

# Instructeur de fitness

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**  
Non

## L'instructeur de fitness:

- > accueille les clients dans la salle ou au comptoir d'accueil
- > vise le bien-être physique, l'effort physique et le renforcement musculaire, à l'exception des activités de soins et de revalidation médicale
- > présente un programme d'entraînement standardisé qui doit permettre au client d'atteindre ses objectifs

- > guide les clients du club de fitness à réaliser les exercices de fitness (condition physique) selon les règles de sécurité des personnes
- > réalise les premiers soins si besoin
- > veille à l'utilisation adéquate des machines
- > participe à la politique commerciale du club de fitness
- > fidélise la clientèle et l'incite à pratiquer régulièrement les activités de fitness proposées par le club

> **Point(s) fort(s)**

Formation courte

Sur le terrain

> **Finalité**

Diplôme de Coordination et d'encadrement

---

## Conditions d'accès

### Conditions générales

Consultez les conditions générales d'accès à la formation pour adultes (<https://www.ifapme.be/formations-pour-adultes>).

### Conditions d'admission particulières liées à cette formation

Est admis aux cours, l'auditeur qui satisfait à l'obligation scolaire et qui répond à l'une des conditions générales d'accès à la formation pour adultes,

**ET**

L'auditeur devra être titulaire d'une attestation de réussite des cours généraux du moniteur sportif « Initiateur » et des cours généraux du moniteur sportif « Educateur » organisés par l'ADEPS.

---

## Aptitudes

L'instructeur de fitness travaille dans les conditions matérielles suivantes:

- 
- > Travail effectué à l'intérieur, plus rarement à l'extérieur
  - > Travail en semaine et aussi le week-end
  - > Travail en journée et en soirée
  - > Horaire flexible entre 7 et 23h, avec périodes plus chargées correspondant aux pics de fréquentation de l'espace salle de fitness.

L'instructeur de fitness doit pouvoir s'adapter aux exigences de la clientèle. Les qualités d'écoute et d'empathie sont essentielles pour la pratique de ce métier

---

## Programme

### Cours professionnels:

- > 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)



## Site principal des Isnes - G1

 Rue Saucin, 66 5032 Gembloux (Les Isnes)

 081 58 53 63

**Secrétariat** : du lundi au jeudi de 8h à 17h et le vendredi de 8h à 16h

 081 58 53 64

 [centre.gembloux@ifapme.be](mailto:centre.gembloux@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.