

## **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).