés
Une programmation identique pour tous	Certains participants peuvent se sentir exclus

5.5 Environnements multigénérationnels et préoccupations en matière de sécurité

Dans certains environnements de fitness, des adultes, des adolescents et des jeunes se côtoient dans un même espace.

Cela peut offrir des opportunités intéressantes, mais peut également susciter des inquiétudes en matière de sécurité et de bien-être si les limites, la surveillance et les attentes ne sont pas clairement définies. Les jeunes peuvent être exposés à des cultures d'entraînement, des idéaux corporels ou des comportements d'adultes qui ne correspondent pas à leur âge ou à leur stade de développement.

La sécurité ne concerne pas uniquement les dommages graves. Il s'agit également de créer des conditions dans lesquelles les jeunes utilisateurs se sentent en sécurité, respectés et accompagnés, et protégés contre des pressions auxquelles ils ne sont pas encore prêts à faire face. Dans les environnements où cohabitent des personnes d'âges différents, il convient d'y prêter une attention particulière.

Tableau 13. Risques dans les environnements de fitness où se côtoient des groupes multigénérationnels

Problématique	Pourquoi c'est important
Exposition à la culture du fitness des adultes	Peut normaliser des objectifs ou des comportements irréalistes
Surveillance limitée	Peut accroître les risques et l'insécurité
Des limites floues	Peut nuire à la sécurité et à la confiance
Attentes inadaptées à l'âge	Peuvent être source de pression ou de confusion

Mises en œuvres pratiques pour les prestataires de services de fitness

1. **Identifiez les aspects de l'environnement qui peuvent donner aux personnes le sentiment d'être observées, jugées ou de ne pas être à leur place.**
2. **Réduisez la pression inutile liée à l'apparence physique dans les affiches, les messages et les contenus sur les réseaux sociaux.**
3. **Évitez de créer une culture où la comparaison et la performance en public semblent inévitables.**
4. **Veillez à ce que les débutants et les utilisateurs moins sûrs d'eux bénéficient d'un soutien et d'un accompagnement visibles.**
5. **Vérifiez que différents groupes puissent s'identifier à l'environnement et la communication.**
6. **Mettez en place des mesures de sécurité claires lorsque des enfants, des adolescents et des adultes partagent des salles de fitness.**

En quoi cela améliore-t-il la pratique ?

En identifiant les risques dans les environnements de fitness, les prestataires peuvent créer des environnements plus accueillants et durables pour un éventail plus large de participants.

Cela peut réduire le taux d'abandon, renforcer la confiance et contribuer à une meilleure expérience globale de l'activité physique. Cela montre également que le bien-être mental n'est pas seulement déterminé par l'activité elle-même, mais aussi par les conditions dans lesquelles cette activité se déroule.

Exemple de bonne pratique

Une approche utile consisterait pour un centre de fitness à réaliser une simple analyse des risques liés à l'expérience des participants. Cela pourrait notamment impliquer de parcourir les lieux du point de vue d'un débutant, d'examiner les affiches et les contenus numériques pour détecter toute pression due à l'apparence physique, et de vérifier si les routines du personnel offrent un soutien suffisant aux utilisateurs plus discrets ou moins sûrs d'eux. Un bref bilan de ce type peut aider à identifier les obstacles que le management pourrait facilement perdre de vue.

06 FACTEURS DE PROTECTION ET BONNES PRATIQUES DANS LES ENVIRONNEMENTS DE FITNESS

Les risques dans les environnements de fitness peuvent être réduits grâce à une conception réfléchie, un leadership de qualité et de bonnes pratiques quotidiennes.

Les facteurs de protection sont les caractéristiques d'un environnement qui aident les personnes à se sentir en sécurité, respectées et soutenues, et capables de participer. Dans les environnements de fitness, ces facteurs peuvent améliorer à la fois le bien-être mental et la qualité globale de la participation.

Les bonnes pratiques ne dépendent pas d'un seul programme ou d'une seule politique. Elles résultent de l'effet combiné du comportement du personnel, de la culture organisationnelle, de la communication, de l'aménagement, des routines et des attentes. Lorsque ces éléments agissent de concert, l'environnement est susceptible de paraître plus accueillant et plus durable pour un éventail plus large d'utilisateurs.

6.1 Sécurité psychologique

La sécurité psychologique signifie que les personnes se sentent capables de participer sans craindre l'humiliation, la moquerie ou un jugement inutile.

Dans les environnements de fitness, cela implique de pouvoir poser des questions, de pouvoir faire des erreurs, de pouvoir travailler à un rythme raisonnable et de pouvoir demander de l'aide si nécessaire. Ceci est particulièrement important pour les débutants, les utilisateurs moins sûrs d'eux et les personnes qui reviennent après une période difficile.

Un environnement psychologiquement sûr favorise le processus d'apprentissage et la participation. Il aide les personnes à se concentrer sur l'activité elle-même plutôt que sur la protection contre l'embarras. Cela rend la pratique sportive plus accessible et plus gratifiante.

Tableau 14. Caractéristiques de la sécurité psychologique dans les environnements de fitness

Caractéristique	Concrètement
Relations respectueuses	Les employés et les utilisateurs s'adressent poliment les uns aux autres
Peu de crainte d'être mis dans l'embarras	Les personnes peuvent demander de l'aide sans se sentir vulnérables
Permission d'évoluer progressivement	Les débutants ne sont pas mis sous pression pour suivre le rythme
Réactions encourageantes face aux erreurs	Les erreurs sont considérées comme une partie normale du processus d'apprentissage

6.2 Communication inclusive et respectueuse

La communication est l'un des facteurs de protection les plus importants dans tout environnement de fitness.

Les mots utilisés par le personnel, le ton des supports promotionnels et les messages affichés dans l'environnement contribuent tous à déterminer comment les gens se sentent. Une communication inclusive et respectueuse peut réduire l'anxiété, renforcer la confiance et rendre la participation plus accessible.

Une bonne communication permet d'éviter les remarques humiliantes, les stéréotypes et les conceptions réductrices de la réussite. Elle met l'accent sur la santé, le bien-être, les progrès, le plaisir et les besoins individuels. Cela rend l'environnement plus accueillant pour un éventail plus large de participants.

Tableau 15. Pratiques de communication favorisant le bien-être mental

Application	Avantage attendu
Utiliser un langage accueillant	Réduit l'incertitude et la tension
Mettre l'accent sur les progrès, et non sur la perfection	Renforce la confiance en soi et la persévérance
Éviter la pression liée à l'apparence	Réduit l'inconfort physique
Donner des instructions claires et sereines	Aide les gens à se sentir plus en sécurité

> ***Message clé***
> **Les gens reviennent plus facilement si la communication leur donne le sentiment d'être respectés, compétents et bienvenus.**

6.3 Conception et routines adaptées aux débutants

De nombreux facteurs de protection sont concrets et visibles.

Une signalisation claire, des routines compréhensibles, des points d'accès faciles d'accès et un accompagnement lors des premières visites peuvent réduire le sentiment d'incertitude et rendre l'environnement plus facile à appréhender. Ces aspects sont particulièrement importants pour les personnes qui n'ont jamais fait de sport auparavant ou qui ne sont pas familiarisées avec la culture des salles de sport.

Un environnement adapté aux débutants ne signifie pas pour autant qu'il faille abaisser le niveau d'exigence. Les obstacles inutiles qui rendent la participation plus difficile qu'elle ne devrait l'être sont tout simplement supprimés. Cela améliore l'accessibilité sans compromettre la qualité.

Tableau 16. Caractéristiques favorables aux débutants dans les environnements de fitness

Caractéristique	Pourquoi cela aide
Indications et signalisation claires	Réduisent la confusion dans les espaces inconnus
Informations d'introduction	Aident les personnes à savoir à quoi s'attendre
Des procédures d'accueil simples	Facilitent l'orientation lors des premières visites
Soutien visible de la part du personnel	Encourage les questions et rassure les patients

6.4 Encadrement du personnel et culture d'entreprise

Un environnement protecteur dépend du personnel et de la direction.

Le personnel doit savoir comment accueillir les différents usagers, répondre de manière appropriée à leurs préoccupations et adopter un ton respectueux et encourageant. Les dirigeants doivent veiller à ce que les politiques, les attentes et les messages favorisent l'inclusion et le bien-être plutôt que la pression et l'exclusion.

La culture est importante car elle détermine ce qui est perçu comme normal dans l'environnement. Si l'attention, la sécurité, l'encouragement et le respect sont considérés comme normaux, les participants se sentiront davantage soutenus. Si la pression, la moquerie ou des idéaux réducteurs sont tolérés, l'environnement devient moins protecteur.

Tableau 17. Pratiques organisationnelles qui renforcent la protection

Application	Effet probable
Formation du personnel en matière de communication et d'inclusion	Expérience plus cohérente pour les participants
Normes de conduite claires	Un sentiment accru de sécurité et de respect
Soutien visible pour différents groupes d'utilisateurs	Un sentiment accru d'appartenance
Un leadership axé sur le bien-être et l'inclusion	Une culture d'entreprise plus positive

6.5 Des procédures claires en matière d'accompagnement, d'attention et de prise en charge

Les environnements protecteurs ne reposent pas uniquement sur la bonne volonté. Ils nécessitent des procédures claires sur la marche à suivre en cas de problèmes.

Cela implique de savoir comment réagir face à une situation d'urgence, à un comportement inapproprié, à des questions de sécurité ou à des révélations nécessitant un soutien allant au-delà de la pratique sportive habituelle.

Des procédures claires aident le personnel à agir avec confiance et cohérence. Elles aident également les participants à avoir confiance dans le fait que l'environnement prend le bien-être au sérieux. Sans procédures claires, même un personnel bien intentionné peut se sentir désemparé quant à la manière de réagir.

Tableau 18. Procédures clés contribuant à des environnements de fitness plus sûrs

Procédure	Pourquoi c'est important
Procédures de signalement claires	Aident les employés et les utilisateurs à exprimer leurs préoccupations en toute sécurité
Conseils en matière d'orientation ou de prise en charge	Permettent d'apporter des réponses appropriées aux situations de détresse mentale
Procédures de protection	Protègent les enfants, les jeunes et les adultes vulnérables
Règles de conduite et conséquences	Précisent ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas

Actions concrètes proposées aux prestataires de services de fitness

1. **Intégrez la sécurité psychologique dans la pratique quotidienne, en particulier pour les débutants et les utilisateurs moins sûrs d'eux.**
2. **Utilisez une communication respectueuse et encourageante, axée sur le bien-être plutôt que sur la honte ou l'apparence.**
3. **Considérez l'environnement du point de vue d'un participant novice et éliminez les obstacles évitables.**
4. **Formez le personnel à l'inclusion, à la communication, aux limites et aux réponses appropriées aux préoccupations.**
5. **Exposez clairement au personnel et aux participants quelles sont les attentes en matière de comportement.**
6. **Mettez en place des procédures simples et visibles pour signaler les préoccupations, assurer la protection et orienter vers une aide complémentaire.**

En quoi cela améliore-t-il la pratique ?

Les facteurs de protection contribuent à créer des environnements dans lesquels davantage de personnes peuvent participer en toute confiance.

Ils améliorent l'expérience des participants, favorisent leur fidélisation et réduisent les dommages évitables. Ils renforcent également la crédibilité du secteur du fitness et de l'activité physique en montrant qu'une offre de qualité ne se limite pas à la sécurité physique, mais inclut également le bien-être psychologique et social.

Exemple de bonne pratique

Une approche utile consisterait pour un prestataire de services de fitness à mettre en place une brève « norme d'accueil et d'accompagnement » pour tous les membres du personnel. Celle-ci pourrait inclure des méthodes convenues pour accueillir les nouveaux utilisateurs, leur proposer de l'aide, leur expliquer les routines, réagir face à leurs incertitudes et aborder leurs préoccupations. Une norme simple et partagée de ce type peut contribuer à rendre l'environnement plus cohérent, plus accueillant et plus facile à appréhender.

AVIS D'UNE EXPERTE :

Dr Karlie Intlekofer

Chercheuse internationale et coach sportive, Matrix Fitness

Q : D'après votre expérience, comment les gérants de salles de sport peuvent-ils créer d'emblée un environnement plus accueillant ?

R : La première impression est déterminante. La manière dont une salle de sport est organisée, son agencement, la signalisation et l'accueil peuvent immédiatement influencer le sentiment de confort ou de malaise d'une personne. Une signalisation claire, des entrées visibles et un premier contact aimable peuvent faire une grande différence, en particulier pour les nouveaux adhérents ou ceux qui manquent de confiance en eux.

Q : Quels changements pratiques les propriétaires de salles de sport peuvent-ils mettre en œuvre pour améliorer l'environnement global ?

R : De simples choix réfléchis peuvent faire une grande différence. Par exemple, en créant des espaces clairement délimités pour les débutants, en utilisant une signalisation claire et visible, et en veillant à ce que l'espace soit facile à appréhender. Il s'agit d'atténuer l'incertitude et d'aider les gens à se mettre au sport en toute confiance.

Q : Quelle est l'importance du message véhiculé dans la salle de sport ?

R : C'est essentiel. Ce que vous montrez, que ce soit sur les murs, les écrans ou les réseaux sociaux, détermine la façon dont les gens perçoivent le sport. En déplaçant l'accent de l'apparence physique vers la santé, le plaisir et le bien-être à long terme, vous créez un environnement plus positif. Il est également important de montrer de la diversité dans les images, afin que davantage de personnes se sentent représentées.

Q : Y a-t-il un aspect qui est souvent négligé ?

R : Oui : la culture que vous véhiculez visuellement. Mettre en avant les témoignages des adhérents, saluer leur assiduité et leurs efforts, et leur donner accès à des ressources d'aide contribuent à créer un espace inclusif et bienveillant.

PARTIE II – EXPÉRIENCES INDIVIDUELLES EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

07

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COMME OUTIL DE BIEN-ÊTRE MENTAL

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7.2 Confiance en soi, autonomie et sentiment de progrès

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

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

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

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

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

7.3 Plaisir, sens et engagement positif

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

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

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

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

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

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

7.4 Cohésion sociale et sentiment d'appartenance

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

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

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

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

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

7.5 Soutien au bien-être dans le cadre professionnel

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

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

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

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

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

Actions concrètes proposées aux prestataires de services de fitness

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

En quoi cela améliore-t-il la pratique ?

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

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

Exemple de bonne pratique

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

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

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

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

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

8.1 Entraînement compulsif et perte d'équilibre

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8.5 Troubles alimentaires et mécanismes de contrôle malsains

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

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

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

Tableau 28. Signaux d'alerte appelant à la prudence

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

Actions concrètes proposées aux prestataires de services de fitness

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

En quoi cela améliore-t-il la pratique ?

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

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

Exemple de bonne pratique

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

09 RÉACTIONS CONCRÈTES DES ENTRAÎNEURS, LES COACHS ET LES PRESTATAIRES

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

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

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

9.1 Repérer les signes d’inquiétude sans dépasser les limites

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

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

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

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

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

9.2 Réagir avec bienveillance et respect

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

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

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

Tableau 30. Réactions encourageantes et réactions non constructives

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

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

9.3 Un langage qui favorise le bien-être

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

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

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

Tableau 31. Langage qui aide et langage qui nuit

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

9.4 Connaître ses limites professionnelles

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

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

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

Tableau 32. Limites des rôles dans la pratique

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

9.5 Orientation, mise en relation et procédures d'équipe

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

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

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

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

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

Actions concrètes proposées aux prestataires de services de fitness

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

Pourquoi cela améliore la pratique ?

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

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

Exemple de bonne pratique

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

AVIS D'UNE EXPERTE :

Dr Karlie Intlekofer

Chercheuse internationale et coach sportive, Matrix Fitness

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

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

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

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

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

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

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

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

PARTIE III – ENFANTS, ADOLESCENTS ET JEUNES

10 ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BIEN-ÊTRE MENTAL CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

L'enfance et l'adolescence sont des périodes cruciales pour le développement mental, social et émotionnel.

Les expériences vécues durant ces années peuvent avoir un impact à long terme sur la confiance en soi, la capacité d'adaptation, l'image de soi, les relations et l'attitude vis-à-vis de l'activité physique. C'est pourquoi la qualité des expériences sportives revêt une importance particulière pour les jeunes.

L'activité physique peut favoriser le bien-être mental des enfants et des adolescents, mais ses bienfaits ne découlent pas uniquement de la participation. Ils dépendent de la manière dont l'activité est organisée, encadrée, communiquée et vécue. Dans le travail avec les jeunes, les bonnes pratiques impliquent donc de prêter attention non seulement à ce que font les jeunes, mais aussi à la façon dont ils perçoivent leur participation.

10.1 L'activité physique au service d'un développement sain

L'activité physique peut favoriser divers aspects d'un développement sain chez les enfants et les adolescents.

Elle peut être source de plaisir, de liens sociaux, de confiance en soi, de routine et d'un sentiment de compétence. Elle peut également aider les jeunes à gérer le stress, à se sentir plus épanouis et à acquérir des habitudes positives qui les accompagneront tout au long de leur vie.

Ces avantages sont importants car le bien-être mental des jeunes est étroitement lié à leurs expériences quotidiennes. Les environnements propices à l'activité physique peuvent devenir des lieux où les jeunes se sentent capables, impliqués et valorisés. Cela confère à l'activité physique un rôle qui va au-delà de la simple forme physique ou du développement de compétences.

Tableau 34. Comment l'activité physique peut favoriser le bien-être mental des jeunes

Domaine	Avantage potentiel
Confiance en soi	Se sentir plus capable et disposé à participer
Mental	Se sentir mieux pendant et après l'activité
Liens sociaux	Se faire des amis et partager des expériences
Routine	Créer une structure et des habitudes saines
Sentiment de compétence	Le sentiment de pouvoir s'améliorer et réussir

10.2 La qualité de l'expérience est importante

Les jeunes ne tirent pas tous le même bénéfice de toutes les expériences d'activité physique.

Une activité peut être techniquement bien organisée, mais néanmoins stressante, gênante, excessivement compétitive ou exclusive. Dans ces cas-là, la participation est susceptible de ne pas contribuer au bien-être et peut même décourager toute implication future.

La qualité de l'expérience est importante car les enfants et les adolescents sont souvent très sensibles aux signaux sociaux. Ils remarquent si les adultes sont respectueux, si les erreurs sont traitées avec bienveillance et s'ils se sentent acceptés par le groupe. Le plaisir, le sentiment d'appartenance et le bien-être psychologique sont donc au cœur d'une offre de qualité destinée aux jeunes.

Tableau 35. Caractéristiques des expériences positives et négatives liées aux activités

Expérience positive	Expérience négative
Se sentir bienvenu	Se sentir exposé ou jugé
Encouragement et soutien	Peur de faire des erreurs
Défi adapté à l'âge	Une pression qui dépasse les capacités du pratiquant
Plaisir et inclusion	Exclusion ou timidité

10.3 Confiance en soi, image de soi et volonté de participer

Pour de nombreux jeunes, l'activité physique est étroitement liée à la confiance en soi et à l'image de soi.

Des expériences positives peuvent les aider à se sentir mieux dans leur corps, à être plus disposés à essayer de nouvelles choses et à se montrer plus sûrs d'eux dans les situations sociales. Des expériences négatives peuvent avoir l'effet inverse et conduire à l'évitement, le silence ou le repli sur soi.

Ceci est particulièrement important pendant l'adolescence, période où la conscience de son corps et la comparaison sociale s'intensifient souvent. Les centres de fitness et les programmes d'activités destinés aux jeunes doivent reconnaître que la confiance en soi n'est pas un sujet anodin. C'est souvent l'une des conditions essentielles à une participation durable.

> ***Message clé***
> Les jeunes restent plus souvent actifs lorsque la participation renforce leur confiance en eux plutôt que de la saper.

Tableau 36. Confiance en soi et participation aux programmes pour les jeunes

Expérience	Effet potentiel
Être encouragé à essayer de nouvelles choses	Une plus grande disposition à participer
Être soutenu après avoir commis des erreurs	Plus grande confiance en soi
Se sentir comparé ou jugé	Moins de confiance en soi
Se sentir accepté au sein du groupe	Un engagement plus positif

10.4 Sentiment d'appartenance sociale et relations avec les pairs

L'activité physique est souvent une expérience sociale pour les enfants et les adolescents.

Les séances en groupe, les activités en équipe, les routines communes et les interactions informelles peuvent toutes favoriser le sentiment d'appartenance et l'amitié. Pour de nombreux jeunes, l'aspect social de la participation est l'une des principales raisons de persévérer.

Dans le même temps, l'environnement des pairs peut également comporter des risques. L'exclusion, le harcèlement, la rivalité pour le statut ou les différences visibles de compétences peuvent rendre l'activité inconfortable. De ce fait, les adultes doivent prêter attention non seulement au contenu du programme, mais aussi à la dynamique de groupe.

Tableau 37. Facteurs sociaux liés à l'activité physique chez les jeunes

Facteur social	Effet potentiel sur le bien-être
Amitié et activité collective	Plus de plaisir et un sentiment plus fort d'appartenance
Dynamique de groupe bienveillante	Plus de confiance en soi
Harcèlement ou exclusion	Moins de bien-être et une moindre envie de participer
Forte rivalité pour le statut	Pression et conscience de soi publique

10.5 | Les adultes déterminent la signification de la participation

Les adultes jouent un rôle important dans la façon dont les jeunes perçoivent l'activité physique.

Les coachs, les instructeurs, les enseignants, les entraîneurs et les responsables façonnent tous l'atmosphère émotionnelle de l'environnement par leurs attentes, leur comportement et leurs réactions. Les jeunes se tournent souvent vers les adultes pour savoir ce qui est important, ce qui est considéré comme une réussite et comment interpréter les erreurs.

Cela rend la pratique des adultes particulièrement importante dans les contextes liés à la jeunesse. Lorsque les adultes mettent l'accent sur l'attention, l'encouragement, la sécurité et les progrès, la participation contribue davantage au bien-être. Lorsqu'ils mettent l'accent sur la pression, la comparaison ou l'apparence, ils peuvent involontairement accroître le stress.

Tableau 38. Comment les adultes influencent les expériences des jeunes

Approche des adultes	Effet probable
Encourager l'effort et le progrès	Renforce la confiance en soi et l'apprentissage
Réagir calmement aux erreurs	Réduit l'anxiété et la honte
Se concentrer uniquement sur les performances	Peut augmenter la pression
Communiquer avec respect	Renforce la confiance et le sentiment de sécurité

En quoi cela améliore-t-il la pratique ?

Mettre davantage l'accent sur le bien-être mental dans les contextes liés à la jeunesse améliore la qualité et la valeur de l'offre.

Cela aide les prestataires de services de fitness à créer des expériences que les jeunes sont plus enclins à apprécier, à faire confiance et à poursuivre. Cela favorise également une relation plus saine avec l'activité physique à long terme en rendant la participation précoce plus positive et plus inclusive.

Actions concrètes proposées aux prestataires de services de fitness

1. **Considérez les enfants et les adolescents comme un groupe distinct, avec des besoins spécifiques en matière de développement et d'émotions.**
2. **Concevez des activités qui soient agréables, encourageantes et adaptées à leur âge.**
3. **Prêtez attention à la confiance en soi, au sentiment d'appartenance et à la dynamique de groupe, et pas seulement aux performances ou à l'assiduité.**
4. **Utilisez un langage qui encourage l'effort, les progrès et la participation plutôt que la comparaison ou la perfection.**
5. **Aidez les personnes qui travaillent avec les jeunes à comprendre comment la qualité de l'expérience influence le bien-être.**
6. **Reconnaissez que les premières expériences sportives peuvent déterminer l'attitude à long terme envers l'activité physique et le fitness.**

Exemple de bonne pratique

Une approche utile consisterait à ce qu'un programme de fitness pour les jeunes évalue chaque séance à l'aide de trois questions simples : Les jeunes se sont-ils sentis les bienvenus ? Ont-ils eu des occasions de réussir ? La séance a-t-elle favorisé à la fois le plaisir et l'apprentissage ? Un bref processus de réflexion de ce type peut aider les employés à garder à l'esprit le bien-être en plus des objectifs en matière d'activité physique.

11 RISQUES ET MESURES DE PROTECTION DANS LES ENVIRONNEMENTS DE FITNESS POUR LES JEUNES

Les enfants, les adolescents et les jeunes peuvent tirer de nombreux bénéfices de l'activité physique, mais ils peuvent également être exposés à des risques qui affectent leur sécurité, leur confiance en eux et leur bien-être.

Certains de ces risques sont évidents, tandis que d'autres sont liés à la culture de l'environnement, au comportement des adultes ou aux attentes placées dans les jeunes participants. C'est pourquoi proposer des activités de fitness aux jeunes nécessite une attention particulière.

La sécurité est au cœur de cette responsabilité. Il s'agit de protéger les jeunes contre tout dommage, mais aussi de créer des conditions dans lesquelles ils se sentent en sécurité, respectés, accompagnés et soutenus. Dans les environnements de fitness, la sécurité et le bien-être mental sont étroitement liés.

11.1 Pression, comparaisons et attentes propres aux adultes

Les jeunes peuvent être exposés à des formes de pression qui ne correspondent pas à leur âge ou à leur stade de développement.

Il peut s'agir d'une pression pour prester, pour avoir une certaine apparence, pour s'entraîner de manière intensive ou pour se comporter comme des adultes miniatures dans un environnement axé sur la performance. De telles attentes peuvent nuire à la confiance en soi et au plaisir.

La comparaison peut aggraver ce phénomène. Les jeunes peuvent comparer leur corps, leurs compétences ou leurs progrès à ceux des autres, en particulier dans des environnements de groupe visibles. Lorsque cela se produit dans un environnement qui n'offre pas de soutien, la participation peut devenir source de stress plutôt qu'être bénéfique.

Tableau 39. Pressions susceptibles d'influencer les jeunes dans les environnements

Source de pression	Effet potentiel
Mêmes attentes en matière de prestations que pour les adultes	Stress et moins de plaisir
Comparaison constante avec les autres	Moins de confiance en soi
Pression pour progresser rapidement	Peur de l'échec
Vision réductrices de la réussite	Sentiment d'exclusion ou de ne pas faire le poids

11.2 Exposition à une culture du fitness axée sur l'apparence physique

Les jeunes peuvent être confrontés à des messages très forts concernant leurs morphologie, apparence physique, transformation et résultats visibles.

Dans des environnements où cohabitent différentes tranches d'âge ou où l'accent est fortement mis sur l'apparence physique, ces messages peuvent être particulièrement percutants. Cela peut conduire certains jeunes à devenir excessivement complexés ou insatisfaits de leur corps.

Ce risque est important car l'adolescence est souvent une période marquée par une prise de conscience accrue de son corps. Dans les environnements de fitness, il faut donc éviter de renforcer la pression liée à l'apparence physique ou de présenter la transformation corporelle comme l'objectif principal de la participation. Une approche plus saine consiste à mettre l'accent sur le plaisir, la confiance en soi, l'activité physique et le bien-être.

Tableau 40. Risques liés à l'apparence physique chez les jeunes

Facteur de risque	Effet potentiel
Messages sur la transformation	Attentes irréalistes
Images corporelles idéalisées	Conscience de soi publique accrue
Commentaires axés sur l'apparence	Faible estime de soi
Normes corporelles pour les adultes dans les contextes liés à la jeunesse	Pression et confusion

11.3 Limites inappropriées et surveillance insuffisante

Dans les environnements de fitness destinés aux jeunes, des limites claires, des rôles bien définis et une surveillance adéquate sont indispensables.

Des problèmes peuvent survenir lorsque les membres du personnel ne connaissent pas clairement leurs responsabilités, lorsque des contacts ont lieu sans surveillance ou lorsque les normes de conduite ne sont pas clairement expliquées. Une surveillance insuffisante peut accroître l'insécurité et les risques, malgré de bonnes intentions .

Une bonne protection dépend à la fois de la structure et de l'attention portée aux jeunes. Ceux-ci doivent savoir qui est responsable, ce qu'on attend d'eux et vers qui se tourner s'ils sentent que quelque chose ne va pas. Les prestataires doivent également veiller à ce que le personnel comprenne les limites professionnelles dans toutes les interactions.

Tableau 41. Risques pour la sécurité liés à des limites floues

Problématique	Pourquoi c'est important
Rôles flous du personnel	Peut entraîner de la confusion et un manque de cohérence
Surveillance limitée	Peut accroître la vulnérabilité et l'incertitude
Manque de conscience des limites	Peut nuire à la sécurité et à la confiance
Absence de protocole de rapportage clair	Les préoccupations peuvent passer inaperçues ou ne pas être traitées

Message clé

Les jeunes ont besoin d'adultes qui les soutiennent, mais ils ont également besoin de limites claires, d'une surveillance adéquate et de procédures sécurisées.

11.4 Environnements regroupant différentes tranches d'âge et exposition au comportement des adultes

Dans certains environnements de fitness, adultes et jeunes se côtoient dans un même espace.

Cela peut être pratique, mais cela peut aussi exposer les jeunes utilisateurs à un langage, des attitudes, des comportements ou des normes d'entraînement d'adultes qui ne leur conviennent pas. Il ne s'agit pas seulement de la différence d'âge. Il s'agit de l'inadéquation potentielle entre l'environnement et les besoins des jeunes participants.

Lorsque différents groupes d'âge se côtoient, les prestataires doivent réfléchir attentivement au timing, à la surveillance, à la conception des programmes et à la culture de l'espace. Les jeunes ne doivent pas être laissés sans accompagnement ni protection appropriés dans des environnements de fitness destinés aux adultes.

Tableau 42. Risques dans les environnements de fitness où se côtoient différents groupes d'âge

Problématique	Source potentielle de préoccupation
Exposition à la culture d'entraînement des adultes	Attentes inadaptées à l'âge
Langage ou comportement inappropriés	Sentiment de sécurité réduit
Surveillance limitée des jeunes	Une plus grande incertitude
Espaces communs sans structure claire	Difficultés à garantir le bien-être

11.5 Reconnaître les préoccupations et réagir rapidement

Toutes les préoccupations en matière de sécurité ou de bien-être ne se manifestent pas d'emblée par des incidents graves.

Certaines apparaissent d'abord sous forme de signes discrets, tels que le repli sur soi, une gêne manifeste, une détresse mentale, la peur de certains espaces ou des changements soudains de comportement. Une détection précoce est essentielle car elle permet aux prestataires d'intervenir avant que les problèmes ne s'aggravent.

Pour qu'un environnement destiné aux jeunes soit robuste, il ne faut pas que le personnel ait à deviner ce qui ne va pas. Le personnel doit être en mesure de repérer les signaux, d'y réagir, de les consigner et de signaler les préoccupations de manière appropriée. Cela est particulièrement important lorsque le jeune ne se sent pas encore prêt à en parler directement.

Tableau 43. Indications précoces pouvant nécessiter une attention particulière

Signal possible	Pourquoi cela peut être important
Repli sur soi soudain	Le jeune ne se sent peut-être pas en sécurité ou à l'aise
Détresse mentale visible	Un problème peut nécessiter un soutien ou un suivi
Éviter certaines séances ou certains espaces	Il se peut que quelque chose dans l'environnement l'affecte
Silence inhabituel ou anxiété	Il peut s'agir d'un problème de bien-être ou de sécurité

Actions concrètes proposées aux prestataires de services de fitness

1. **N'imposez pas aux jeunes participants les mêmes attentes en matière de performances, d'apparence physique ou d'entraînement que celles que vous auriez envers des adultes.**
2. **Veillez à ce que les activités destinées aux jeunes soient clairement encadrées et soutenues par du personnel qualifié.**
3. **Utilisez une communication qui préserve la confiance en soi et réduit les comparaisons et la honte.**
4. **Vérifiez si les jeunes sont exposés à des messages, des comportements ou des environnements inadaptés à leur âge.**
5. **Mettez en place des procédures de sécurité claires et assurez-vous que tous les membres du personnel savent comment les appliquer.**
6. **Réagissez dès les premiers signes de malaise, de détresse mentale, de repli sur soi ou d'insécurité.**

Exemple de bonne pratique

Une approche utile consisterait pour un prestataire de services de fitness à réaliser une analyse de la sécurité des jeunes pour l'ensemble de l'environnement. Cela peut notamment porter sur les routines de surveillance, les rôles du personnel, les procédures de signalement, les horaires des séances pour les jeunes et les messages visibles sur les affiches et les réseaux sociaux. Une simple évaluation de ce type peut aider à identifier des risques qui, autrement, sembleraient normaux dans la pratique quotidienne.

En quoi cela améliore-t-il la pratique ?

La prise en compte des risques et de la protection contribue à créer des environnements sportifs pour les jeunes qui sont plus sûrs, inspirent davantage confiance et favorisent un développement sain.

Elle protège les jeunes contre des dommages évitables et améliore la qualité de leur expérience. Elle aide également les prestataires à créer des environnements dans lesquels le bien-être, la sécurité et la participation sont considérés comme indissociables.

12 BONNES PRATIQUES POUR LES SALLES DE SPORT ET LES ENTRAÎNEURS TRAVAILLANT AVEC DES JEUNES

Une prise en charge de qualité des jeunes n'est pas le fruit du hasard. Elle repose sur une planification minutieuse, des relations appropriées, des limites claires et une bonne compréhension de la façon dont les jeunes perçoivent l'activité physique.

Lorsque les clubs de fitness et les entraîneurs abordent ces aspects de manière adéquate, ils peuvent créer des environnements qui favorisent la confiance en soi, le plaisir, la sécurité et un engagement durable.

Ceci est particulièrement important car les jeunes sont encore en phase de développement physique, social et émotionnel. Une bonne séance pour les adultes n'est pas automatiquement une bonne séance pour les jeunes participants. Les programmes destinés aux jeunes nécessitent donc une approche spécifique.

12.1 Conception de programmes adaptés à l'âge

Les programmes destinés aux jeunes doivent tenir compte de leur stade de développement, de leur confiance en soi et de leur expérience.

Les activités doivent être réalisables, pertinentes et adaptées à la tranche d'âge concernée. Cela aide les jeunes à participer en toute confiance et réduit le risque de pression inutile.

Une conception adaptée à l'âge implique également d'éviter d'imposer des attentes dignes d'adultes en matière de performances, d'intensité ou d'objectifs physiques. Les jeunes ont besoin d'activités qui favorisent un développement sain, et non de programmes qui partent du principe qu'ils doivent déjà penser et s'entraîner comme des adultes.

Tableau 44. Caractéristiques d'une offre pour les jeunes adaptée à leur âge

Caractéristique	Pourquoi c'est important
Niveau de difficulté adapté	Favorise les progrès sans surmenage
Instructions claires et simples	Aide les jeunes à se sentir en sécurité
Objectifs axés sur le développement	Réduit la pression exercée par les adultes
Une conception équilibrée des séances	Favorise le plaisir et l'apprentissage

12.2 Approches mettant l'accent sur le plaisir et le renforcement de la confiance en soi

Si une activité leur semble agréable et enrichissante, les jeunes seront plus enclins à rester impliqués. Le plaisir ne doit pas être considéré comme un simple bonus facultatif.

C'est souvent l'une des conditions essentielles à la confiance en soi, à la motivation et à une participation durable. Un environnement perçu comme strict, intimidant ou excessivement critique peut rapidement rebuter les jeunes.

Les approches qui renforcent la confiance en soi sont également importantes. Le personnel doit trouver des moyens d'aider les jeunes à connaître la réussite, à se sentir capables et à bien rebondir après des erreurs. Cela ne signifie pas qu'il faille revoir les attentes à la baisse. Cela signifie qu'il faut créer des conditions dans lesquelles les jeunes peuvent apprendre et s'épanouir sans timidité ni anxiété inutiles.

Tableau 45. Approches favorisant la confiance en soi et le plaisir

Application	Avantage attendu
Encouragement positif	Renforce la confiance en soi
Chances de réussite	Motivation
Réaction sereine face aux erreurs	Réduit l'anxiété et la honte
Déroulement agréable des séances	Augmente la volonté de revenir

> ***Message clé***
> Les jeunes restent plus souvent actifs lorsque le sport leur semble agréable, accessible et encourageant.

12.3 Une communication claire avec les jeunes et les familles

Les bonnes pratiques auprès des jeunes reposent sur une communication claire.

Les jeunes ont besoin d'instructions, d'attentes et de retours qu'ils peuvent comprendre. Les familles ont également besoin d'informations claires sur l'organisation des séances, les objectifs, l'organisation de la surveillance et les personnes à contacter en cas de préoccupations.

Une communication claire renforce la confiance. Elle réduit l'incertitude tant chez les jeunes que chez les familles et contribue à une expérience plus sûre et plus cohérente. Elle facilite également une réponse adéquate en cas de problèmes ou de préoccupations.

Tableau 46. Priorités en matière de communication dans les environnements de fitness pour les jeunes

Domaine de communication	Pourquoi c'est important
Attentes claires pour les séances	Aide les jeunes à se sentir en sécurité
Instructions adaptées à l'âge	Favorise la compréhension et la réussite
Informations pour les familles	Renforce la confiance et la transparence
Interlocuteurs désignés	Permet d'aborder les préoccupations à un stade précoce

12.4 Relations sécurisantes, limites claires et bonne surveillance

Les jeunes tirent profit de relations de soutien avec le personnel, mais ces relations doivent être bien gérées.

Une prise en charge de qualité nécessite des limites claires, un comportement approprié et une surveillance visible et fiable. Tout cela ne peut être dissocié d'un accompagnement ou un encadrement de qualité, mais en fait, bien au contraire, partie intégrante.

Des relations sécurisantes aident les jeunes à se sentir respectés et protégés. Des limites claires permettent aux professionnels d'agir de manière cohérente et réduisent le risque de confusion ou de dommage. Une bonne surveillance contribue également à ce que l'environnement soit perçu comme plus sûr pour les familles et pour les jeunes eux-mêmes.

Tableau 47. Caractéristiques essentielles des pratiques sécurisantes en matière de jeunesse

Signal possible

- Des limites professionnelles claires
- Une surveillance fiable
- Des normes de conduite cohérentes
- Sensibilisation des employés à la protection

Pourquoi c'est important

- Protègent la sécurité et la confiance
- Réduit la vulnérabilité et l'incertitude
- Favorisent un environnement respectueux
- Meilleure réponse aux préoccupations

12.5 Culture inclusive et adaptée aux jeunes

Une prise en charge de qualité des jeunes doit être accueillante pour tous les jeunes, et pas seulement pour ceux qui sont déjà sûrs d'eux, sportifs ou doués physiquement.

Il faut donc créer une culture où la participation, l'encouragement, le respect et les progrès graduels sont valorisés. Les jeunes doivent pouvoir accéder à la structure sans avoir l'impression qu'ils doivent déjà savoir comment se comporter, prester ou se présenter.

Une culture adaptée aux jeunes est également importante pour les fidéliser. Lorsque les jeunes ont le sentiment que l'environnement leur est destiné, ils sont plus enclins à rester. Si la culture semble réductrice, exclusive ou axée sur les adultes, la participation peut en pâtir, même si l'activité en elle-même est bien conçue.

Tableau 48. Ce qui contribue à rendre un environnement favorable aux jeunes

Caractéristique	Effet probable
Ton accueillant	Plus à l'aise à l'arrivée
Respect des différents niveaux de compétence	Participation plus inclusive
Progression graduelle	Moins de pression et plus de confiance en soi
Soutien visible pour les jeunes utilisateurs	Un sentiment accru d'appartenance

Actions concrètes proposées aux prestataires de services de fitness

1. **Concevez des entraînements pour les jeunes en fonction de leurs besoins de développement, et non selon des modèles d'entraînement destinés aux adultes.**
2. **Faites du plaisir, de la confiance en soi et de la participation les objectifs centraux de l'offre destinée aux jeunes.**
3. **Communiquez clairement avec les jeunes et leurs familles.**
4. **Assurez-vous que les employés qui travaillent avec les jeunes comprennent les exigences en matière de sécurité, de limites et de surveillance.**
5. **Vérifiez que la culture générale de l'environnement est accueillante et adaptée aux jeunes utilisateurs.**
6. **Mettez en place des procédures claires pour exprimer les préoccupations et réagir rapidement aux problèmes.**

En quoi cela améliore-t-il la pratique ?

Les bonnes pratiques pour les jeunes améliorent à la fois la sécurité et la qualité.

Elles aident les clubs de fitness et les entraîneurs à créer des expériences qui favorisent un développement sain, un bien-être accru et une participation durable. Elles renforcent également la confiance des familles et montrent que l'offre destinée aux jeunes est vue comme une responsabilité professionnelle sérieuse.

Exemple de bonne pratique

Une approche utile serait qu'un club de fitness élabore une brève charte de prise en charge des jeunes à l'intention de l'ensemble du personnel intervenant auprès des jeunes. Cette charte pourrait contenir des directives sur la communication, la surveillance, les objectifs appropriés, le contact avec la famille et les procédures de sécurité. Une telle charte commune peut améliorer la cohérence et garantir que l'environnement soit perçu comme plus sûr et plus favorable pour toutes les personnes concernées.

AVIS D'UNE EXPERTE :

Dr Karlie Intlekofer

Chercheuse internationale et coach sportive, Matrix Fitness

Q : Pourquoi est-il si important de prêter attention au bien-être mental lorsqu'on travaille avec des jeunes dans des environnements de fitness ?

R : L'enfance et l'adolescence sont des phases cruciales pour le développement de la confiance en soi, des capacités motrices et de l'attitude vis-à-vis de l'activité physique. Les expériences que les jeunes vivent dans les salles de sport ou les environnements sportifs peuvent déterminer la façon dont ils perçoivent leur corps et leur rapport à l'activité physique à l'avenir.

Q : À quoi les gérants de salles de fitness doivent-ils accorder la priorité lorsqu'ils conçoivent des activités pour les jeunes ?

R : L'accent doit toujours être mis sur le plaisir, l'apprentissage et la confiance en soi. Les activités doivent favoriser le développement des compétences et les expériences positives, plutôt que de mettre l'accent sur l'apparence physique ou les résultats sportifs. Si les jeunes prennent du plaisir à ce qu'ils font, il y a de plus fortes chances qu'ils restent actifs.

Q : Comment les entraîneurs peuvent-ils créer un environnement social positif et sûr ?

R : En encourageant une culture de soutien entre pairs dans laquelle les jeunes se sentent accueillis et impliqués. It's also very important to avoid making comments about body weight or appearance, especially in group settings. Trainers should highlight attitude, effort, and personal progress.

Q : Quel rôle les adultes jouent-ils dans le soutien aux jeunes au-delà de l'aspect physique ?

R : Un rôle crucial. Les entraîneurs et les coachs doivent être attentifs aux signaux comportementaux tels que l'anxiété, le perfectionnisme ou les préoccupations liées à l'image corporelle. En suivant une formation adéquate et en maintenant une communication ouverte avec les familles, on peut s'assurer que les jeunes sont soutenus de manière sûre et appropriée.

PARTIE IV – MISE EN ŒUVRE ET OUTILS D'ACCOMPAGNEMENT

13

UN PLAN D'ACTION CONCRET POUR LES PRESTATAIRES DE SERVICES DE FITNESS

De nombreux prestataires de services de fitness reconnaissent déjà l'importance de la santé mentale et du bien-être, mais ne savent peut-être pas exactement comment les intégrer dans leur pratique quotidienne.

Un plan par étapes aide à décomposer la tâche en étapes claires et réalisables. Il montre que l'amélioration ne dépend pas d'un seul grand changement, mais d'une série d'actions concrètes pouvant être intégrées dans l'offre habituelle.

C'est important car une pratique favorisant le bien-être doit être développée intentionnellement. Les bonnes intentions sont utiles, mais ne suffisent pas à elles seules. Les prestataires ont besoin d'un moyen d'évaluer ce qu'ils font actuellement, de fixer des priorités et de mettre en œuvre des améliorations progressives dans l'ensemble de l'organisation.

13.1 | Commencez par évaluer l'environnement actuel

La première étape consiste à comprendre la situation actuelle.

Les prestataires doivent examiner l'expérience du point de vue de différents utilisateurs, notamment les débutants, les participants qui manquent de confiance en eux, les jeunes et les personnes qui peuvent déjà se sentir mal à l'aise à l'idée d'entrer dans une salle de fitness. Cela permet d'identifier ce qui fonctionne bien et quels sont les obstacles inutiles encore existants.

Une évaluation utile doit aller au-delà du simple équipement et de la programmation. Elle doit également porter sur la communication, l'ambiance, le comportement du personnel, les premières impressions, l'inclusion et la manière dont les préoccupations sont prises en compte. Le bien-être mental est déterminé par l'environnement dans son ensemble, et non par un seul aspect.

Tableau 49. Questions pour évaluer l'environnement actuel

Domaine d'évaluation	Question principale
Première impression	L'environnement semble-t-il accueillant et clair pour les nouveaux utilisateurs ?
Comportement du personnel	Le personnel communique-t-il de manière respectueuse et bienveillante ?
Culture organisationnelle	L'environnement favorise-t-il le bien-être, l'inclusion et la sécurité ?
Messages et supports visuels	Les affiches, les panneaux et les contenus numériques contribuent-ils à réduire ou à augmenter la pression ?
Procédures d'accompagnement	Les employés savent-ils clairement ce qu'ils doivent faire en cas de problème ?

13.2 | Définissez des priorités et procédez par étapes

Tous les problèmes ne peuvent pas être traités d'un seul coup.

Les prestataires doivent déterminer les domaines les plus importants dans leur propre contexte et se concentrer sur des priorités concrètes. Cela peut notamment concerner la communication avec le personnel, l'expérience des débutants, la protection, la pression liée à l'image corporelle ou l'absence de procédures de soutien claires.

Une approche par étapes est souvent la plus réaliste. Des changements modestes et bien choisis peuvent avoir un impact important s'ils sont mis en œuvre de manière cohérente. Un plan par étapes doit donc soutenir les progrès au fil du temps plutôt que d'escompter une transformation immédiate.

Tableau 50. Définir les priorités d'action

Domaine prioritaire	Pourquoi cela mérite-t-il d'être prioritaire ?
Communication avec le personnel	Influence l'expérience de chaque participant
Le parcours des nouveaux adhérents	Renforce la confiance en soi et favorise la fidélisation précoce
Procédures de protection	Indispensables lorsque des jeunes sont concernés
Communication et promotion	Influencent la culture et les attentes
Soutien et filières d'orientation	Aident le personnel à réagir de manière adéquate aux préoccupations

13.3 | Renforcez la compréhension et la confiance en soi du personnel

Les employés ont besoin d'un soutien si l'on attend d'eux qu'ils contribuent concrètement au bien-être mental.

Ils doivent comprendre ce que l'organisation cherche à accomplir, pourquoi c'est important et en quoi consiste leur propre rôle. La formation et l'accompagnement doivent donc mettre l'accent sur l'assurance pratique plutôt que sur la seule théorie abstraite.

Cela comprend notamment savoir accueillir les personnes, bien communiquer, repérer les signes de préoccupation, faire respecter les limites et appliquer correctement les procédures. Le personnel sera plus enclin à réagir de manière appropriée si les attentes sont claires et réalistes. La confiance en soi s'accroît lorsque le soutien est intégré dans les pratiques de travail courantes.

Domaine	Pourquoi c'est important
Communication respectueuse	Crée l'ambiance dans l'environnement
Inclusion et appartenance	Permettent à davantage de personnes de se sentir les bienvenues
Limites professionnelles	Protègent les collaborateurs et les participants
Répondre aux préoccupations	Favorise la cohérence et la sécurité
Sensibilisation à la protection	Essentiel dans les environnements destinés aux jeunes et les structures partagés

Tableau 51. Domaines de développement du personnel

13.4 Traduisez les valeurs en pratiques visibles

Un prestataire peut bien affirmer que le bien-être est important, mais les participants l'évaluent en fonction de ce qu'ils vivent réellement.

Les valeurs doivent donc être visibles dans les routines, la communication, le comportement du personnel, la programmation et la manière dont l'environnement réagit aux difficultés. Une culture qui favorise le bien-être doit être perceptible dans la pratique quotidienne.

Cela signifie qu'il faut prêter attention à ce que les utilisateurs voient et entendent. Cela inclut le langage utilisé dans les messages de bienvenue, le ton des retours du personnel, la conception des offres destinées aux débutants et les procédures suivies lorsqu'une personne rencontre des difficultés. La culture devient réelle lorsqu'elle est visible dans les interactions quotidiennes.

Tableau 52. Mettre les valeurs en pratique

Valeur	Signe visible dans la pratique
Respect	Interaction calme et sans jugement
Inclusion	Les différents utilisateurs se sentent les bienvenus et soutenus
Sécurité	Des limites claires et des procédures de signalement
Bien-être	Les programmes et les messages tablent sur plus que la simple apparence physique
Soutien	Les collaborateurs savent comment réagir face aux préoccupations

13.5 Évaluez, apprenez et améliorez

Un plan par étapes doit non seulement inclure des actions, mais aussi une réflexion.

Les prestataires ont besoin de moyens simples pour vérifier si les changements fonctionnent et si des améliorations supplémentaires sont nécessaires. Cela ne nécessite pas de systèmes complexes mais demande une attention régulière et la volonté de tirer des leçons de l'expérience.

Le feedback du personnel, des participants, des familles et des partenaires peuvent être utiles à cet égard. Les prestataires doivent se demander si l'environnement semble plus accueillant, plus solidaire et plus clair. Grâce à l'amélioration continue, le bien-être devient une partie intégrante de l'organisation plutôt qu'une initiative ponctuelle.

Tableau 53. Signes de progrès

Domaine de communication	Pourquoi c'est important
Meilleur feedback de la part des participants	L'environnement semble plus bienveillant
Une plus grande confiance parmi le personnel	Les procédures et les attentes sont plus claires
Moins d'obstacles évitables	L'environnement est plus accessible et plus compréhensible
Les réactions sont plus cohérentes	Les bonnes pratiques s'ancrent dans le quotidien

> ***Message clé***
> **L'amélioration est plus durable lorsqu'elle est planifiée, mise en œuvre par étapes et évaluée au fil du temps.**

Actions concrètes proposées aux prestataires de services de fitness

1. Considérez l'environnement actuel du point de vue des différents participants.
2. Fixez-vous quelques priorités concrètes plutôt que d'essayer de tout changer d'un seul coup.
3. Formez les collaborateurs à la communication, à l'inclusion, au respect des limites et aux réactions appropriées face aux préoccupations.
4. Veillez à ce que les valeurs de l'organisation soient visibles dans la pratique quotidienne.
5. Mettez en place des procédures simples pour le soutien, la protection et l'orientation.
6. Évaluez régulièrement les progrès et adaptez l'approche si nécessaire.

En quoi cela améliore-t-il la pratique ?

Un plan d'action pratique aide les prestataires à passer des engagements généraux à l'action quotidienne.

Il rend l'amélioration plus réaliste, mieux organisée et plus durable. Il contribue également à intégrer le bien-être dans la culture qui règne dans l'établissement, plutôt que d'en faire un projet isolé.

Exemple de bonne pratique

Une approche utile consisterait pour un prestataire de services de fitness à élaborer un plan de bien-être succinct en trois phases. La première phase pourrait consister à évaluer l'environnement actuel, la deuxième à mettre l'accent sur la communication avec le personnel et l'expérience des participants, et la troisième à renforcer les procédures de soutien et de protection. Un tel plan simple et par étapes peut aider les organisations à progresser sans perdre de vue leur objectif.

14 OUTILS, LISTES DE CONTRÔLE ET RÉFÉRENCES

Les lignes directrices sont plus utiles lorsqu'elles peuvent être appliquées dans le travail quotidien.

De nombreux prestataires de services de fitness comprennent l'importance de la santé mentale et du bien-être, mais ils ont également besoin d'outils simples pouvant soutenir la mise en œuvre concrète des actions. Des listes de contrôle, des fiches d'instructions et des outils de référence peuvent aider à traduire les principes généraux en pratiques cohérentes.

Cela est particulièrement important dans les environnements très fréquentés. Les employés peuvent disposer d'un temps limité, avoir des niveaux d'expérience variés et des degrés de confiance en soi différents. Des outils pratiques aident les organisations à réagir de manière plus claire et plus cohérente, tout en gagnant en certitude.

14.1 | Des outils simples favorisent une pratique cohérente

Une culture du bien-être solide ne repose pas uniquement sur le jugement individuel.

Elle dépend également de l'existence d'outils partagés qui clarifient les attentes et réduisent l'incertitude. Ces outils aident les employés à savoir à quoi ressemble une bonne pratique et quelles mesures prendre lorsque des préoccupations surgissent.

Les outils simples sont souvent les plus efficaces. Les listes de contrôle succinctes, les consignes visibles et les directives concises sont plus faciles à utiliser que les longs documents et peuvent favoriser la cohérence entre les différentes fonctions et divisions de l'organisation.

Tableau 54. Types d'outils pratiques pour les environnements de fitness

Outil	Objectif principal
Liste de contrôle environnementale	Vérifier si l'environnement est accueillant et encourageant
Guide à l'intention du personnel	Directives pour la communication et les réactions au quotidien
Guide pour répondre aux préoccupations	Encourager les mesures appropriées lorsque des préoccupations surgissent
Liste des possibilités d'orientation	Aide aux employés pour orienter les participants vers un soutien supplémentaire
Liste de contrôle pour la protection	Renforcer la protection des jeunes et des utilisateurs vulnérables

14.2 | Les listes de contrôle peuvent faciliter l'évaluation de l'environnement

Les listes de contrôle aident les prestataires à évaluer leur environnement de manière structurée.

Elles permettent d'identifier plus facilement les points forts, les lacunes et les petits changements susceptibles d'améliorer l'expérience du participant. Cela est utile car de nombreux obstacles font en fait partie des aspects courants de la pratique quotidienne qu'on a tendance à négliger.

Une bonne liste de contrôle doit être concise, claire et pratique. Elle doit se concentrer sur ce que les employés et les responsables peuvent voir, entendre et modifier. Cela la rend plus utile qu'une longue liste de principes abstraits.

Tableau 55. Exemple de liste de contrôle pour l'environnement

14.3 | Améliorer la communication grâce à des consignes destinées au personnel

Les membres du personnel ont souvent intérêt à disposer de brèves consignes qui les aident à réagir de manière appropriée au bon moment.

Ces consignes ne sont pas des scripts rigides. Ce sont des rappels concernant le ton à adopter, les limites à respecter et les bonnes pratiques à mettre en œuvre. Elles peuvent être particulièrement utiles pour les nouveaux membres du personnel ou dans des situations où règne l'incertitude.

Une fiche d'aide à la communication peut aider les employés à rester calmes, respectueux et clairs. Elle peut également réduire le risque de mauvaises réactions qui augmentent la pression ou la confusion. Ainsi, le soutien apporté par les employés dans toute l'organisation devient plus fiable.

Tableau 56. Exemple de liste de contrôle pour les employés

Situation	Conseil utile
Un nouveau participant semble hésitant	« N'hésite pas à demander de l'aide. »
Un participant semble bouleversé	« Tu veux prendre un moment, ou est-ce que ça t'aiderait de parler juste entre nous ? »
Un participant est très critique envers lui-même	« C'est tout à fait normal de t'entraîner à ton rythme. »
Une préoccupation dépasse peut-être le cadre du fitness »	« Il y a peut-être quelqu'un qui pourrait mieux t'aider dans ce domaine. »

> ***Message clé***
> De brèves consignes peuvent aider le personnel à réagir avec assurance tout en restant dans son rôle.

14.4 | L'orientation doit être simple et réaliste

L'orientation est un élément important des bonnes pratiques.

Elle aide les participants à accéder à un soutien lorsque leurs préoccupations dépassent ce qu'un prestataire de fitness peut raisonnablement offrir. Cela n'exige pas que les employés deviennent des experts en santé mentale, mais qu'ils sachent vers qui orienter les personnes concernées.

Une liste de référence doit être pratique et conviviale. Elle doit inclure les interlocuteurs internes pertinents, les possibilités de soutien locales le cas échéant, les mesures de protection et les mesures d'urgence en cas de risque grave. Si les références sont trop vagues ou trop compliquées, elles ont moins de chances d'être utilisées correctement.

Tableau 57. Exemples de catégories d'orientation

Type de soutien	Exemple de contenu
Protocole de soutien interne	Responsable ou coordinateur du bien-être désigné
Soutien externe en matière de bien-être	Service local d'aide ou de bien-être
Soutien médical	Médecin généraliste ou parcours de soins
Protocole de protection	Interlocuteur désigné pour la protection
Protocle d'urgence	Action immédiate si une personne est potentiellement en grave danger

14.5 | Les outils d'aide sont plus efficaces lorsqu'ils sont visibles et utilisés régulièrement

Les outils concrets ne sont utiles que s'ils font partie intégrante des pratiques courantes.

Une liste de contrôle qui n'est jamais utilisée ou un guide que personne ne trouve n'ont que peu de valeur. Les outils d'aide doivent donc être visibles et accessibles, et être intégrés dans les routines telles que les programmes de formation initiale, les réunions d'équipe, les formations du personnel et les processus d'évaluation.

Cela signifie également que les outils d'aide doivent être évalués de temps à autre. Les organisations changent, le personnel change et les protocoles d'accompagnement peuvent également évoluer. En actualisant régulièrement les outils, on s'assure qu'ils restent utiles et crédibles.

Tableau 58. Comment intégrer les outils d'aide dans la pratique

Action	Pourquoi c'est important
Intégrez les outils dans la formation initiale du personnel	Clarifie d'emblée les attentes
Discutez des outils d'aide lors des réunions d'équipe	Ils restent visibles et actifs
Conservez-les dans des endroits où ils sont faciles à trouver	Réduit les retards et la confusion
Mettez-les régulièrement à jour	Assurez-vous que les conseils restent précis et utiles

Actions concrètes proposées aux prestataires de services de fitness

1. Élaborez un petit nombre d'outils pratiques plutôt qu'une multitude de directives inutilisées.
2. Utilisez des listes de contrôle succinctes pour évaluer l'environnement, la communication et les procédures de soutien.
3. Fournissez aux employés des fiches-guides pour les aider à adopter des attitudes respectueuses et assurées.
4. Élaborez une liste de référence simple indiquant clairement les protocoles internes et externes.
5. Veillez à ce que les outils d'aide soient faciles à trouver et intégrés au programme habituel d'accueil et de formation.
6. Évaluez régulièrement les outils d'aide afin qu'ils restent pertinents et utiles.

En quoi cela améliore-t-il la pratique ?

Les outils pratiques aident à transformer les bonnes intentions en actions concrètes.

Ils favorisent la cohérence, réduisent l'incertitude et permettent aux employés de réagir plus facilement de manière appropriée dans des situations réelles. Ils aident également les organisations à montrer que la santé mentale et le bien-être sont pris au sérieux dans la pratique quotidienne.

Exemple de bonne pratique

Une approche utile consisterait pour un prestataire de services de fitness à élaborer une petite « boîte à outils » sur le bien-être à l'intention du personnel. Celle-ci pourrait inclure une liste de contrôle de l'environnement, une fiche-guide à l'intention du personnel, une liste de contrôle relative à la protection des personnes et une page d'orientation. Une « boîte à outils » concise de ce type a plus de chances d'être utilisée de manière régulière qu'un long document de politique d'entreprise que le personnel consulte rarement.

15 RESSOURCES D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE

On ne peut pas attendre des prestataires de services de fitness qu'ils résolvent eux-mêmes tous les problèmes liés à la santé mentale ou à la sécurité.

Les bonnes pratiques consistent à savoir quand une aide supplémentaire est nécessaire et où la trouver. Un aperçu clair des ressources disponibles peut renforcer la confiance, réduire l'incertitude et faciliter l'orientation vers des services spécialisés dans la pratique quotidienne.

Les ressources sont également utiles pour la formation, la planification et le développement organisationnel. Elles peuvent aider les prestataires à améliorer la compréhension du personnel, à perfectionner les procédures et à s'intégrer dans des systèmes de soutien plus larges. C'est pourquoi ce chapitre se veut pratique, sélectif et convivial.

15.1 Ressources d'aide en matière de santé mentale

Les centres de fitness peuvent avoir besoin d'accéder à des informations fiables sur les soins de santé mentale pour les participants et le personnel.

Cela inclut les services liés aux questions de bien-être général, aux problèmes psychologiques plus graves et aux situations d'urgence. L'objectif n'est pas de transformer les prestataires de services de fitness en spécialistes de la santé mentale, mais de s'assurer que le personnel sait vers qui orienter les personnes lorsqu'une aide supplémentaire est nécessaire.

Les ressources doivent être adaptées au contexte dans lequel le guide sera utilisé. Certaines seront internationales ou européennes, tandis que d'autres devront être ajoutées pour le niveau national ou local. Il est donc utile de faire la distinction entre les grandes catégories de ressources et les détails spécifiques à chaque pays.

Tableau 59. Catégories de ressources pour les soins de santé mentale

Type de ressource	Objectif
Informations générales sur la santé mentale	Aident le personnel et les participants à accéder à des conseils fiables
Services d'aide au bien-être	Offrent un soutien et des conseils non cliniques
Accompagnement ou thérapie	Soutient les personnes qui ont besoin d'une aide professionnelle
Soins médicaux ou soins de première ligne	Mise en relation avec les services de santé
Aide en cas de crise ou d'urgence	Offre une aide en cas de danger immédiat

15.2 | Ressources en matière de sécurité et de protection de l'enfance

Lorsqu'il s'agit d'enfants, d'adolescents ou d'adultes vulnérables, les ressources en matière de protection de l'enfance sont essentielles.

Les prestataires de services doivent pouvoir disposer de directives pour signaler leurs préoccupations, y répondre de manière adéquate et comprendre les responsabilités locales en matière de protection de l'enfance. Ces ressources doivent être faciles à trouver et faire l'objet d'évaluations régulières.

Un chapitre consacré à la protection doit inclure à la fois des protocoles internes et externes. Les protocoles internes aident les employés à savoir qui contacter au sein de l'organisation. Les protocoles externes permettent de s'assurer que les préoccupations peuvent être transmises lorsque des mesures supplémentaires sont nécessaires.

Tableau 60. Catégories de ressources en matière de sécurité

Type de ressource	Objectif
Point de contact interne pour la protection	Fournit un point de contact désigné au sein de l'organisation
Directives nationales en matière de protection	Facilitent la compréhension des politiques et des procédures
Protocole de signalement pour la protection de l'enfance	Aide les employés à savoir où signaler des préoccupations graves
Soutien aux adultes vulnérables	Étend la protection au-delà de l'aide à la jeunesse
Protocole de contact pour les urgences	Permet de prendre des mesures urgentes lorsque cela est nécessaire

15.3 | Développement professionnel et ressources pédagogiques pour le personnel

Les ressources qui favorisent l'apprentissage et le développement du personnel peuvent être tout aussi utiles aux prestataires de services de fitness.

Il peut s'agir de guides succincts, de supports de formation, d'outils de sensibilisation et de normes sectorielles. De telles ressources peuvent aider les organisations à renforcer la confiance en matière de communication, d'inclusion, de limites et de réponses appropriées aux préoccupations.

Les outils de développement professionnel sont particulièrement utiles lorsqu'ils sont concrets et clairement adaptés aux fonctions du personnel. Des supports courts et axés sur la pratique sont souvent plus utiles que de longs documents techniques. L'objectif est de soutenir de meilleures pratiques, et non de submerger le personnel.

Tableau 61. Catégories de ressources pédagogiques pour le personnel

Type de ressource	Objectif
Directives de communication	Favorisent des interactions respectueuses et inclusives
Matériel de sensibilisation à la santé mentale	Renforce la confiance en soi pour identifier les préoccupations
Supports de formation à la protection	Renforce la protection des jeunes et des utilisateurs vulnérables
Lignes directrices pour l'inclusion	Aide davantage de personnes à se sentir accueillies et soutenues
Outils d'orientation et d'accompagnement	Favorise la mise en place de mesures de suivi adaptées

15.4 Ressources organisationnelles et soutien aux politiques

Certaines ressources s'avèrent plus utiles au niveau organisationnel qu'au niveau individuel.

Il peut s'agir, entre autres, de modèles de politiques, de formulaires de rapport, de listes de contrôle de l'environnement, de normes de communication ou de courts documents d'orientation interne. Ces ressources aident les organisations à ancrer les bonnes pratiques de manière plus cohérente au sein de toutes les équipes et sur l'ensemble des sites.

Les ressources organisationnelles sont précieuses car elles réduisent la dépendance à la mémoire individuelle ou à la confiance en soi. Elles aident à traduire les valeurs en routines visibles. Elles favorisent également la continuité en cas de rotation du personnel.

Tableau 62. Catégories de ressources organisationnelles

Type de ressource	Objectif
Liste de contrôle environnementale	Aide à évaluer la culture et l'expérience des participants
Guide pour répondre aux préoccupations	Favorise la cohérence dans les actions des employés
Procédure de protection	Clarifie les rôles et les protocoles de signalement
Liste des possibilités d'orientation	Facilite l'accès à une assistance ultérieure
Code de conduite ou norme de communication	Favorise la cohérence dans la pratique quotidienne

15.5 Les ressources doivent être pertinentes, à jour et visibles

Une longue liste de ressources obsolètes ou peu claires est moins utile qu'une liste concise de ressources pertinentes.

Les prestataires doivent donc sélectionner des ressources fiables, pratiques et facilement accessibles. Ils doivent également les vérifier régulièrement pour s'assurer que les informations restent correctes.

La visibilité est tout aussi importante que la qualité. Le personnel doit savoir où les outils sont conservés, quand ils doivent être utilisés et qui est chargé de les mettre à jour. Un outil n'est utile que s'il peut être trouvé et utilisé au bon moment.

> ***Message clé***
> La meilleure liste de ressources n'est pas la plus longue. C'est celle que le personnel peut trouver, en laquelle il a confiance et qu'il utilise.

Actions concrètes proposées aux prestataires de services de fitness

1. Dressez une liste concise et fiable de ressources en matière de santé mentale, de sécurité et de bien-être.
2. Incluez des personnes de contact internes et externes, si nécessaire.
3. Assurez-vous que les employés savent où se trouve la liste des ressources et quand ils doivent l'utiliser.
4. Évaluez régulièrement les ressources afin que les coordonnées et les protocoles d'aide restent à jour.
5. Ajoutez des supports de formation ou d'accompagnement concis qui renforcent la confiance du personnel dans la pratique.
6. Ne surchargez pas le personnel avec de longues listes difficiles à utiliser.

En quoi cela améliore-t-il la pratique ?

Des outils pertinents permettent aux employés de réagir de manière adéquate et en toute confiance.

Ils contribuent à des pratiques plus sûres, à de meilleures orientations et à une prise de décision plus cohérente. Ils aident également les organisations à montrer que le soutien à la santé mentale et au bien-être est pris au sérieux, tant au niveau du personnel qu'au niveau de la direction.

Exemple de bonne pratique

Une approche utile consisterait pour un prestataire de services de fitness à rédiger un guide de soutien d'une page à l'intention du personnel. Celui-ci pourrait inclure le nom d'une personne de contact interne, les procédures de protection, un soutien général au bien-être, les coordonnées des services de santé et un plan d'urgence. Un document succinct de ce type est facile à conserver, à mettre à jour et est plus susceptible d'être utilisé en cas de besoin.

16 CONCLUSION

La santé mentale et le bien-être sont des enjeux importants pour le secteur du fitness et de l'activité physique.

L'activité physique peut favoriser le moral, l'énergie, la confiance en soi, la gestion des difficultés et les liens sociaux, mais ces bienfaits dépendent de la manière dont la participation est vécue. C'est pourquoi **l'environnement de fitness est important en soi**.

Ce guide a montré que les environnements de fitness favorisant l'épanouissement ne naissent pas par hasard. Ils résultent d'une communication respectueuse, de limites appropriées, d'environnements psychologiquement sûrs, de procédures claires et d'une culture plus large qui valorise l'inclusion et le bien-être. **Ces facteurs déterminent si la participation est perçue comme encourageante, gérable et durable.**

Le guide a également montré que **le secteur du fitness et de l'activité physique joue un rôle important, mais clairement défini**. On n'attend pas des prestataires de services de fitness et d'activité physique qu'ils diagnostiquent ou traitent des troubles psychiques. Leur rôle consiste à **créer des conditions propices à une participation positive**, à limiter les risques évitables, à identifier les préoccupations et à y répondre de manière appropriée, dans le respect des limites de leur champ de compétences professionnelles.

Ceci est particulièrement important car les environnements de fitness ont une influence qui dépasse les seuls résultats physiques. Ils façonnent **la confiance en soi, le sentiment d'appartenance, les premières impressions et la sens que les personnes accordent à l'exercice physique**. Chez les enfants et les jeunes, ces expériences peuvent également influencer leur attitude à long terme vis-à-vis de l'activité physique et de leur bien-être.

Une approche axée sur le bien-être **profite tant aux participants qu'aux prestataires**. Elle peut améliorer la confiance, la fidélisation, l'inclusion et la qualité globale de l'expérience de fitness. Elle peut également aider le secteur à aller au-delà des messages limités à l'apparence ou la performance, pour adopter une conception plus large de la santé et de l'épanouissement.

Ce guide s'inscrit dans **un effort plus large** visant à soutenir un changement positif dans le secteur du fitness et de l'activité physique. Sa valeur dépend de la manière dont il sera mis en pratique par les organisations, les employés et les partenaires qui souhaitent améliorer la qualité de la participation et les environnements dans lesquels les activités se déroulent. En ce sens, le guide n'est pas une fin en soi, mais **une étape pratique vers** des environnements de fitness et d'activité physique plus sûrs, **plus encourageants et plus inclusifs.**

Enfin, ce guide peut être résumé à l'aide du cadre

IMPACT pour garantir des expériences de fitness positives

(voir annexe B). Cela permet de résumer de manière simple le message principal du rapport ainsi que les aspects pratiques qui favorisent la santé mentale et le bien-être dans les environnements de fitness.

I — ***Inclusion & environnement***
Le but des environnements de fitness doit être que toutes les personnes se sentent les bienvenues et respectées, et soient en mesure de participer.

M — ***Motivation & soutien***
Le personnel doit encourager la participation de manière à renforcer la confiance en soi, à encourager l'effort et à réduire toute pression inutile.

P — ***Positivisme & communication***
Le langage utilisé, le feedback et les interactions quotidiennes doivent favoriser le bien-être, la dignité et des progrès réalistes.

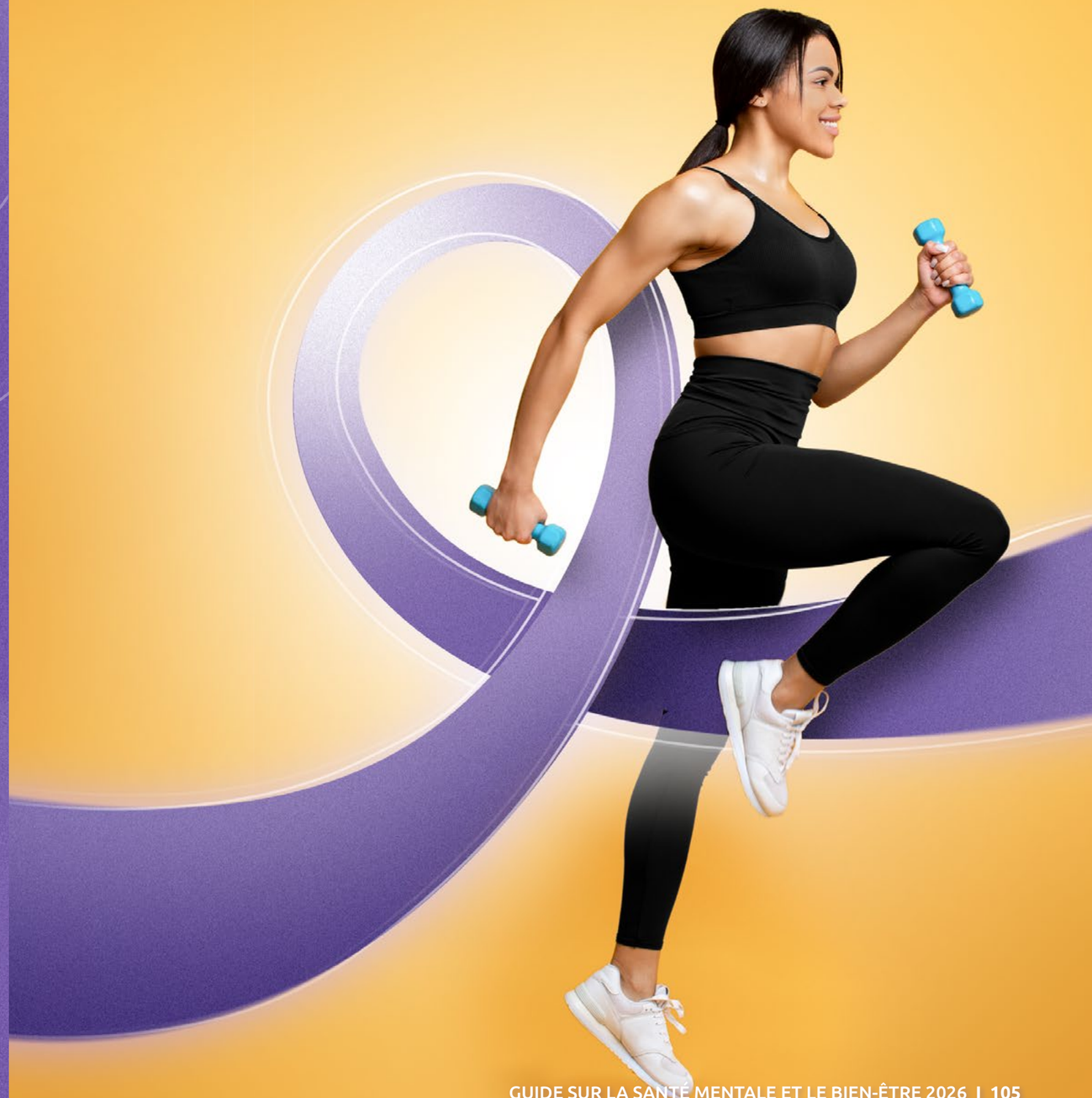
A — ***Accessibilité & participation***
Les activités proposées doivent être vécues comme réalisables et compréhensibles, et adaptées aux personnes de tous horizons et de tous niveaux d'expérience, quels que soient leurs besoins.

C — ***Cohérence & pratique bienveillante***
L'accompagnement quotidien doit refléter une attention particulière portée à la sécurité, au bien-être, au respect des limites et à la mise en place de réponses adaptées aux préoccupations.

T — ***Transformations & résultats***
L'objectif de la pratique d'activités de fitness ne doit pas se limiter à un simple changement physique mais doit inclure un bien-être accru, une plus grande confiance en soi, un sentiment d'appartenance et un mode de vie plus sain.

L'objectif de la pratique d'activités de fitness ne doit pas se limiter à un simple changement physique mais doit inclure un bien-être accru, une plus grande confiance en soi, un sentiment d'appartenance et un mode de vie plus sain.

Dans l'ensemble, le cadre IMPACT résume **la manière dont le secteur du fitness et de l'activité physique peut contribuer à créer des expériences qui ne sont pas seulement actives, mais aussi bienveillantes, inclusives et véritablement bénéfiques** pour la santé mentale et le bien-être.



ANNEXE A. DÉFINITIONS OPÉRATIONNELLES

Entraînement

L'entraînement désigne une forme spécifique d'activité physique planifiée, structurée et répétitive, dont l'objectif est d'améliorer ou de maintenir la condition physique. L'exercice physique se pratique généralement dans les salles de sport, les centres de fitness et les environnements d'entraînement organisés.

Environnements de fitness

Les environnements de fitness désignent les salles de sport commerciales, les centres de fitness communautaires, les studios d'entraînement et les contextes similaires dans lesquels les individus participent à des activités physiques structurées ou semi-structurées. Ces environnements peuvent inclure des entraînements personnalisés, des cours collectifs, des programmes pour les jeunes et des séances d'entraînement récréatives.

Santé mentale

La santé mentale désigne un état de bien-être dans lequel les individus reconnaissent leurs capacités, gèrent le stress quotidien, travaillent de manière productive et contribuent à leur communauté. La santé mentale est considérée comme plus que l'absence de trouble mental. Elle englobe le fonctionnement émotionnel, psychologique et social.

Trouble mental

Un trouble mental désigne des troubles psychologiques ou psychiatriques cliniquement reconnus qui affectent le moral, la pensée, le comportement ou la régulation émotionnelle. Il s'agit par exemple des troubles dépressifs, des troubles anxieux, des troubles alimentaires et des troubles liés à l'usage de substances. Le diagnostic et le traitement des troubles mentaux relèvent de la responsabilité de professionnels de santé qualifiés.

Bien-être mental

Le bien-être mental désigne les aspects positifs de la santé mentale, notamment les émotions positives, la satisfaction dans la vie, la résilience et le sentiment d'avoir un but. Dans le contexte de l'activité physique, le bien-être peut être favorisé par des expériences de compétence, de plaisir, de lien social et d'engagement significatif dans l'activité physique.

Activité physique

L'activité physique désigne tout mouvement corporel généré par les muscles squelettiques et nécessitant une dépense énergétique. Cela inclut les activités quotidiennes telles que la marche et le vélo, mais aussi les sports et l'activité physique organisés.

Sécurité psychologique

La sécurité psychologique désigne un environnement dans lequel les individus se sentent capables de participer, de poser des questions, d'exprimer leurs préoccupations et de commettre des erreurs sans craindre d'être jugés, humiliés ou exclus. Dans les environnements de fitness, la sécurité psychologique est influencée par le comportement du personnel, la culture d'entreprise et les interactions avec les pairs.

Orientation

L'orientation est le processus par lequel une personne est orientée vers un service professionnel adapté lorsqu'un soutien spécialisé est nécessaire. Dans le contexte de la santé mentale, l'orientation peut impliquer que les personnes soient dirigées vers des professionnels de santé, des services d'aide ou des organisations de soutien social.

Protection

La protection désigne les politiques et les pratiques visant à protéger les personnes, en particulier les enfants et les adultes vulnérables, contre tout dommage, abus, exploitation ou négligence. La protection comprend une surveillance sécurisée, des limites professionnelles appropriées et des procédures claires pour signaler des préoccupations.

Personnel

Dans ce guide, le terme « personnel » est utilisé dans un sens large et inclusif pour désigner toutes les personnes travaillant dans le secteur du fitness : les salariés et les travailleurs indépendants, tels que les entraîneurs personnels, les coachs, les instructeurs et autres professionnels qui contribuent à la prestation de services de fitness et d'activité physique.

ANNEXE B. NOTE CONCEPTUELLE

Le cadre IMPACT pour des expériences positives en matière de fitness et d'activité physique

Un cadre pratique pour la santé mentale et le bien-être dans les environnements de fitness

> *Objectif.*
> **Cette note conceptuelle présente le cadre IMPACT comme un modèle clair et facile à retenir pour créer des expériences positives de fitness et d'activité physique qui favorisent la santé mentale et le bien-être.**

Contexte

Les environnements de fitness sont souvent abordés sous l'angle de la santé physique, de l'apparence et de la performance. Cette approche est compréhensible, mais elle peut limiter la manière dont la participation est appréhendée et proposée. On accorde désormais une attention croissante à la valeur humaine plus large de l'activité physique, y compris son lien avec la santé mentale, le bien-être, la confiance en soi, le sentiment d'appartenance et la qualité de vie.

Dans ce contexte, il existe **un besoin** évident d'un cadre simple et facile à retenir qui puisse aider les prestataires de services de fitness et d'activité physique à traduire ces principes généraux en pratique quotidienne. Le **cadre IMPACT** proposé répond à ce besoin. Il synthétise le message central du Guide sur la santé mentale et le bien-être sous une forme pratique, accessible et facile à communiquer au sein du secteur du fitness et de l'activité physique.

Principe

L'expérience du fitness et de l'activité physique n'est pas uniquement déterminée par l'entraînement lui-même. Elle est également influencée par l'environnement, le comportement du personnel, le ton de la communication, l'accessibilité de la participation et la mesure dans laquelle les personnes se sentent en sécurité, respectées et soutenues. Un cadre est utile car il aide à rassembler ces facteurs dans un modèle cohérent pour la pratique.

But

L'objectif du cadre IMPACT est de fournir au secteur du fitness et de l'activité physique un **modèle** clair et facile à retenir pour créer des expériences de fitness positives qui favorisent la santé mentale et le bien-être. Il vise à aider les prestataires à voir au-delà des seuls résultats physiques pour adopter une vision plus large de ce qu'une offre de fitness de qualité devrait permettre d'atteindre.

Objectifs

Le cadre comporte cinq objectifs principaux :

promouvoir un langage commun pour des pratiques positives et favorables au bien-être dans l'ensemble du secteur ;

aider les prestataires à **traduire les données probantes et les lignes directrices en principes opérationnels clairs ;**

améliorer **la qualité quotidienne de l'expérience des participants** dans les salles de sport, les studios, les clubs et autres environnements de fitness et d'activité physique ;

soutenir le développement du personnel en proposant une structure simple pour la formation, la réflexion et la communication ;

encourager un modèle plus large de réussite dans le domaine du fitness ; un modèle qui, outre les résultats physiques, englobe également la confiance en soi, le sentiment d'appartenance, la sécurité, l'inclusion et un mode de vie plus sain.

Le cadre IMPACT

Le cadre s'articule autour de six principes pratiques.

	Principe	Ce que cela signifie en pratique
I	**Inclusion & environnement**	Le but des environnements de fitness doit être que toutes les personnes se sentent les bienvenues et respectées, et soient en mesure de participer.
M	**Motivation & soutien**	Le personnel doit encourager la participation de manière à renforcer la confiance en soi, à encourager l'effort et à réduire toute pression inutile.
P	**Positivisme & communication**	Le langage utilisé, le feedback et les interactions quotidiennes doivent favoriser le bien-être, la dignité et des progrès réalistes.
A	**Accessibilité & participation**	Les activités proposées doivent être vécues comme réalisables et compréhensibles, et adaptées aux personnes de tous horizons et de tous niveaux d'expérience, quels que soient leurs besoins.
C	**Cohérence & pratique bienveillante**	L'accompagnement quotidien doit refléter une attention particulière portée à la sécurité, au bien-être, au respect des limites et à la mise en place de réponses adaptées aux préoccupations.
T	**Transformations & résultats**	L'objectif de la pratique d'activités de fitness ne doit pas se limiter à un simple changement physique mais doit inclure un bien-être accru, une plus grande confiance en soi, un sentiment d'appartenance et un mode de vie plus sain.

Usages proposés

Le cadre IMPACT peut être utilisé de différentes manières :

1

comme modèle synthétique au sein même du Guide pour la santé mentale et le bien-être ;

2

comme outil de développement du personnel ;

3

comme outil de contrôle de qualité ;

4

comme structure pour évaluer les expériences des participants dans les environnements de fitness et d'activité physique ;

5

dans **la communication et la défense des intérêts** ; et

6

comme **outil pratique pour l'engagement du secteur.**

Valeur attendue :

il simplifie la complexité sans en altérer le fond. Il traduit un large éventail de lignes directrices en une structure facile à comprendre et à mettre en œuvre.

Valeur stratégique :

en réunissant inclusion, motivation, communication, accessibilité, bien-être et transformation, le cadre **encourage une vision plus large de ce qui constitue la qualité** dans l'offre de fitness et d'activité physique. Cela peut aider les organisations à renforcer **à la fois le bien-être des participants et la crédibilité du secteur à long terme.**

Conclusion

Le cadre IMPACT offre un moyen pratique et cohérent de résumer ce à quoi devraient ressembler des expériences de fitness positives, et comment le secteur peut contribuer à créer des expériences qui soient non seulement actives, mais aussi encourageantes, inclusives et véritablement bénéfiques pour la santé mentale et le bien-être.

ANNEXE C. INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

3 : Santé mentale, bien-être et activité physique

Mental Health Europe (MHE): A glossary of words and terms
https://www.mentalhealtheurope.org/wp-content/uploads/2023/10/MHE-Glossary-of-terms-and-Definitions.pdf

World Health Organization (WHO): *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*
https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

World Health Organization (WHO): *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030*
https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187

UNICEF: *The State of the World's Children 2021*
https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021

UNESCO: *Quality Physical Education*
https://www.unesco.org/en/quality-physical-education

PubMed Central (PMC): *Physical Activity and Depression and Anxiety Disorders: A Systematic Review of Reviews and Assessment of Causality*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10546525/

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews*
https://bjsm.bmj.com/content/57/18/1203

4 : Comment les environnements de fitness influencent le bien-être mental

UNESCO: *Quality Physical Education*
https://www.unesco.org/en/quality-physical-education

UNICEF: *Adolescent Mental Health Matters Rep*
https://www.unicef.org/media/82926/file/Adolescent-Mental-Health-Matters-Report-Final-July2020.pdf

UNICEF: *Winning the Game (2023)*
https://www.unicef.org/innocenti/media/3731/file/UNICEF-Winning-the-Game-2023.pdf

International Institute of Justice & Legal Studies (IIJLS): *Assessment of Physical and Psychological Well-Being of Gym Goers*
https://iijls.com/currentissue/Assessment_Physical_Psychological_Well_Being_Gym_Goers.pdf

American Psychological Association (APA): *The Experience of Weight Stigma Among Gym Members With Overweight and Obesity*
https://www.apa.org/pubs/journals/features/sah-sah0000062.pdf

5 : Risques dans les environnements de fitness

Council of Europe: *Sport for All*
https://pjp-eu.coe.int/en/web/sport-for-all

Basic-Fit: *Annual Report 2025*
https://corporate.basic-fit.com/docs/Annual%20Report%202025%20Basic-Fit%20N.V..pdf

University of Worcester ePrints: *Muscle Dysmorphia: Current insights*
https://eprints.worc.ac.uk/4859/1/Muscle%20Dysmorphia%20Current%20insights.pdf

International Journal of Education and Research (IJERN): *Harassment, violence, and safe sport practices among athletes in rivers state: challenges and strategies for a secured sporting environment*
https://www.ijern.com/journal/2025/June-2025/14.pdf

Taylor & Francis Online: *'Like putting a puzzle piece in the wrong spot': Transgender and non-binary experiences of physical education*
https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/09540253.2024.2358194

6 : Facteurs de protection et bonnes pratiques dans les environnements de fitness

ukactive: *Mental Health in Motion: Consumer Perspectives on Mental Health in Fitness and Leisure*
https://https/www.ukactive.com/wp-content/uploads/2025/09/Mental-Health-in-Motion-Consumer-Perspectives-on-Mental-Health-in-Fitness-and-Leisure.pdf

UNICEF: *HAT Facilitators Guide*
https://www.unicef.org/adolescentmentalhealthhub/media/611/file/HAT-Facilitators-Guide-English.pdf

World Health Organization (WHO): *Global Action Plan on Physical Activity (GAPPA)*
https://www.who.int/initiatives/gappa

European Association of Sport Employers (EASE): *Guide of Best Practices*
https://www.easesport.eu/wp-content/uploads/2022/07/guide-of-best-practices-with-disclaimer-compressed.pdf

Sheffield Hallam University Research Archive (SHURA): *Towards the standardization of physical activity programs for severe mental ill health: a survey of current practice across 54 Mental Health Trusts in England.*
https://shura.shu.ac.uk/32657/17/Machaczek-TowardsTheStandardization(VoR).pdf

PubMed Central (PMC): *Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8638711/

Taylor & Francis Online: *A systematic review of the wellbeing benefits of being active through leisure and fitness centres*
https://https/www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02614367.2023.2243654

7 : L'activité physique comme outil de bien-être mental

World Health Organization (WHO): *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*
https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content

UNESCO: *Quality Physical Education*
https://ma-hperd.org/wp-content/uploads/2024/08/UNESCOQuality-Physical-Education.pdf

UNESCO: *Driving Sustainable Development in and through Sport*
https://unesco.org.uk/site/assets/files/3068/driving_sustainable_development_in_and_through_sport.pdf

Frontiers in Psychology: *The mediating effect of resilience and self-efficacy between physical activity and wellbeing: a meta-analytic structural equation modelling*
https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1621100/full

PubMed Central (PMC): *Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11603721/

PubMed Central (PMC): *Commonly Reported Problems and Coping Strategies During the COVID-19 Crisis: A Survey of Graduate and Professional Students*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7947789/

PubMed Central (PMC): *Longitudinal Examination of the Exercise and Self-Esteem Model in Middle-Aged Women*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3603361/

8 : Risques personnels liés à l'activité physique et à la culture du fitness

UNESCO: *Quality Physical Education (QPE) Guidelines for Policy-Makers*
https://unescoittralee.com/wp-content/uploads/2017/11/UNESCO-QPE-guidelines-for-policy-makers.pdf

UNESCO: *Sport and gender equality game plan: guidelines for gender-transformative sport policies and programmes*
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000390527

European Commission / EU: *Growing through adolescence*
https://ec.europa.eu/health/ph_projects/2004/action3/docs/2004_3_7_1_en.pdf

AKJournals: *Obsessive healthy eating and orthorexic eating tendencies in sport and exercise contexts: A systematic review and meta-analysis*
https://akjournals.com/view/journals/2006/10/3/article-p456.xml

Dove Press: *Compulsive exercise: links, risks and challenges faced*
https://https/www.dovepress.com/article/download/32139

PubMed Central (PMC): *Body Image, Social Physique Anxiety Levels and Self-Esteem among Adults Participating in Physical Activity Programs*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10204469/

IZA Institute of Labor Economics: *Daily Use of Social Media Is Associated with More Body Dissatisfaction of Teenage Girls in a Large Cross-Cultural Survey*
https://docs.iza.org/dp15811.pdf

German National Library (D-NB) Repository: *Sociocultural Influences on Compulsive Exercise in Young People: A Systematic Review*
https://https/d-nb.info/1258619350/34

9 : Réactions concrètes des entraîneurs, les coachs et les prestataires

World Health Organization (WHO) Europe: *Be an empowering and supportive coach: Health Promoting Sports Coach implementation guide*
https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2024-10391-50163-75563

World Health Organization (WHO): *Motion for your mind: Physical activity for mental health promotion, protection and care*
https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/573bad16-5629-488c-8b96-b5c2ab879e65/content

Mind: *Safe and Effective Practice Report*
https://www.mind.org.uk/media/qk5fhhzq/safe-and-effective-practice-report.pdf

UNESCO: *Fit for Life - Sport Powering Inclusive, Peaceful and Resilient Societies*
https://unesco.org.uk/site/assets/files/3073/fit_for_life_-_sport_powering_inclusive_peaceful_and_resilient_societies.pdf

PubMed Central (PMC): *P02-17 Promoting physical activity for mental health in the EU: Development and implementation of practice guidelines from the SPHERE EU project 2019-2020*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9436242/

International Coaching Federation (ICF): *Research Guide on Referring a Client to Therapy*
https://coachingfederation.org/wp-content/uploads/2024/12/icf-research-guide-referring-client-to-therapy.pdf

Sheffield Hallam University Research Archive (SHURA): *Position Paper: Rationale for a Focused Attention on Mental Health of High-Performance Sports Coaches*
https://shura.shu.ac.uk/33200/1/Coach%20Position%20Paper%20R2%20-%20FINAL%20(Accepted%20Version).pdf

10 : Activité physique et bien-être mental chez les enfants et les adolescents

UNICEF: *Innocenti Report Card 19: Child Wellbeing in an Unpredictable World (2025)*
https://www.unicef.org/innocenti/media/11111/file/UNICEF-Innocenti-Report-Card-19-Child-Wellbeing-Unpredictable-World-2025.pdf

UNESCO: *Quality Physical Education*
https://www.unesco.org/en/quality-physical-education

UNESCO: *Physical Health and Well-being of Children and Youth*
https://healtheducationresources.unesco.org/library/documents/physical-health-and-well-being-children-and-youth

World Health Organization (WHO): *Motion for your mind: Physical activity for mental health promotion, protection and care*
https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/573bad16-5629-488c-8b96-b5c2ab879e65/content

SAGE Journals: *Impact of structured physical activity on youth's mental health: A review of umbrella reviews*
https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00207640251342425

University of Limerick Research Repository: *Physical activity and mental health in children and youth during COVID-19: a systematic review and meta-analysis*
https://researchrepository.ul.ie/entities/publication/d1dffcfe-7476-42fc-b301-0f6c1ae8a711

11 : Risques et mesures de protection dans les environnements de fitness pour les jeunes

UNICEF: *International Safeguards for Children in Sport*
https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2014/10/International-Safeguards-for-Children-in-Sport-version-to-view-online.pdf

Council of Europe / ENGSO: *Highway to Wellbeing: Improving Mental Health and Physical Activity of Youth through Human Rights*
https://rm.coe.int/2024-engso-and-yho/1680b2830a

Council of Europe: *Revised European Sports Charter 2021*
https://rm.coe.int/12rev3-draft-5-en-revised-european-sports-charter-2021-epas-master-278/1680a3c546

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *Safeguarding the child athlete in sport: a review, a framework and recommendations for the IOC youth athlete development model*
https://bjsm.bmj.com/content/49/13/883

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *IOC consensus statement: interpersonal violence and safeguarding in sport*
https://bjsm.bmj.com/content/58/22/1322

BMJ Open Sport & Exercise Medicine: *Untangling the relationships between age, gender, type of sport, perfectionistic self-presentation and motivation on body satisfaction: a cross-sectional study on aesthetic and non-aesthetic female and male athletes aged 10 to 22 years*
https://bmjopensem.bmj.com/content/bmjosem/10/3/e001975.full.pdf

MDPI: *Physical Activity and Body Image Perception in Adolescents: A Systematic Review*
https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13190

Springer: *Prevention and early intervention in eating disorders: findings from a rapid review*
https://link.springer.com/article/10.1186/s40337-023-00758-3

12 : Bonnes pratiques pour les salles de sport et les entraîneurs travaillant avec des jeunes

UNICEF: *Implementation Guide for Organisations Who Work with Children*
https://https/downloads.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2014/10/Implementation-Guide-for-organisations-who-work-with-children-A5-version-re.pdf

UNESCO: *International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport*
https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/international-charter-sport

British Judo: *Long-Term Athlete Development (LTAD) - Youth Physical Development*
https://www.britishjudo.org.uk/wp-content/uploads/2024/10/LTAD-Youth-Physical-Development.pdf

Gaelic Athletic Association (GAA): *Maintaining Good Practice and Behaviour*
https://www.gaa.ie/api/images/image/private/t_g-best/prd/ob579ek3msf0r3om0yhp.pdf

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development*
https://https/bjsm.bmj.com/content/49/13/843.short

PeerJ: *Insert exact article title Effects of high-impact jumping versus resistance exercise on bone mineral content in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis*
https://peerj.com/articles/19616/

13 : Un plan d'action concret pour les prestataires de services de fitness

World Health Organization (WHO): *WHO global action plan on physical activity2018–2030*

World Health Organization (WHO): *Strategies to promote and protect adolescent mental health and reduce self-harm and other risk behaviours*

UNESCO: *Fit for Life: sport powering inclusive, peaceful, and resilient societies*

European Centre for the Development of Vocational Training (CEDEFOP): *Micro credentials for labour market education and training*

EuropeActive: *Fitness Sector Objectives for 2025*

IDEA Health & Fitness Association: *IDEA Code of Ethics for Personal Trainers*

PubMed / National Institutes of Health: *Promoting physical activity for mental health: an updated evidence review and practical guide*

14 : Outils, listes de contrôle et références

Mind: *Mental Health Champion Toolkit*
https://www.mind.org.uk/media/6090/mental-health-champion-toolkit-full-version.pdf

Mind: *Safe and Effective Practice Checklist*
https://www.mind.org.uk/media/rvkltnva/safe-and-effective-practice-checklist.pdf

European University Sports Association (EUSA) / YouMind: *YouMind Guidelines*
https://youmind.eusa.eu/documents/youmind/YouMind-guidelines---ENG.pdf

UNHCR: *Sport for Protection Toolkit*
https://www.unhcr.org/sites/default/files/legacy-pdf/5d35a7bc4.pdf

BMJ Open Sport & Exercise Medicine: *Psychological safety in elite sport settings: a psychometric study of the Sport Psychological Safety Inventory*
https://bmjopensem.bmj.com/content/8/2/e001251

PubMed Central (PMC): *An Evidence-Informed Framework to Promote Mental Wellbeing in Elite Sport*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8890033/

15 : Sources d'aide supplémentaire

EuropeActive: *EuropeActive Papers*
https://www.europeactive.eu/papers

EuropeActive: *EuropeActive Summary GFI Jan 2024*
https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/EuropeActive-Summary-GFI-Jan2024.pdf

EuropeActive: *Healthy Lifestyle Promoter LLP Qualification - External Consultation*
https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/documents/standards20/Healthy_Lifestyle_Promoter_LLP_Qualification-External_Consultation.pdf

FIBO: *FIBO 2024 Presskit*
https://www.fibo.com/content/dam/sitebuilder/rxde/fibo/images/presse-2024/FIBO%202024%20Presskit.pdf.coredownload.127679111.pdf

PubMed Central (PMC): *Foresight for the Fitness Sector: Results from a European Delphi Study and Its Relevance in the Time of COVID-19*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7730891/

16 : Conclusion

EuropeActive: *EuropeActive Papers*
https://www.europeactive.eu/papers

EuropeActive: *EuropeActive Summary GFI Jan 2024*
https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/EuropeActive-Summary-GFI-Jan2024.pdf

Deloitte / EuropeActive: *European Health & Fitness Market Report (EHFMR) 2023 Webinar*
https://adecaff.cat/wp-content/uploads/2024/06/May2023-Deloitte-EHFMR-2023-Webinar.pdf

FIBO: *FIBO 2024 Presskit*
https://www.fibo.com/content/dam/sitebuilder/rxde/fibo/images/presse-2024/FIBO%202024%20Presskit.pdf.coredownload.127679111.pdf

University of Edinburgh: *Sport for Mental Health Report*
https://edwebcontent.ed.ac.uk/sites/default/files/atoms/files/sport-for-mental-health-report.pdf

PubMed Central (PMC): *Foresight for the Fitness Sector: Results from a European Delphi Study and Its Relevance in the Time of COVID-19*
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7730891/

REMERCIEMENTS

Ce guide a été élaboré dans le cadre du projet #BEACTIVE DAY 2026, cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne.

Ce guide a été rédigé pour aider le secteur du fitness et de l'activité physique à mieux comprendre le lien entre l'activité physique, les environnements sportifs et la santé mentale et le bien-être. Il vise à aider les propriétaires, les gestionnaires, les entraîneurs, les instructeurs et les autres parties prenantes du secteur du fitness à créer des environnements qui favorisent le bien-être mental tout en limitant les risques évitables. Ce guide contribue à l'objectif plus large de rendre l'activité physique plus encourageante, plus inclusive et plus significative pour tous.

Le contenu de ce guide a été élaboré par **le professeur Richard Peter Bailey, le Dr Ra'ed Ali Mohammaed Al-Khamaiseh et le Dr Nadia Samsudin de l'Université UCSI.**

Le professeur Richard Bailey est professeur d'éducation et vice-doyen à l'Université UCSI, spécialisé dans l'intersection entre l'activité physique, l'éducation et le bien-être. Ses travaux, qui couvrent les sciences du sport, la santé publique et le développement humain, constituent la base empirique de ce guide, notamment en ce qui concerne la démonstration de la manière dont les environnements d'entraînement peuvent favoriser le bien-être social, émotionnel et cognitif.

EuropeActive et le consortium du projet (Fitness.be, SIGA, LVFA, NMA, SRFS, FEA, SRFS, Active Sweden) ont apporté leurs conseils et leur soutien lors de l'élaboration de ce guide.

Nous exprimons nos sincères remerciements à la **Dr Karlie Intlekofer** (Matrix Fitness), chercheuse internationale et coach sportive certifiée, pour ses contributions à la rubrique « Avis d'une experte ». Son travail se situe à la croisée de la santé physique, du bien-être mental et de la pratique de l'activité physique, ce qui lui confère une perspective unique sur la manière dont les environnements de fitness peuvent mieux répondre aux besoins variés des utilisateurs.

Nous remercions également **Alex Corretja** (Eurosport) pour sa contribution à la préface et sa recommandation de ce guide.

Nous adressons nos sincères remerciements à tous les contributeurs pour leur dévouement, leur collaboration et leur vision commune d'une Europe plus saine et plus active.

Co-funded by the European Union

AVERTISSEMENT
Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés ici n'engagent toutefois que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent être tenues pour responsables du contenu du présent document.