Instructeur de fitness (H/F/X)

Tourisme - Loisirs

Coordination et encadrement

Durée

1 an

Tranche d'âge

18 à 25 ans

25 ans et +

Finalité

Diplôme

Pratique en entreprise / Alternance

Oui

Métier en pénurie / Fonction critique

Non

Abdos, Dips, pompe, barre… Cardio, Squats, pompes, gainage, tout cela vous semble familier ? Alors cette formation, bien que musclée, taillée pour vous !

L'Instructeur et l'Instructrice de fitness assurent et dispensent des leçons de fitness à un ou plusieurs clients Ils accueillent les clients dans la salle ou au comptoir d'a visent le bien-être physique, l'effort physique et aussi le renforcement musculaire de tout le corps. Pour cela, ils encadrent des séances individuelles, conseillent et ens exercices physiques.

Cette formation en coordination et encadrement d'Instructeur de fitness vous apprendra les compétences suivantes, nécessaire à l'exercice du métier :

Réaliser un accueil global : accueillir le pratiquant ou la pratiquante, leur expliquer les grands principes du fitness et les bénéfices sur le corps, présenter le club s installations et les offres commerciales.

Prise en charge personnalisée : dresser le portrait du pratiquant ou de la pratiquante et ses objectifs, évaluer sa condition physique, définir des objectifs réaliste les premiers conseils et constituer le dossier administratif.

Préparer un programme d'entrainement : mettre sur pied un calendrier des séances correspondant aux souhaits et capacités du client, constituer son dossier sp

Préparer une séance d'entrainement : adopter les bonnes techniques de communication afin d'expliquer et de présenter les différents exercices ainsi que les ma

Montrer les exercices, observer le pratiquant et le corriger si besoin.

Gérer la salle : partager son attention entre les différents pratiquants, circuler dans la salle, corriger l'exécution des exercices, veiller à la forme de chacun et au r

propreté de la salle.

Participer à la gestion courante du club de fitness : appliquer la politique commerciale du club, transmettre les informations aux pratiquants et au chef d'entrep

relations avec les pratiquants pour les fidéliser.

Réaliser les premiers soins en cas d'incident/accident : intervenir de manière appropriée, assurer le suivi.

Si vous souhaitez que la salle de sport devienne votre nouveau lieu de travail et pas simplement un lieu de souffrance, vous savez ce qu'il vous reste à faire… Rendez-vo

des Centres IFAPME qui propose cette formation afin de vous y inscrire !

La pratique en entreprise est non-obligatoire dans cette formation mais recommandée via le modèle de formation en alternance *(https://www.ifapme.be/deco*

lalternance) : ± 8h de cours généralement en horaire décalé et ± 30h de pratique en entreprise par semaine ; rémunérées. »

Stage d'observation de 40 heures.

Débouché(s) métier(s)

Instructeur indépendant / Instructrice indépendante

Employé / Employée dans un centre sportif ou une salle de sport

Débouché(s) future(s) formation(s)

Gestionnaire d'infrastructures sportives *(https://www.ifapme.be/formations/chef-dentreprise/gestionnaire-dinfrastructures-sportives)*

Instructeur de cours collectifs de fitness *(https://www.ifapme.be/formations/coordination-et-encadrement/instructeur-de-cours-collectifs-de-fitness)*

Point(s) fort(s)

Formation courte Sur le terrain Contact client Travail en autonomie ou en équipe Activités variées

Finalité

Diplôme de Coordination et d'encadrement homologué par la Communauté française

Aptitudes

L'Instructeur et l'Instructrice de fitness doivent posséder plusieurs qualités :

Bonne forme physique : vous devez être capable de montrer les exercices aux pratiquants et de les accompagner pendant leur séance.

Flexibilité et disponibilité : les séances peuvent se dérouler à des horaires variés et variables, en journée, en soirée, la semaine ou le week-end. Vous pouvez aus à vous déplacer à différents endroits, en intérieur comme en extérieur.

Empathie et relationnel : vous créez une relation positive et de confiance avec vos clients, dans la bonne humeur et la motivation. Un contact positif est l'une des réussite.

Adaptation et bienveillance : vous écoutez les remarques de vos participants afin de vous adapter à leurs objectifs, volontés et exigences.

Programme

1ère année :

X60/25 La communication verbale et non verbale (16h)

X60/25 La déontologie appliquée au fitness (4h)

X60/25 Le fitness et ses avantages (8h)

X60/25 Gestion de conflits (4h)

X60/25 Informatique (4h)

X60/25 Notions physiologiques de l'activité physique (24h)

X60/25 Techniques de vente, psychologie de la vente et politique commerciale (12h)

X60/25 Les notions de sécurité, hygiène, ergonomie organisation du travail et de protection de l'environnement (8h)

X60/25 éducation à la santé et à la nutrition (12h)

X60/25 Bilans et tests d'évaluation (12h)

X60/25 Création d'un programme d'exercices (16h)

X60/25 L'encadrement de la pratique du fitness (20h)

X60/25 Gérer les accidents, prévention, traumatologie, urgence, 1ers soins (28h)

X60/25 Gestion d'équipe (8h)

Conditions d'admission à une formation pour adultes

Ne plus être soumis à l'obligation scolaire *(http://www.enseignement.be/index.php?page=24546&navi=22#r%C3%A8gles)* ;

Satisfaire à l'une de ces 3 exigences :

Soit **être titulaire du certificat d'apprentissage IFAPME** ou avoir terminé avec fruit les cours généraux et professionnels de fin d'apprentissage et réussir pratique au plus tard en fin de la seconde année de formation ;

Soit avoir suivi avec fruit le **2ème degré de l'enseignement secondaire général, technique ou artistique**, ou le 3ème degré de l'enseignement secondaire p et dans ce cas avoir obtenu le certificat de qualification ;

Soit avoir satisfait à un **examen d'entrée**.

S'inscrire aux cours de formation dans la profession faisant l'objet de la convention de stage dans les 6 semaines à dater du premier cours et au plus tard le 31 oc

Il peut exister des conditions particulières pour quelques formations. Soyez attentif aux mentions indiquées dans la fiche formation que vous consulterez.

Conditions d'admission particulières : Instructeur de fitness

L'auditeur devra prouver qu'il a suivi et réussi deux formations organisées par l'ADEPS :

attestation de réussite des cours généraux du moniteur sportif « Initiateur »

attestation de réussite des cours généraux du moniteur sportif « Educateur »

S'inscrire à une formation pour adultes

Délais et informations

Les inscriptions sont **ouvertes jusque fin octobre.** En cas d'année préparatoire, les inscriptions sont **possibles jusqu'au 15 novembre**. Il est possible de s'inscrire formations *(https://www.ifapme.be/rentree-janvier)* pendant le mois de **janvier**.

Des droits d'inscription sont requis. Le montant varie d'une formation à l'autre mais est compris généralement entre 220 et 350€ ou plus.

Prenez contact avec le Centre IFAPME *(https://www.ifapme.be/centres)* qui organise la formation.

S'inscrire

Pour l'inscription proprement dite, munissez-vous des documents suivants :

votre **carte d'identité** ;

une **copie du dernier diplôme** (ou bulletin) obtenu ;

si vous êtes demandeur d'emploi et vous vous inscrivez à une formation à un "métier en pénurie" *(https://www.ifapme.be/actualites/metiers-en-penuriecritiques-formations-ifapme-y-repondent) formations-ifapme-y-repondent)* , une **attestation d'inscription au** FOREM ***(https://www.leforem.be/)*** pour profiter d'un poss financier.

Après cette inscription, **si l'Alternance est possible pour cette formation**, vous pouvez trouver une entreprise avec laquelle signer une convention de stage.

Pour signer votre convention ou en cas de difficultés, contactez un Service de l'IFAPME près de chez vous. Pour ce rendez-vous, munissez-vous des documents suivant

votre carte d'identité

la preuve de votre inscription à la formation.

Tournai

rue Paul Pastur 2B 7500 Tournai

069 89 11 11

Accueil Centre :

Du lundi au vendredi : de 8h15 à 12h et de 13h15 à 18h30

Le samedi : de 9h à 11h

Au mois de mai, le Centre sera fermé :

le mercredi 01/05

la semaine du 06/05 au 11/05

le lundi 20/05

Non disponible

foclam@ifapme.be

Type d' inscription

Au Centre/lieu de formation

Dispenses partielles

Consultez votre centre pour en savoir plus.

Bon à savoir

Inscription possible jusqu'au 30 octobre de l'année académique concernée.