

Guide du règlement d'examen professionnel pour Instructrices/Instructeurs de fitness

Exigences détaillées de l'examen

Etabli par la commission d'examen de la FSCF sur la base du règlement de l'examen du 7 mars 2005

Matière 1: Connaissances professionnelles

1. Anatomie fonctionnelle - Appareil locomoteur

a. Le squelette

- Structure et fonction des os et des tissus cartilagineux
- Squelette appendiculaire et squelette axial
- Articulations: éléments de base, types, degré de mobilité
- Fonction motrice de la colonne vertébrale, de l'épaule, de la hanche, du genou, du pied et de la main
- Connaissance de la terminologie spécifique des niveaux et des axes anatomiques corporels ainsi que des directions spatiales

b. La musculature

- Structure et fonction
- Structure histologique des cellules des muscles volontaires (y compris la théorie des filaments et des types de fibres)
- Concept des cercles de fonction (y compris les chaînes musculaires)
- Maîtrise des concepts agoniste, antagoniste, synergique, concentrique et excentrique

c. Le tissu conjonctif

- Structure et fonction

d. Adaptation de l'appareil moteur à l'entraînement

2. Biomécanique

Principes physiques et bases de la biomécanique

- Accélération et charge
- Principe du levier, points et moments de rotation
- Fonction de l'excentrique
- concentrique et excentrique, charge positive et négative
- Exercices d'isolement et exercices pluriarticulaires

3. Physiologie (systèmes organiques/métabolisme)

Systèmes organiques

a. Coeur/Système cardio-vasculaire

- Anatomie du muscle cardiaque
- Circulation systémique
- Circulation pulmonaire
- Composition et fonction du sang

b. Système respiratoire

- Anatomie et fonction des voies respiratoires
- Anatomie des poumons
- Fonction des poumons
- Principe de l'échange gazeux

c. Appareil digestif

- Définition, position et fonction des organes digestifs

d. Système nerveux

- Structure et fonction du système nerveux central
- Structure et fonction du système nerveux périphérique
- Structure et fonction du système nerveux végétatif (sympathique - parasympathique)
- Adaptation des divers systèmes organiques à l'entraînement

Métabolisme (Biochimie)

a. Le métabolisme énergétique

- Systèmes énergétiques anaérobiques:
 - métabolisme ATP-CP
 - métabolisme lacto-acide
- Systèmes énergétiques aérobiques

b. Le métabolisme de construction

Métabolisme des:

- os
- cartilages
- muscles
- tissus conjonctifs
- tissus nerveux

c. Le métabolisme électrolytique

- Sudation et perte d'électrolytes
- Substitution des électrolytes

Interactions et adaptation du métabolisme à l'entraînement

4. Diététique

a. Les substances alimentaires

- Substances alimentaires de base
- Fonction et tâches des substances alimentaires
- Métabolisme de base et métabolisme de travail
- Besoins en substances alimentaires

Adaptation des besoins globaux et des diverses substances alimentaires à l'entraînement

b. Les régimes alimentaires

Réponse aux questions générales sur l'alimentation.
Connaissance des divers types de régime tels que:

- l'alimentation intégrale
- les régimes de réduction calorique
- les régimes alternatifs (régime dissocié, par ex.)

5. Premiers secours

- Reconnaissance des charges erronées ou excessives
- Comportement correct en cas de blessures
- Comportement correct en cas de situation d'urgence au Centre Fitness
- entorses
- déchirures musculaires ou rupture de tendons
- distorsion articulaire
- réactions allergiques
- collapsus cardio-vasculaire
- hyperventilation
- perte de conscience
- accumulation de chaleur
- décompensation psychique
- urgences pédiatriques (fièvre, crampes)

Matière 2: Entraînement

1. Science de l'entraînement

- Connaissance des diverses formes d'entraînement en Centre Fitness
- Structure d'un entraînement
- Maîtrise des diverses composantes de charge:
 - Intensité
 - Durée
 - Fréquence
- Connaissance des corrélations entre charge et récupération
- Connaissance des principes de composition de l'entraînement et des structures des unités d'entraînement
- Composition de programmes d'entraînement ciblés

2. Force

- Adaptation des facteurs charge et durée aux conditions, à la capacité de rendement et aux objectifs de la personne à entraîner
- Connaissance des méthodes d'entraînement de la force au Centre Fitness
- Composantes de charge spécifiques de l'entraînement de la force
- Diverses formes de manifestation de la force
- Divers types de contraction musculaire
- Connaissance et utilisation des appareils d'entraînement de la force
- Connaissance de l'exécution correcte des exercices aux niveaux physiologique et biomécanique
- Sollicitation dynamique et statique des groupes de muscles.
- Technique d'exécution
- Indications
- Contre-indications
- Modifications

3. Endurance

- Adaptation des facteurs de charge et durées aux conditions, à la capacité de rendement et aux objectifs de la personne à entraîner
- Connaissance des méthodes d'entraînement de l'endurance au Centre Fitness
- Connaissance et utilisation correcte des appareils d'entraînement de l'endurance
- Connaissance de l'utilisation correcte des appareils d'entraînement du système cardio-vasculaire
- Détermination de la fréquence cardiaque optimale pour l'entraînement
- Exécution de contrôles simples des résultats

4. Souplesse

- Charge et exécution aux conditions, à la capacité de rendement tout comme performance et aux objectifs de la personne à entraîner
- Diverses méthodes de stretching/d'étirement
- év. préparation
- relaxation
- maintien de la souplesse
- amélioration de la souplesse
- Connaissance de l'exécution correcte des exercices aux niveaux physiologique et biomécanique
- Connaissance des divers exercices avec des positions de départ différentes impliquant différents groupes de muscles

5. Coordination des positions et des mouvements

a. Coordination de l'ensemble du corps

- Capacité d'établir des corrélations pertinentes et axées sur la pratique entre les divers domaines tels que l'anatomie, la biomécanique, la méthodologie, l'entraînement et la prévention des accidents
- Capacité de déceler les points forts et les lacunes de la coordination des positions et des mouvements
- Capacité d'en déduire des mesures appropriés et justifiées pour l'entraînement

b. Coordination de la colonne vertébrale

- Principe de la charge axiale
- Mouvements symétriques de la colonne vertébrale (flexions et hyperextension)
- Torsion de la colonne vertébrale)
- Instruction judicieuse en cas de positions incorrectes telles lordoses, cyphoses et scolioses
- Comportement correct en présence de problèmes fréquents telles que les affections discales

c. Coordination des bras et des jambes

- Principe de la charge axiale
- Mouvements de flexion et d'extension
- Mouvements de rotation
- Instructions judicieuses en cas de problèmes fréquentes telles que jambes en X, pieds creux ou pieds plats
- Comportement correct en cas de problème fréquent telles que les douleurs aux genoux

Matière 3: Vente / Suivi

1. Généralités

- Philosophie du Club
- Services
- Connaissance du marché
- Différences de concept

2. Organisation

- Procédures publicitaires / Promotion des ventes
- Procédures de vente dans les divers domaines
- Procédures de suivi
- Procédures d'entraînement

3. Psychologie

- Principes
- Groupes-cibles
- Motivation / Communication
- Langage corporel / Miroirs
- Div. facteurs

4. Vente

- Objectifs de la vente
- Individualisation des besoins
- Démonstration des avantages
- Traitement des objections
- Technique des questions et réponses
- Technique de négociation
- Technique de conclusion
- Marketing téléphonique actif et passif
- Pratique - Jeu de rôles

5. Assistance / Instruction

- Principe des services
- Instruction
- Traitement des réclamations

Matière 4: Pratique commerciale

1. Organisation

- Check In & Out / Caisse
- Divers secteurs du Centre Fitness

2. Management

- Organigramme
- Tâche des divers secteurs
- Description du poste
- Communication interne / Concepts de séances
- Statistiques et interprétation
- Contrôle du budget de divers secteurs
- Planification du temps personnel de travail

3. Vente

- Contrôle de la vente
- Concept de prestation/prix

4. Administration

- Concepts de l'administration des membres
- Contrats

5. Infrastructure

- Locaux
- Appareils
- Maintenance

6. Hygiène

- Planification du nettoyage
- Hygiène des produits alimentaires
- Produits de nettoyage

Matière 5: Offres supplémentaires

1. Programmes des cours

a. Aérobics

- Objectifs
- Déroulement de la leçon
- Différents styles

b. Gymnastique

- Objectifs
- Déroulement de la leçon
- Différents styles

2. Zones humides

a. Sauna

- Objectifs
- Déroulement
- Types
- Hygiène

b. Bains de vapeur

- Objectifs
- Déroulements
- Types
- Hygiène

c. Bains à remous

- Objectifs
- Déroulements
- Types
- Hygiène

d. Piscine

- Objectifs
- Déroulements
- Types
- Hygiène

e. Zones de repos

- Objectifs
- Déroulements
- Types
- Hygiène

3. Solarium

- Objectifs
- Types
- Hygiène
- Locaux

4. Massages

- Objectifs
- Types
- Types

5. Divers

- Garderie d'enfants
- Bar / Bistro
- [Entraînement du personnel](#)
- [Testing](#)

Annexe

Conditions facilitées d'admission et d'examen pour les professionnels exerçant dans un métier apparenté à celui de l'instructeur de fitness

Conditions facilitées d'admission

Les lauréats ayant réussi un examen au niveau tertiaire dans un métier apparenté à celui de l'Instructeur Fitness peuvent, après accompli un stage d'une année à temps plein dans un centre de fitness à gestion commerciale (38h de travail hebdomadaire), être admis à passer l'examen. Si le taux d'occupation est plus bas, le stage doit être plus long en conséquence pour que la preuve soit valable.

Conditions facilitées d'examen

Les lauréats ayant réussi un examen au niveau tertiaire dans un métier apparenté à celui de l'Instructeur Fitness peuvent être dispensés des matières Science de l'entraînement et/ou Connaissances professionnelles. Une condition à cela est d'avoir réussi l'examen de fin de formation dans le domaine en cause et obtenu au moins la note 4 (Les certificats officiels correspondants sont à joindre à la demande d'admission).