

BACHELIER EN COACHING SPORTIF

Option wellness et activités physiques différenciées

#Parnasse-ISEI



Vous aimez **les activités physiques et de bien-être**

Vous êtes **sensible à la notion de santé et aux enjeux de société en général**

Vous voulez **un métier de communication, de relation, de mobilité, qui vous permet de partager cette passion pour l'activité physique**

Les points forts

- Une nouvelle formation qui constitue une plus-value en termes de bien-être pour tous les publics
- L'organisation de la formation par plusieurs hautes écoles permettant de vivre une diversité d'expériences en termes de cultures d'entreprise, de modes d'organisations et de conceptions du métier
- Une pédagogie par problèmes où les apprentissages sont générés à travers des productions concrètes, encadrés par des enseignants-tuteurs
- Une grande place accordée à l'utilisation des nouvelles technologies et du numérique dans les enseignements

En route vers la protection du métier

L'European Health and Fitness Association (EHFA), devenue Europe Active, décrit différents niveaux de profil pour les métiers de la forme en regard des « European Qualifications Framework » (EQF). A la demande de la Fédération Wallonie-Bruxelles, le Service francophone des Métiers et Qualification (SFMQ) a produit en 2013 un profil métier pour 2 facettes du premier niveau de ce référentiel européen, à savoir l'instructeur Fitness et l'instructeur de cours collectifs de Fitness. La description des niveaux supérieurs devrait suivre. Les niveaux suivants consistent à pouvoir exercer le métier en autonomie et au-delà, d'être responsable d'une équipe.

Le métier

La pratique de l'activité physique en centre de santé, de remise en forme ou individuelle est en augmentation constante depuis plusieurs années.

La population prend en effet de plus en plus conscience des bienfaits de l'activité physique sur la santé, de son impact favorable sur les problèmes cardiovasculaires, l'obésité, le diabète ou encore le cancer. Mais bien souvent, être sensibilisé ne suffit pas. La difficulté consiste surtout à changer ses habitudes.

Le coach sportif accompagne les personnes dans ces changements de comportements. Il personnalise les activités sur le plan physique et mental. Il travaille avec des personnes individuelles ou avec des groupes ou des populations, en salle, à domicile, dans les lieux publics ou encore en entreprise.

Cette formation est proposée en co-diplomation avec la Haute École Francisco Ferrer, la Haute École Bruxelles-Brabant et la Haute École Galilée.

Le programme

Le coach sportif évalue la condition physique à l'échelle individuelle et/ou collective et propose des programmes d'intervention adéquats, motivants et diversifiés. Il est capable de sensibiliser et de motiver ses bénéficiaires, de gérer une équipe de collaborateurs et de comprendre un projet ou une organisation en recherchant en permanence à les faire évoluer.

Pour arriver à ces compétences, le programme de formation est articulé en 5 axes :

- les déterminants physiologiques et biomécaniques de la santé et de la condition physique,
- la communication à la santé et la relation à la personne dans sa démarche de changement,
- la gestion et le management d'une organisation sportive,
- l'intervention pratique,
- la gestion de projets et la pratique sur le terrain.

Dans chacun de ces axes, des unités d'enseignement se succèdent et proposent une immersion de 4 à 6 semaines à travers la réalisation d'une production concrète, en groupe ou en individuel, le tout accompagné d'un coach.

Et après

Bachelier

- AESI en éducation physique
- Éducateur spécialisé en activités socio-sportives

Master

- Sciences de la motricité

Spécialisation

- Préparation physique

Formation continue

- « Personal Trainer », haltérophilie



BLOC 1

Unités d'enseignement / **Crédits**

Pont vers le supérieur 1 - Sciences / 5
Pont vers le supérieur 2 - Sports individuels, hygiène et éducation à la santé / 3
Pont vers le supérieur 3 - Apprentissage par Problème (AP) / 1
Mouvement et Activités physique et Sportives (APS) - Anatomie, analyse du mouvement et renforcement musculaire / 4
Physiologie humaine au repos / 4
Physiologie humaine à l'effort / 4
Diversité culturelle et expression / 4
Psychologie et APS / 3
Communication / 4
Gestion d'équipe / 2
Gestion de structures sportives / 2
Pratique fitness : mobilité et stabilité / 2
Pratique fitness : petits matériels / 2
Pratique fitness : machines et poids libres / 2
Pratique fitness : Didactique / 4
Projet intégrateur / 5
Stages 1 / 9
Total / 60

BLOC 2

Unités d'enseignement / **Crédits**

Apprentissage et contrôle moteur / 4
Populations à besoins particuliers : enfance, adolescence et sénescence / 4
Accompagnement personnel / 3
Communication à la santé / 4
Gestion de structures sportives / 6
Management d'une organisation sportive / 2
Pratique fitness : cours collectifs / 3
Pratique fitness : planification et animation 1 / 5
Pratique fitness : planification et animation 2 / 2
Pratique fitness : enfance, adolescence et sénescence / 5
Secourisme / 1
Projet de recherche collaborative 2 / 9
Stages 2 / 12
Total : 60

BLOC 3

Unités d'enseignement / **Crédits**

Populations à besoins particuliers : pathologies chroniques / 4
Diététique / 4
Populations à besoins particuliers : en entreprise / 4
Self-marketing et communication en milieu sportif / 4
Counseling / 2
Management d'une organisation sportive / 3
Pratique fitness : wellness (bien-être) / 4
Pratique fitness : fitness sur ordonnance / 4
Pratique fitness : en entreprise / 5
Sécurité en milieu aquatique / 2
Projet de recherche collaborative 3 / 15
Stages 3 / 9
Total / 60

