RIASEC : Sr

G1218
PRÉPARATEUR / PRÉPARATRICE PHYSIQUE

Emploi réglementé

Autres emplois décrits

- Responsable de la préparation physique

Définition

Etablit des séances d'entraînement personnalisées et adaptées pour développer et optimiser les qualités physiques ou prévenir l'apparition de blessures des sportifs, en coopération avec l'entraîneur et l'équipe médicale

- Met en place des exercices de préparation du corps à l'effort, de renforcement musculaire ou des exercices de développement des capacités (endurance, force, souplesse, vitesse)
- Développe de plus en plus de compétences sur l'analyse et le traitement de données en vue de l'optimisation de la performance individuelle et collective via les outils numériques et la vidéo

Accès à l'emploi

Ce métier renvoie à une profession réglementée, soumise à différentes obligations et formalités qui nécessitent entre autres la détention d'une qualification liée au contexte dans lequel il va être exercé. Ce métier s'exerce essentiellement dans les clubs professionnels, dans les fédérations nationales au service de sportifs professionnels ou de sportifs de haut niveau en tant que travailleur indépendant. Ce métier peut également s'exercer au sein de structures sportives.

Certifications et diplômes :

- Certificat de capacité de préparateur physique
- DESJEPS mention performance sportive
- DU Préparateur physique
- Licence mention sciences et techniques des activités physiques et sportives : entraînement sportif
- Master mention sciences et techniques des activités physiques et sportives : entraînement et optimisation de la performance sportive

Compétences

Savoir-faire

Savoir-faire principaux

Management, Social, Soin

- Adapter un parcours ou une séquence pédagogique selon le niveau et la progression des apprenants
- Evaluer le niveau de départ du pratiquant
- Contribuer à optimiser les séances de préparation physique avant, pendant et après la compétition
- Concevoir et mettre en place un programme de préparation physique
- Adapter les programmes de préparation physique
- Mettre en place les conditions favorisant la performance sportive et la prévention de blessures (nutrition, récupération, travail technico-tactique en dehors des entraînements)
- Analyser les vidéos de sport pour déterminer les objectifs sportifs — Transition numérique

Production, Construction, Qualité, Logistique

- Réaliser le suivi du matériel ou des équipements sportifs

Coopération, Organisation et Développement de ses compétences

- Transmettre les résultats aux entraineurs sportifs et au staff
- Sensibiliser le sportif aux règles d'hygiène de vie

Savoir-faire secondaires

Management, Social, Soin

- Coacher des particuliers
- Enseigner, développer des compétences
- Accompagner des personnes dans la mise en oeuvre du programme nutritionnel
- Coacher des sportifs professionnels
- Accompagner l'entraineur dans l'encadrement des sportifs
- Concevoir et animer des activités sportives
- Définir un projet d'entraînement sportif
- Concevoir des programmes de rééducation après blessure afin de restaurer la force et la mobilité du sportif
- Animer, coordonner une équipe

© Copyright octobre 2026 France Travail - Reproduction et diffusion interdites sans l'accord de France Travail

Production, Construction, Qualité, Logistique

- Sécuriser le public en cas d'incidents et alerter les services compétents de gendarmerie, pompiers

Communication, Création, Innovation, Nouvelles technologies

- Analyser les résultats d'un projet

Pilotage, Gestion, Cadre réglementaire

- Assurer la sécurité des personnes et des biens

Savoir-être professionnels

- Etre à l'écoute, faire preuve d'empathie
- Faire preuve de rigueur et de précision
- Etre ouvert aux changements
- Avoir l'esprit d'équipe

Savoirs

Domaines d'expertise

- Activités physiques et sportives adaptées
- Anatomie, physiologie
- Anatomie humaine
- Diététique
- Procédures d'urgence et de premiers secours
- Informatique nomade (PDA, GPS...) Transition numérique
- Physiologie
- Techniques d'entraînement sportif

Techniques professionnelles

- Techniques d'animation de groupes
- Techniques de communication orales, écrites et numériques Transition numérique
- Techniques pédagogiques

Normes et procédés

- Réglementation du sport et des activités sportives

© Copyright octobre 2026 France Travail - Reproduction et diffusion interdites sans l'accord de France Travail

Contextes de travail

Conditions de travail et risques professionnels

- En club sportif

Horaires et durée du travail

- Travail en horaires décalés
- Travail les week-ends et jours fériés

Lieux et déplacements

- Zone internationale
- Zone nationale

Publics spécifiques

- Adultes
- Sportifs

Statut d'emploi

- Travailleur indépendant

Types de structures

- Association
- Structure sportive

Secteurs d'activité

- Sport, animation et loisir

© Copyright octobre 2026 France Travail - Reproduction et diffusion interdites sans l'accord de France Travail