

Moniteur/-trice de cours de fitness en groupe

planifier, promouvoir, encourager, montrer, guider, organiser

Les moniteurs et monitrices de cours de fitness en groupe donnent, comme leur nom l'indique, des cours de fitness en groupe. Ils soutiennent ainsi les participants aux cours dans leur entraînement de fitness et dans la promotion de la santé. Les moniteurs et monitrices de cours de fitness en groupe disposent des connaissances techniques nécessaires pour mettre en place des cours adaptés aux besoins des clients et pour augmenter de manière adéquate le niveau de performance pendant le cours.

Les moniteurs et monitrices adaptent la charge et la durée des unités de cours aux conditions, aux

capacités et aux objectifs des participants. Ils détectent les erreurs et les surcharges et peuvent prendre des mesures correctives. Dans leurs cours, ils combinent des éléments de force, d'endurance, de mobilité et de coordination. Ils encouragent les participants au cours, les motivent durablement et contribuent à créer une atmosphère positive pendant les leçons.

Les moniteurs et les monitrices de cours de fitness en groupe enseignent généralement plusieurs programmes, par exemple abdos-fessiers, cardio, danse, fitboxing, kick power, power yoga, pilates, mental centering, pump ou toning.



Quoi et pourquoi?

- ▶ Afin que les sportifs désireux de bouger puissent profiter d'une dynamique de groupe motivante, le moniteur de cours de fitness en groupe enseigne des entraînements en groupe qui font transpirer pour le bodyforming, l'entraînement fonctionnel, les abdos-fessiers, etc.
- ▶ Afin de réussir à mettre en place des entraînements efficaces et sûrs en musique et à créer une dynamique de groupe entraînante, le moniteur de cours de fitness en groupe tient compte de la composition du groupe.
- ▶ Afin de solliciter au mieux les participants aux cours, la monitrice de cours de fitness en groupe propose des cours pour débutants et pour avancés et varie toujours les séquences d'exercices.

Les faits

Admission Varie selon le prestataire. Dans certaines institutions, il suffit d'aimer l'activité physique, le sport et l'enseignement et d'avoir de bonnes connaissances en français parlé et écrit (au moins niveau B2). D'autres exigent en outre une formation professionnelle achevée ou un diplôme de fin d'études secondaires, un âge minimum de 18 ans et une fréquentation régulière des leçons de Group Fitness pendant plusieurs années.

Formation Cours en cours d'emploi, généralement modulaire (durée entre 50 et 100 leçons). Différents modules sont construits à partir d'un cours de base général.

Les aspects positifs Qu'il s'agisse de cardio, de bodytoning ou d'abdos-fessiers, les moniteurs et monitrices de cours de fitness en groupe donnent le rythme dans différentes

disciplines. Ils construisent des leçons efficaces et qui font transpirer et assurent la bonne humeur du groupe.

Les aspects négatifs Pour pouvoir guider le groupe pendant un entraînement, les experts doivent eux-mêmes être très en forme.

Bon à savoir Les moniteurs et monitrices de cours de fitness en groupe travaillent dans des centres de fitness et d'activité physique, des centres de bien-être, des clubs sportifs et des hôtels. Le secteur du fitness est en plein essor. De plus en plus de personnes font du sport, se laissent tenter par de nouvelles disciplines ou essaient tout simplement de se maintenir en forme. C'est pourquoi, les moniteurs et les monitrices ont de très bonnes perspectives d'avenir professionnel.

Profil requis

	avantageux	important	très important
attitude confiante, confiance en soi	[Bar chart showing high importance]		
compétences pédagogiques, capacité de communiquer	[Bar chart showing high importance]		
constitution robuste, bonne santé	[Bar chart showing high importance]		
discipline, initiative	[Bar chart showing moderate importance]		
ferveur, initiative	[Bar chart showing high importance]		
fiabilité, empathie	[Bar chart showing moderate importance]		
fluidité de l'expression orale et écrite	[Bar chart showing low importance]		
forme physique et force, agilité	[Bar chart showing high importance]		
intérêt pour le sport et l'exercice physique, intérêt pour l'enseignement	[Bar chart showing high importance]		
persévérance, patience	[Bar chart showing moderate importance]		

Plans de carrière

BA en économie du fitness (en allemand à l'école supérieure Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement à Saarbrücken)

Expert/e en promotion de l'activité physique et de la santé DF (diplôme fédéral)

Spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé BF (brevet fédéral)

Assistant/e en promotion de l'activité physique et de la santé CFC (certificat fédéral de capacité)

Moniteur/-trice de cours de fitness en groupe

Au moins 18 ans, formation professionnelle de base (CFC) ou diplôme de fin d'études secondaires (voir admission)