

### **Description du métier propre au réseau IFAPME-SFPME**

L'instructeur Fitness exerce son métier au sein d'un centre sportif équipé d'un espace fitness ou d'un centre de fitness autonome. Il accueille les clients dans la salle ou au comptoir d'accueil.

Il vise le bien-être physique, l'effort physique et le renforcement musculaire, à l'exception des activités de soins et de réhabilitation médicale. Il présente un programme d'entraînement standardisé qui doit permettre au client d'atteindre ses objectifs. Il guide les clients du club de fitness à réaliser les exercices de fitness (condition physique) selon les règles de sécurité.

Il réalise les premiers soins si besoin et veille à l'utilisation adéquate des machines.

Il participe à la politique commerciale du club de fitness et fidélise la clientèle et l'incite à pratiquer régulièrement les activités de fitness proposées par le club.

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. Il doit continuellement suivre l'évolution technologique du matériel, les méthodes et les tendances dans le secteur du fitness.

### **Conditions d'admission**

- Avoir 18 ans au 31 décembre de l'année d'inscription
- Être titulaire du certificat de l'ens. du 2<sup>ème</sup> degré général ou technique (CDD), **ou**
- Être porteur d'un certificat de l'ens. secondaire inférieur (C.E.S.I), général ou technique, **ou**
- Être porteur d'un certificat d'apprentissage (IFAPME), **ou**
- Avoir réussi la 6<sup>ème</sup> année de l'ens. professionnel et avoir obtenu le certificat de qualification, **ou**
- Compléter un dossier de motivation ou réussir un examen d'admission

**Attention !! En plus des conditions générales, le candidat devra** être titulaire d'une attestation de réussite des cours généraux du **moniteur sportif «Initiateur»** et **«Educateur»** organisés par l'**ADEPS**. Il est toutefois possible de débiter la formation sans avoir réussi ces épreuves mais celles-ci devront être réussies avant le terme de la formation (plus d'infos auprès du secrétariat FCE).

**Les examens ADEPS auront lieu le 21/10/17. Des cours préparatoires seront organisés au mois de septembre aux Centres ADEPS de Liège (initiateur) et de Louvain-la-Neuve (éducateur). Il est impératif de vous adresser à l'ADEPS pour connaître les modalités d'évaluation et d'inscription.**

**Les cours sont donnés à raison de 8 à 12h/semaine :  
le samedi en journée + parfois 1 soirée/semaine**

**Formation en 1 an**

### **Conditions de réussite**

- **2/3 des présences pour pouvoir être délibéré**
- Être en ordre de stage pratique
- Réussite de toutes les Unités d'Acquis d'Apprentissages (UAA – voir verso)

### **Inscription**

**260€**

Date limite d'inscription :  
6 semaines après le début des cours et dans la limite des places disponibles.

## Programme des cours

- Communication verbale et non verbale 16h
- Déontologie appliquée au fitness 4h
- Le fitness et ses avantages 8h
- Notions de sécurité, d'hygiène, d'ergonomie, d'organisation du travail et de protection de l'environnement 8h
- Techniques de vente, psychologie de la vente et politique commerciale 12h
- Gestion des conflits 4h
- Informatique 4h
- Bilans et tests d'évaluation du pratiquant 12h
- Education à la santé et à la nutrition 12h
- Notions physiologiques de l'activité physique 24h
- Création d'un programme d'exercices 16h
- L'encadrement de la pratique du fitness 20h
- Gérer les accidents : prévention, traumatologie, urgence, premiers soins 28h

## Stage obligatoire :

- Stage d'observation de 40h (bénévole) :  
Contacter le secrétariat FCE
  - Possibilité de convention de stage (rémunéré) :  
contacter le Réfèrent IFAPME :  
04/229.70.70
  - Un contrat de travail dans le domaine  
peut être assimilé aux heures de stage :  
Contacter le secrétariat FCE
- ⇒ **Un rapport de stage devra être remis sur base d'un canevas qui sera précisé en cours d'année.**

**Une partie des cours sera donnée au sein d'un Centre de Fitness**

## Evaluations - UAA

Tout au long de l'année, les apprenants devront présenter des épreuves sous forme d'évaluations formatives (à la fin de chaque module).

A la fin de l'année, les apprenants devront présenter une évaluation sommative (UAA). Il s'agit d'épreuves de «bilan» qui détermineront la réussite ou non de la formation. Ce sont des épreuves pratiques, sous forme de mises en situations professionnelles et qui devront se dérouler dans un centre de fitness.

**UAA1** : Assurer l'accueil des pratiquants dans un centre de fitness

**UAA2** : Gérer les questionnaires et les tests liés à la pratique du fitness et promouvoir une vie

**UAA3** : Composer et présenter le programme d'exercices standardisés, surveiller la première exécution

**UAA4** : Surveiller la salle (pratiquants et matériel)

**UAA5** : Intervenir en cas d'accident/d'incident

## Diplôme

A l'issue de la formation, le candidat disposera du diplôme d' « Instructeur Fitness »

**Remarque** les apprenants ont la possibilité de suivre **les cours de gestion** dans le but d'obtenir un certificat leur permettant de créer leur propre activité. Le coût de la formation est de 205€. Prière de vous adresser au secrétariat pour connaître les différentes possibilités d'horaire.