

## **Dans ce chapitre :**

**Un nom qui n'en dit pas assez long ! La diversité des programmes en sciences de l'activité physique dans les universités 528**

**Les perspectives de carrières à l'intention des diplômés universitaires en sciences de l'activité physique et de la santé 530**

Les carrières en enseignement 530

Les carrières en sciences de la santé 532

Les carrières en conditionnement physique 532

Les carrières en administration des sports et des loisirs 534

Les carrières d'entraîneurs 534

Les carrières en sciences de l'exercice 534

Autres choix de carrières 538

**Élargir vos perspectives de carrières 538**

Le rôle de l'éducation en sciences de l'activité physique se diversifie 538

**Sommaire 539**





## Les perspectives de carrières en sciences de l'activité physique et de la santé

**A**près avoir terminé ce chapitre, vous devriez pouvoir :

- décrire la diversité des programmes universitaires en sciences de l'activité physique ;
- identifier les perspectives de carrières qui s'offrent aux diplômés en sciences de l'activité physique et de la santé ;
- décrire le rôle des sciences de l'activité physique et de la santé dans la société d'aujourd'hui.

**D'**anciens préjugés bien encore ancrés dans l'imaginaire nous incitent à penser que les sciences de l'activité physique sont un domaine réservé aux sportifs, souvent considérés comme moins malins que leurs pairs dans d'autres disciplines scientifiques. De plus, quand les gens songent à une carrière en sciences de l'activité physique et de la santé, l'image de leurs professeurs d'éducation physique leur vient en tête. Cependant, la carrière d'enseignant au secondaire n'est qu'un exemple de carrières parmi tant d'autres qui s'offrent aux diplômés en sciences de l'activité physique et de la santé. Obtenir un baccalauréat en sciences de l'activité physique et de la santé (ou dans un domaine connexe) peut servir de tremplin à de nombreuses autres carrières, telles que médecin en médecine sportive, physiothérapeute, administrateur d'organismes sportifs, travailleur en santé communautaire, conseillers en conditionnement physique et beaucoup d'autres domaines non directement reliés aux sciences de l'activité physique et de la santé.

Comme la société d'aujourd'hui attache beaucoup d'importance à l'activité physique qui permet à tout individu d'améliorer son état de santé et d'augmenter sa productivité au travail, cet engouement se traduit par de nouvelles perspectives d'emplois dans ce domaine.

Les diplômés universitaires en sciences de l'activité physique et de la santé occupent maintenant des postes dans divers domaines ; un phénomène qui contribue à nous rappeler que les anciens stéréotypes et les caricatures ont de plus en plus tendance à disparaître. Au cours du présent chapitre nous allons examiner les perspectives d'études et de carrières offertes en sciences de l'activité physique et dans les domaines reliés à la santé.

---

## **Un nom qui n'en dit pas assez long ! La diversité des programmes en sciences de l'activité physique dans les universités**

L'obtention d'un baccalauréat en sciences de l'activité

physique et de la santé est un prérequis avant de se destiner à une carrière productive dans les domaines reliés à cette discipline. Pendant bien des années, tous les programmes universitaires en sciences de l'activité physique étaient connus sous le nom de « Programmes en éducation physique ». Ceci n'est pas étonnant puisque les départements d'éducation physique ont été mis sur pied entre 1940 et 1970 en vue de former ceux qui voulaient enseigner l'éducation physique dans les écoles élémentaires et secondaires.

Depuis, nous avons assisté à une grande évolution du côté de la connaissance dans ce domaine et de ses applications dans différentes sphères de travail. Cette évolution se manifeste par la présence d'importants nouveaux concepts dans les domaines de la physiologie et biochimie de l'exercice ; la médecine du sport et la rééducation par l'exercice ; le conditionnement physique, la santé et la nutrition, la psychologie du sport, la biomécanique et l'ergonomie appliquée ; l'administration des sports et des loisirs ; l'entraînement pour les personnes âgées ou handicapées et les tout petits, ainsi que l'entraînement spécialisé et l'entraînement d'athlètes de haut niveau. Par conséquent, nous avons observé la prolifération de nouvelles disciplines dans ce domaine et la création de nouveaux emplois prometteurs à l'intention des diplômés en sciences de l'activité physique et de la santé.

Pour leur part, les universités canadiennes ont dû adapter leurs programmes en sciences de l'activité physique et de la santé en les diversifiant et parfois en les fragmentant pour répondre à l'évolution qui se produisait au sein de cette discipline. Aujourd'hui, aucun des programmes universitaires ne se limite simplement à former des professeurs d'éducation physique, même si beaucoup d'entre eux le choisissent comme objectif de carrière. Ainsi, pour éviter toute association d'idée entre formation en éducation physique et carrière en enseignement dans les écoles, au cours des vingt dernières années on a vu de nouvelles appellations naître dans de nombreux programmes universitaires. En effet, pour 36 universités canadiennes qui offrent les programmes en sciences de l'activité physique et de la santé (voir tableau 21.1), 25 (ou 69%) n'incluent plus le mot « éducation physique » dans leurs noms de

**Tableau 21.1** Les programmes universitaires en sciences de l'activité physique au Canada.

Nom du programme	Université
School of Human Kinetics and Recreation	Université Memorial de Terre-Neuve (T.-N.)
Department of Human Kinetics	Université St-François-Xavier (N.-E.)
School of Health and Human Performance	Université de Dalhousie (N.-É.)
School of Recreation Management & Kinesiology	Université Acadia (N.-É.)
École de Kinesologie et récréologie	Université de Moncton (N.-B.)
Faculty of Kinesiology	Université du Nouveau-Brunswick (N.-B.)
Département d'éducation physique	Université Laval (QC)
Département de kinésiologie	Université de Montréal (QC)
Département des sciences de l'activité physique	Université de Québec à Trois-Rivière (QC)
Department of Exercise Science	Université Concordia (QC)
Département de Kinanthropology	Université du Québec à Montréal (QC)
Department of Kinesiology and Physical Education	Université McGill (QC)
Faculté d'éducation physique et sportive	Université de Sherbrooke (QC)
Department of Kinesiology	Université McMaster (Ont.)
Department of Kinesiology	Université de Waterloo (Ont.)
Department of Kinesiology & Physical Education	Université Wilfrid Laurier (Ont.)
Department of Physical Education Faculty of Applied Health Sciences	Université Brock (Ont.)
Faculty of Human Kinetics	Université de Windsor (Ont.)
Faculty of Physical Education and Health	Université de Toronto (Ont.)
School of Human Kinetics	Université Laurentienne (Ont.)
School of Human Kinetics	Université d'Ottawa (Ont.)
School of Kinesiology	Université Lakehead (Ont.)
School of Kinesiology	Université Western Ontario (Ont.)
School of Kinesiology and Health Science	Université York (Ont.)
School of Physical and Health Education	Université Queen (Ont.)
Faculty of Physical Education and Recreation Studies	Université du Manitoba (Man.)
Physical Activity and Sport Studies	Université de Winnipeg (Man.)
College of Kinesiology	Université de Saskatchewan (Sask.)
Faculty of Kinesiology and Health Studies	Université de Régina (Sask.)
Department of Kinesiology and Physical Education	Université de Lethbridge (Alb.)
Faculty of Kinesiology	Université de Calgary (Alb.)
Faculty of Physical Education & Recreation	Université de l'Alberta (Alb.)
Department of Human Kinetics	Université Trinity Western (C.-B.)
School of Human Kinetics	Université de la Colombie-Britannique (C.-B.)
School of Kinesiology	Université Simon Fraser (C.-B.)
School of Physical Education	Université de Victoria (C.-B.)

programmes. Voici quelques-uns des nouveaux noms qui remplacent « éducation physique et hygiène » : **kinésiologie, sciences de l'activité physique, kinanthropologie, sciences de l'exercice, et biologie humaine** (tableau 21.1).

Au cours des années 1960, la majorité des programmes en sciences de l'activité physique étaient encore plus ou moins associés aux départements responsables des activités sportives de l'université. À la fin des années 1990, cette situation a sensiblement changé. Même si certains programmes universitaires en sciences de l'activité physique sont encore gérés par l'administration responsable des activités sportives de l'université, la majorité des programmes sont aujourd'hui administrés par la faculté des sciences où ils sont joints à d'autres programmes universitaires dans le domaine des sciences de la santé, tels la physiothérapie et la profession d'infirmière. Ces changements reflètent l'évolution continue dans la discipline et sa contribution plus importante à la société canadienne ainsi que son impact sur celle-ci.

Peu importe si les programmes universitaires se nomment sciences de l'activité physique et de la santé, Kinésiologie, ou tout autre, la plupart de ces programmes traitent principalement des aspects de l'étude du mouvement humain. Quelques programmes se spécialisent plus précisément dans l'étude des aspects scientifiques ou quantitatifs, d'autres privilégient le domaine de la santé et du conditionnement physique, tandis que d'autres se concentrent sur les loisirs, etc. Quelques-uns traitent des sports, du conditionnement physique et de la formation de l'entraîneur, certains mettent plutôt l'accent sur les expériences de laboratoires et d'autres sur l'enseignement coopératif en administration des sports. Cependant, la plupart des programmes universitaires sont assez diversifiés pour permettre l'acquisition d'une formation dans différents domaines tout en répondant aux intérêts spécifiques des étudiants. Ainsi, il est important de ne pas prêter attention uniquement à la spécialisation d'un programme. Par exemple, une spécialisation peut couvrir non seulement l'acquisition de connaissances en « sciences de

l'activité physique », mais peut aussi offrir une formation spécialisée en sciences de la santé ou en biomécanique. De plus, de nombreux programmes en « Kinésiologie » peuvent offrir des formations pratiques en basket-ball ou administration des sports. Il revient aux étudiants potentiels de décider quels programmes correspondent le mieux à leurs intérêts en s'informant sur l'éventail des programmes offerts par les universités et en les comparant attentivement.

---

## **Les perspectives de carrières à l'intention des diplômés universitaires en sciences de l'activité physique et de la santé**

### **Les carrières en enseignement**

Traditionnellement, la plupart des diplômés en sciences de l'activité physique et de la santé obtenait un poste d'enseignant à l'école élémentaire ou secondaire. En Ontario, pour devenir un enseignant certifié, il faut premièrement obtenir un diplôme de premier cycle et ensuite poursuivre un baccalauréat en éducation dans un département universitaire en éducation. Une étude à l'Université de Toronto révèle qu'au début des années 1980 plus de 50 % des diplômés en sciences de l'activité physique et de la santé sont devenus des enseignants. En revanche, à la fin des années 1990, les diplômés en sciences de l'activité physique et de la santé et de programmes connexes ne pouvaient plus envisager un avenir dans l'enseignement. En effet, non seulement le nombre d'étudiants désireux d'étudier dans les collèges en éducation excédait le nombre de postes offerts, créant ainsi une importante compétition, mais encore la majorité des commissions scolaires canadiennes réduisaient à cette époque leurs effectifs. Un coup d'œil aux diplômés de l'université Wilfrid Laurier qui travaillent en



## Une carrière en physiothérapie

**NOM :** Joan Mlynarczyk  
**OCCUPATION :** Spécialiste en physiothérapie du sport  
**ÉTUDES :** Maîtrise ès arts, baccalauréat en éducation physique, baccalauréat en sciences de la physiothérapie, CATC

### **Quelles carrières avez-vous poursuivies depuis que vous êtes diplômée ?**

Après mes études de premier cycle, et grâce à mon expérience d'athlète universitaire, je me suis intéressée à la médecine du sport. Je me suis spécialisée dans l'entraînement des athlètes lorsque je faisais ma maîtrise en sciences de l'activité physique et de la santé, puis, je suis devenue une thérapeute certifiée en sport, et ensuite j'ai obtenu un diplôme en physiothérapie. À titre de thérapeute certifiée en sport et de physiothérapeute, j'ai travaillé avec les athlètes universitaires au cours de la session, et j'ai voyagé avec l'équipe nationale et olympique de basket-ball féminin durant les mois d'été. En ma qualité de thérapeute en sport, on m'a aussi offert de me joindre à plus de huit équipes médicales de grands jeux, les Jeux olympiques de 1992 notamment. Actuellement, je suis propriétaire d'une clinique appelée « Spécialistes en physiothérapie et ostéopathie ». J'ai une nomination au sein du corps professoral à l'Université McMaster où j'enseigne aux étudiants du baccalauréat en physiothérapie. Je suis également des études doctorales en sciences de l'exercice et de la biomécanique.

### **Qu'aimez-vous le plus dans votre emploi vos emplois ?**

Ce qui me plaît surtout c'est la variété. J'aime soigner les athlètes et en prendre soin. J'aime aussi compter sur une équipe pour guérir les blessures et travailler en collaboration avec d'autres médecins qui partagent mes intérêts. Par-dessus tout, j'aime être en mesure d'évoluer sans cesse, d'apprendre, de développer des habiletés professionnelles et cliniques, de transmettre des informations en qualité d'éducatrice avec d'autres, et de prendre soin de mes patients en leur prodiguant des soins fondés sur des données probantes et validées.

### **Quelles sont les autres opportunités d'emplois qui s'offrent aux étudiants intéressés par le traitement des blessures sportives ?**

En combinant votre formation en sciences de l'activité physique avec toute autre profession touchant les soins de santé, vous serez plus spécialisé et donc plus en mesure d'évaluer les blessures des athlètes et de les soigner. En ce moment, le Conseil canadien de la médecine sportive envoie une équipe de physiothérapeutes, de thérapeutes athlétiques et de médecins en titre dans la plupart des jeux sportifs de grande envergure en tant que membres de l'équipe médicale canadienne. Les équipes nationales travaillent de très près avec les thérapeutes sportifs, les ostéopathes, les psychothérapeutes ainsi qu'avec les nutritionnistes et les entraîneurs pour la force et le conditionnement physique.

### **Pourquoi avez-vous choisi une carrière en physiothérapie du sport ?**

En tant qu'athlète universitaire en basket-ball, j'ai été blessée gravement aux muscles ischio-jambiers ; blessure qui a mis plusieurs mois à guérir. Le processus de rééducation m'a fascinée. Tout en respectant les stages de guérison, j'ai dû me tenir en forme physique et mentale le mieux que je le pouvais. Et c'est possible d'y arriver grâce à un programme progressif et une bonne communication entre l'entraîneur, le médecin et le thérapeute.

### **Quelle est la perspective d'avenir dans ce domaine d'emploi ?**

Elle est excellente. Il y a un nombre infini de postes offerts à ceux qui font du bon travail. Les employés dans ma clinique doivent faire preuve de bonnes habiletés interpersonnelles, une passion et de l'enthousiasme pour leur travail. Ils doivent également manifester le désir de vouloir continuellement perfectionner leurs habiletés et connaissances en suivant des cours. Je crois que les gens qui possèdent ces qualités peuvent réussir peu importe ce qu'ils choisissent.

### **Quels conseils pouvez-vous donner aux étudiants intéressés à la physiothérapie du sport ?**

Un baccalauréat en sciences de l'activité physique et en santé est très utile. Travaillez comme bénévole ou en coopérative dans une des nombreuses professions liées à la santé et essayez d'apprendre le plus possible dans le domaine qui vous intéresse. C'est avec plaisir que la plupart des physiothérapeutes, thérapeutes en sport et médecins prendront le temps de répondre à vos questions.

### **À quel genre de salaire peut-on s'attendre dans ce domaine ?**

Bien, tout dépend de vos qualifications et du milieu dans lequel vous travaillez. Généralement, les physiothérapeutes ont un meilleur salaire que les thérapeutes en sport et les médecins gagnent plus que les physiothérapeutes. Les physiothérapeutes et les thérapeutes en sport ont de meilleurs salaires s'ils possèdent une clinique privée. D'autres milieux comme les hôpitaux, les universités et les sports professionnels offrent plus de sécurité d'emploi, mais parfois les emplois y sont moins bien rémunérés. Cependant, travailler dans ces milieux peut vous apporter d'autres satisfactions.



Kinésiologie au milieu des années 1990 indique que seulement entre 10 à 20% d'entre eux ont fait carrière dans l'enseignement. Cependant, cette situation est en train d'évoluer car les enseignants plus âgés sont sur le point de prendre leur retraite et le nombre d'enfants en âge scolaire recommence à augmenter. La tendance s'inverse donc une fois de plus et les instituts pédagogiques rouvrent leurs portes aux étudiants qui auront ainsi plus d'opportunités de carrière dans l'enseignement. Néanmoins, il est difficile de prédire si le nouveau courant continuera pour permettre aux étudiants du secondaire de rejoindre le marché du travail.

Bien que l'enseignement demeure une perspective de carrière très satisfaisante pour un bon nombre d'étudiants, un certain nombre de diplômés en sciences de l'activité physique et de la santé se destinent aujourd'hui à des professions qui n'existaient même pas il y a vingt ou trente ans.

## Les carrières en sciences de la santé

Nombreux diplômés en sciences de l'activité physique et de la santé se dirigent vers des carrières en sciences de la santé. Ce sont des professions tels que médecin en titre, chiropraticien, physiothérapeute, podiatre, kinésologue clinique, thérapeute en sport, spécialiste clinique de la rééducation par l'exercice, massothérapeute, et beaucoup d'autres.

Un bon nombre de ces carrières requièrent des études supplémentaires après l'obtention du baccalauréat en sciences de l'activité physique et de la santé ou dans une discipline qui s'y apparente. Cependant, le programme d'enseignement en sciences de l'activité physique et de la santé offre aujourd'hui des cours en anatomie et physiologie, médecine du sport, blessures sportives, santé communautaire, et biomécanique ; un enseignement qui assure une formation nécessaire (et parfois même avancée) pour poursuivre ses études dans des domaines connexes.

De plus, les diplômés en sciences de

l'activité physique et de la santé acquièrent souvent des compétences pratiques en relations interpersonnelles de type client-patient ; des habiletés qui les aident dans leurs choix de carrières en pleine expansion.

Les diplômés qui possèdent une bonne base de connaissances en sciences de la santé ont récemment trouvé des emplois au sein d'organismes de recherche et de ceux qui font la promotion de la santé communautaire. Souvent ces emplois requièrent une maîtrise en sciences de la santé ou en sciences de l'exercice ou exigent une expérience dans la recherche ou en promotion de la santé.

La commercialisation des équipements d'exercices et des équipements correcteurs et protecteurs pour les sportifs – bretelles, orthèses, suppléments nutritionnels et équipements pour les blessures sportives aiguës – est en pleine expansion. Un grand nombre de magasins qui se spécialisent dans ce domaine ont récemment ouvert leur porte dans l'ensemble du Canada. Ils embauchent des diplômés en éducation physique et on s'attend à ce que la croissance continue.

## Les carrières en conditionnement physique

Depuis la fin des années 1990, le conditionnement physique est devenu un choix de carrière pour les diplômés en sciences de l'activité physique et de la santé. L'industrie canadienne du conditionnement physique est en plein essor et les perspectives de carrières reliées à l'évaluation du conditionnement physique, l'enseignement, la programmation, la gestion et la vente se multiplient. Bien des diplômés se trouvent des emplois à plein temps et à temps-partiel comme moniteurs ou entraîneurs au sein de clubs d'entraînement, de centres communautaires, du YMCA et du YWCA. D'autres choisissent des carrières d'entraîneurs auprès d'une clientèle spéciale (telles les personnes âgées nécessitant des soins de longue durée) ou encore des carrières d'entraîneurs personnels auprès de cadres supérieurs pressés par le temps ou auprès d'athlètes de haut niveau. En réponse aux études qui indiquent une augmentation



## Une carrière en conditionnement physique

**NOM :** Susan S. Lee  
**OCCUPATION :** Entraîneuse personnelle  
 Directrice administrative, Réseau canadien des entraîneurs personnels  
 Directrice de programmes, Centre d'athlétisme de l'Université de Toronto  
**ÉTUDES :** Harbord Collegiate (école secondaire)  
 Baccalauréat en éducation physique, Université de Toronto  
 Maîtrise en éducation physique, Université de la Colombie-Britannique

### Quelle est votre occupation ?

Je travaille dans le domaine du conditionnement physique à titre de directrice administrative du réseau canadien des entraîneurs personnels, un organisme qui se spécialise en éducation, certification, leadership et qui voit à l'avancement des professionnels en conditionnement physique. Depuis 1993, j'ai été responsable de la mise sur pied d'un programme de certification national destiné aux entraîneurs personnels et d'ateliers spécifiques, tels L'art et la science de l'entraînement personnel, Le spécialiste du conditionnement pour le golf, La formation fonctionnelle de la post-réhabilitation, Nutrition 101, et Les spécialistes du Pilates sur tapis et des techniques avec ballon. Au centre d'athlétisme de l'Université de Toronto, j'ai élaboré et coordonné le programme d'entraînement individuel destiné aux étudiants, aux employés, aux membres de la faculté et de la communauté.

### Qu'y a-t-il d'unique dans votre rôle ?

On me perçoit souvent comme la personne ressource pour les industries du conditionnement physique et de l'entraînement personnel. L'occasion m'a été donnée de mettre au point un programme pour les nouveaux ateliers et d'élaborer des manuels sur les techniques destinés à ces industries. Je suis co-auteur du livre « Business Strategies for Personal Training » (Stratégies d'entraînement personnel pour les entreprises). Les médias me citent souvent suite à des entrevues données pour des revues et des journaux. Je donne des conférences sur le conditionnement physique et l'entraînement personnel à l'échelle nationale et internationale, ce qui me permet de partager ma vision avec des gens en Chine, en Australie, au Canada et aux États-Unis.

### Comment vos études en sciences de l'activité physique et de la santé vous ont-elles aidée dans votre choix de carrière ?

Grâce à mes diplômes universitaires, j'ai de solides bases théoriques et pratiques en sciences de l'activité physique et de la santé. Cette bonne base académique de pair avec mes expériences de travail bien diversifiées m'ont donné la confiance de poursuivre ma carrière professionnelle. Mes études m'ont permis de mettre au point de nouveaux produits et services destinés aux industries du conditionnement

physique et d'agir en qualité de leader et de mentor auprès des nouveaux entraîneurs personnels.

### Quelles sont les perspectives d'avenir dans ce domaine ?

L'entraînement personnel est devenu un choix de carrière populaire chez les personnes qui aiment l'activité physique et veulent partager leur enthousiasme avec les autres. La demande d'entraîneurs personnels s'accroît en raison de la population vieillissante et de l'inquiétude grandissante au sujet de l'obésité chez les enfants, les adolescents et les adultes. Une carrière qui fait la promotion de l'activité physique par le biais de l'entraînement personnel est une carrière qui répond aux besoins du grand public.

### Quels conseils donneriez-vous aux étudiants intéressés à faire carrière dans ce domaine ?

Les étudiants intéressés à l'entraînement personnel devront recevoir une bonne formation en sciences de l'activité physique et de la santé donnée par une université ou un collège ou par l'entremise d'ateliers d'entraînement personnel. La plupart des entraîneurs obtiennent leur certificat d'une organisation réputée afin d'être reconnus comme entraîneurs personnels qualifiés. Pour réussir dans cette industrie, il faut avoir des connaissances dans le domaine cardio-pulmonaire, en entraînement de la force et en techniques de flexibilité. On doit aussi avoir d'excellentes habiletés en communication. Vous pouvez améliorer vos habiletés à communiquer en pratiquant l'art oratoire et en développant vos habiletés interpersonnelles en participant à des projets avec vos pairs ou en faisant partie d'une équipe sportive. Pour devenir un entrepreneur dans cette industrie, il faut suivre des cours en affaires ; formation indispensable pour réussir dans votre propre entreprise d'entraîneur personnel.

### Qu'est-ce que vous aimez le plus dans votre profession ?

J'adore rencontrer les gens et une fois qu'ils me font part de leurs besoins et intérêts uniques, j'aime ensuite concevoir un programme d'exercices spécialement pour eux et leur fournir le soutien professionnel pour qu'ils atteignent leurs buts. C'est parfois comme si je les aidais à s'entraîner au sport de la vie elle-même. Je suis dans l'industrie de l'amélioration de la qualité de vie, car j'aide les individus à devenir plus fort et à augmenter leur confiance en eux-mêmes par l'entremise de l'activité physique. Voir un client sédentaire se transformer en un client actif me procure une très grande satisfaction.

