Instructeur | Instructrice de fitness

Dynamisme, remise en forme et renforcement musculaire

Formation adulte

Vous avez plus de 18 ans ?
Vous cherchez à vous former tout en travaillant ?
L'alternance est la solution idéale pour acquérir les compétences nécessaires à la pratique d'un métier.

Maigrir, se muscler ou rester souple : les objectifs des clients d'une salle de fitness sont variés. Votre mission est de présenter un programme d'entrainement personnalisé qui permette au client d'atteindre ses objectifs. Par ailleurs, vous participez à la politique commerciale du club de fitness et fidélisez la clientèle.

A la mode et en évolution constante, le secteur du sport et de la remise en forme offre de nombreuses opportunités, particulièrement dans les grandes villes.

Journée type

Chaque jour, vous accueillez les clients du club de fitness. Vous êtes à l'écoute de leurs objectifs, de leurs envies et de leurs demandes.

En fonction du niveau du sportif, vous établissez un programme et adaptez la fréquence des différents exercices. Au menu : haltères, fessiers, abdos, vélo, rameur, étirements...

Vous conseillez l'utilisation de tel ou tel appareil et corrigez les mouvements du sportif. Vous êtes attentif à la sécurité et à la santé des utilisateurs et réalisez les premiers soins si besoin.

Débouchés

Au bout d'un an de formation, vous pouvez choisir de :

- Travailler dans un centre sportif ou un centre de fitness
- Vous perfectionner dans une technique propre au sport
- Suivre une formation en gestion et devenir chef d'entreprise

Qualités

Quelles qualités devez-vous posséder pour être instructeur de fitness ?

Vous devez être sportif, dynamique et en bonne condition physique.

Quelles qualités développerez-vous pendant votre formation ?

Vous allez développer votre sens du contact, de la motivation et de la pédagogie.

Détails sur la formation:

Horaire:

L'horaire repris ci-dessous est à titre indicatif et est susceptible d'être modifié.

- 1ère année : mardi et les jeudi (18h00 - 21h30) et quelques samedis

Programme:

Cours professionnels (190h en 1 an)

- La communication verbale et non verbale (16h)
- La déontologie appliquée au fitness (8h)
- Gestion d'équipe (8h)
- Le fitness et ses avantages (8h)
- Les 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 de 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 (28h)
- Gérer les accidents : prévention, traumatologie, urgence, premiers soins (26h)
- Technique de relaxation et de stretching (8h)

Organisation

L'alternance allie cours théoriques dans un centre de formation et formation pratique en entreprise. Nous vous proposons de vous former dans ce métier en concluant une convention de stage avec une entreprise (+/- 26 à 30 heures par semaine) et en suivant des cours dans un centre de formation (+/- 8 à 12 heures par semaine).

Pratique en entreprise

En complément des cours, vous devez suivre un **stage d'observation de 40 heures obligatoire**.

Par ailleurs, vous choisissez une formation en alternance et même si la pratique en entreprise n'est pas obligatoire, elle est fortement conseillée pour acquérir les gestes et les pratiques de votre métier. Pour ce faire, vous pouvez conclure une convention de stage rémunérée avec une entreprise formatrice.

Certification

A l'issue de la formation, vous obtenez un diplôme de Coordination et encadrement "Instructeur/Instructrice de fitness".

DETAILS SUR LA FORMATION

Diplôme de coordination et encadrement instructeur de fitness

Prix: 325 euros

Matériel à acquérir pour suivre la formation: Coût d'impression des syllabi

Durée: 1 an

Pratique en entreprise obligatoire pour chaque année de formation

Plus d'informations : 0800 85 210 – info@efp.be

CONDITIONS D'ADMISSION

Avoir 18 ans accomplis au 31/12 de l'année d'inscription ou avoir satisfait à l'obligation scolaire à cette date ET répondre à l'une des conditions suivantes:
• 4ème année secondaire réussie dans l'enseignement général, technique ou artistique (CESI/CE2D)
• 6ème année secondaire réussie dans l'enseignement professionnel (CE6P ou CQ6P)
• Certificat d'apprentissage
• Examen d'admission aux conditions générales (CESI/CE2D)
De plus, avant la fin de votre formation d'instructeur fitness, vous devrez présenter une attestation de réussite des cours généraux du moniteur sportif "Initiateur" et des cours généraux du moniteur sportif "Educateur" organisés par l'ADEPS. Chaque année, 6 sessions d'examen sont organisées en octobre-novembre, janvier-février et mai-juin. Pour plus d'infos : www.sport.cfwb.be