

# Coach sportif ou préparateur physique ?

À l'heure actuelle où un grand nombre de « coachs » sont présents sur le marché du fitness, de la remise en forme et de la préparation physique, une question revient souvent : qu'est ce qui différencie un « coach sportif » d'un « préparateur physique » ?

Il faut savoir que la formation continue d'un coach sportif est plus courte (bac+2) alors que celle d'un préparateur physique peut aller, selon le cursus, jusqu'à au moins cinq années d'études après le baccalauréat.

La destination première du métier de coach sportif est la prise en charge et l'accompagnement d'une population sportive ou non, dans un objectif de reconditionnement et d'entretien physique, en salle ou en extérieur.

Le métier de préparateur physique consiste à prendre en charge un/une athlète ou une équipe sportive, de niveau amateur, semi-professionnel ou professionnel, avec le souci de développer les qualités physiques (et mentales !) du ou des sportifs dont il/elle a la charge, dans un environnement exclusivement de compétition.

Lorsqu'il intervient dans une structure, un club ou une association sportive en tant que prestataire de services ou en tant que salarié, il se voit de plus en plus confié les clés de la « réathlétisation », domaine de compétences qui concerne le retour de blessures, phase intercalée entre la rééducation (médicale) et le retour à la compétition.

Seulement, comme dans de nombreux domaines, la théorie est une chose. L'expérience, les compétences et la manière de travailler en sont une autre. L'un n'est pas meilleur que l'autre. Il y a des bons et des mauvais coachs sportifs comme il y a des bons et des mauvais préparateurs physiques. Le tout réside dans l'approche et les attentes de chacun.

A vous donc de trouver votre bonheur (si vous ne l'avez pas déjà fait) !

Et si vous souhaitez réellement savoir quelles différences fait on entre un bon et un mauvais préparateur physique/coach sportif, revisionnez donc ce [passage des Inconnus](#). Vous y trouverez peut être des éléments de réponses ...

Olivier Allain



**N'hésitez pas à poser toutes vos questions et à discuter de cet article en laissant un commentaire.**

---

**Copyright © – L'ensemble des publications relève de la législation française sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle. Tout partage d'idées ou de contenus d'un article doit obligatoirement être accompagné d'un lien nominatif vers celui-ci. Toute copie partielle ou intégrale sous quelque forme que ce soit (site internet, forum, séminaire, formation, format papier ...) ne peut-être autorisée que suite à un accord préalable écrit de Olivier Allain –**