



Instructrice/Instructeur Group Fitness avec licence B

Description

Vous avez envie de partager votre expérience et votre passion des entraînements en groupes? Vous aimeriez devenir responsable de cours de fitness et aider vos semblables à être au top de leur forme? Cette formation continue fera de vous un entraîneur populaire. Apprenez à élaborer des séances efficaces et sûres en musique et à créer une bonne dynamique de groupe. Découvrez comment favoriser la motivation et fournir un bon coaching pour assurer votre succès futur et votre plaisir d'enseigner. Avec la licence B, vous avez le savoir et les compétences nécessaires à des séances d'entraînement en groupes de bodyforming, d'entraînement fonctionnel, de cuisses-abdos-fessiers, etc.

Contenu

La formation est composée des modules suivants et d'une partie en e-learning:

- Apprentissage autonome en e-learning: anatomie et exercice (ca. 15- 18h)
- Module Fitness en groupe 1: Bases du fitness en groupe (2 jours)
- Module Fitness en groupe 2: Entraînement pour les muscles et la silhouette - utiliser le poids corporel (2 jours)
- Module Fitness en groupe 3: Entraînement pour les muscles et la silhouette - utiliser des petits appareils (1 jour)
- Examen: Examen composé d'une partie théorique et d'une partie pratique (1 jour).

Prérequis

- Age minimum: 18 ans
- Bonnes connaissances écrites et orales de l'allemand, niveau B2 minimum
- Au moins un an d'expérience comme participant/e à des séances de fitness en groupe ayant le renforcement musculaire pour thème

Groupe cible

Amateurs de fitness en groupe qui veulent approfondir et/ou transmettre leur savoir.

Objectifs

A l'issue du module 1, les futurs entraîneurs peuvent

- Travailler efficacement en musique,
- structurer une séance de fitness en groupe,
- faire preuve de professionnalisme,
- diriger un groupe et coacher les exercices,
- élaborer un échauffement complet en musique,
- guider une série d'exercices abdos-dos (niveau débutant/intermédiaire) en musique.

A l'issue des modules 2 et 3, les futurs entraîneurs peuvent

- enseigner diverses variantes d'échauffement,
- élaborer des exercices de base pour le renforcement musculaire sans appareils/accessoires,

Ecole-club Migros Neuchâtel

Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Instructrice/Instructeur Group Fitness avec licence B

- varier les exercices,
 - proposer un entraînement efficace et sécurisé avec des auxiliaires, p. ex. des élastiques, des haltères, des poids et des steps,
 - combiner théorie et pratique pour les étirements,
 - utiliser la méthode et la didactique d'entraînement
 - appliquer les facteurs de motivation,
 - utiliser la musique pour accroître le dynamisme et le plaisir,
 - coacher efficacement,
 - travailler sur la technique/l'exécution personnelle,
 - développer l'assurance et la présence et
 - créer et transmettre des séries d'exercices pour différents groupes cibles et thèmes.
- L'efficacité de l'apprentissage est assurée par la combinaison des unités en ligne et d'une théorie claire avec mise en œuvre pratique immédiate et travail en groupe. Vous bénéficiez ainsi de connaissances complètes à appliquer et transmettre durant vos séances de fitness en groupe.

Des sujets théoriques choisis sont également disponibles dans les unités en ligne pour l'apprentissage autonome, p. ex. les bases de l'anatomie pour entraîneur de fitness en groupe. Cela permet à tous les participants de trouver leur rythme d'apprentissage en fonction de leurs connaissances préalables.

Attestation	Après avoir suivi la formation avec succès, vous obtiendrez la licence B de fitness en groupe. Celle-ci vous permet de donner des cours en groupe dans des salles de sport ou à l'Ecole-club Migros.
Étapes suivantes	Entraîneur de Pilates au sol IFAA, ateliers thématiques, licence B de Power Yoga
Date	sur demande / OK_185649
Durée	Total 40.00 période(s)
Ecolage	CHF 1,300.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Neuchâtel (en cours de planification)

Ecole-club Migros Neuchâtel Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

