



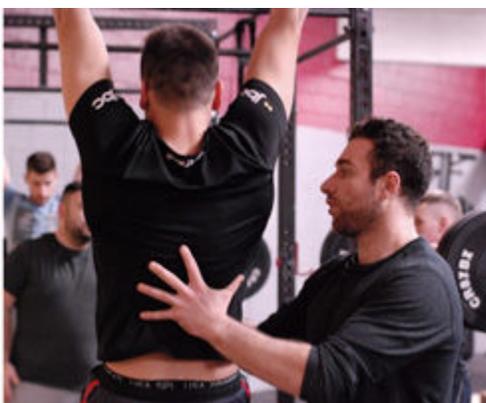
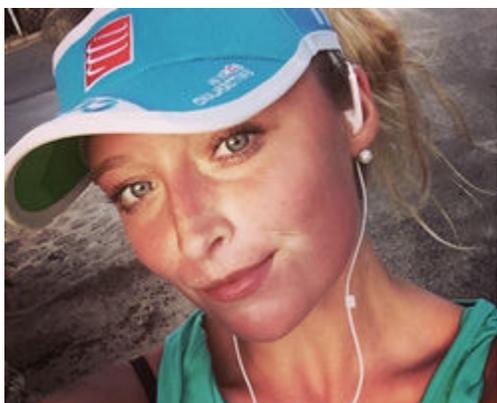
# Pour une année sportive, foncez à l'IFAPME !

Soins - Bien-être

Date

28 janvier 2019

Alanis L. (19 ans) suit actuellement la formation d'Instructeur de Fitness à l'IFAPME. Quant à Mike R. (24 ans), il se lance dans cette nouvelle année en préparant dès aujourd'hui sa rentrée sportive pour septembre 2019 ! Et vous, quelles sont vos bonnes résolutions ?



Alanis était destinée à la formation d'Instructeur de Fitness. Depuis toujours, la jeune fille évolue dans l'univers sportif tant à l'école qu'à la maison. Petite, elle suivait papa qui était très sportif.

*"Grâce à mon papa, j'ai tout appris du sport et sa hargne m'a forgée. Aujourd'hui, le sport est vital pour moi, je ne me vois pas vivre sans : c'est un mode de vie. J'adore être en compétition et aller toujours plus loin."*

Mike se passionne pour le sport depuis son plus jeune âge. "J'ai fait des sports de combat toute ma jeunesse et j'ai commencé le CrossFit à 18 ans", se souvient-il. Après l'armée, il s'inscrit à l'IFAPME pour suivre la formation de restaurateur. Son diplôme en poche, il travaille avec son frère dans le restaurant familial "Chez Claudio" (<http://www.chezclaudio.be/>) à Aywaille. Mais sa passion prend le dessus : "J'avais déjà fait plusieurs formations de quelques jours axées sur le coaching. **Quand la forme**

d'Instructeur de Fitness a été ouverte à l'IFAPME, j'ai foncé!"

## L'alternance, une formation sur le terrain... de sport

Pour les deux jeunes, l'IFAPME était une évidence. "Ça m'a convenu directement car je voulais aller sur le terrain, témoigne Alanis. De plus, les formateurs sont des gens du secteur ! J'ai des amis qui sont dans la même section que moi en haute école et je peux affirmer que **les cours donnés à l'IFAPME sont très similaires et complets.**" Mike ajoute : "Le programme de l'IFAPME propose des modules de cours très intéressants tel que "Gestion des accidents : prévention, traumatologie, urgence et premiers soins" ou "Education à la santé et à la nutrition". Ces cours sont très importants pour le métier d'Instructeur mais aussi de Coach. Finalité que je vise."

Avant le début des cours en septembre 2019, Mike a déjà débuté son stage en entreprise. Il donne 12 à 14 heures/semaine des cours collectifs avec son tuteur et/ou ses collègues dans les salles de CrossFit Ember (<http://crossfitember.com/ember/liege/>) à Liège.

*"Dans ce métier, il est nécessaire d'être sur le terrain. Durant le stage, on est cadré par notre tuteur et on apprend les ficelles du métier. C'est primordial car la pratique ne remplace pas la théorie. **L'IFAPME est à l'avance sur les autres filières grâce à sa vision réaliste du monde du travail**", explique Mike.*

## Deux formations IFAPME pour tenir la forme !

Les apprenants vous ont motivé ? La formation d'Instructeur de fitness se donne dans les Centres IFAPME de Gembloux, Liège et Tournai. Instructeur de cours collectifs et de cours particuliers organisée qu'à Gembloux. Chacune dure un an. Notez que pour accéder à ces formations, vous devez détenir les attestations de réussite des cours généraux de moniteur "Initiateur" et "Educateur" organisés par l'ADEPS. Pas de panique, si vous n'en disposez pas, vous pouvez passer et réussir ces deux épreuves pendant votre formation.

### Les conseils d'Alanis et Mike pour une année sportive !

*Alanis : "Le sport aide et forge le mental. Même moi quand je suis fatiguée, je me force à bouger car après je me sens revigorée. Un défi sportif est toujours surmontable, qu'importe le temps que cela prend. Le principal c'est le résultat et la plénitude ressentie en voyant tout ce que l'on a accompli. **Avec de la motivation et de la détermination, on peut aller très loin et atteindre ses objectifs.**"*

*Mike : "Être en bonne santé et manger équilibré est primordial. Un coach est là pour vous aider dans toutes les étapes. Avec un bon coach et de la motivation, le sport est accessible à tous. Les salles de sport sont remplies de belles communautés. Alors FONCEZ !"*

## Nouveau partenariat à Tournai

Au Centre IFAPME Wallonie picarde, la formation d'Instructeur de Fitness sera organisée conjointement avec la section des kinésithérapeutes sportifs de la Haute Ecole de Tournai (<https://www.condorcet.be/implantations/tournai.html>).



Situées sur le même campus, les deux Institutions ont mis en place un partenariat tonique qui permettra aux candidats de bénéficier des activités physiques dans la salle Condorcet et des cours concrets et pratiques. À la lecture du programme, on constate très vite que les exigences sont élevées.

Ces dernières années, on assiste à l'explosion du nombre de salles de sports et de leurs offres connexes (cours collectifs, coaching etc.). En termes de santé publique, les "amateurs" doivent bénéficier d'un encadrement de qualité. Une responsabilité qui s'apprend à Tournai auprès de la Haute Ecole Condorcet, en tant que Kinésithérapeute (<https://www.condorcet.be/formation-continuee-kinesitherapie-sportive/kinesitherapie-sportive.html>) ou au Centre IFAPME.

