

Nov 22

Domaine de cours	Méthode	EBQ minimal	Formation	Portée/conclusion	Spécialisation	Portée/conclusion	Remarques
<b>Entraînement de fitness collectif</b>	<b>Aérobic</b>	2	le fitness en groupe ou Entraînement fonctionnel	Heures de contact 100	pas de		
	<b>Aqua-fitness</b>	2	Aquafitness	Heures de contact 100	Natation de sauvetage	brevet de sauvetage BLS/AED valable pour la piscine de base ; pour les eaux profondes Plus Pool ou Plus Safety pas plus de 4 ans	La vérification de la qualification se fait via swimsports.ch. Pour plus d'informations, veuillez contacter admin@swimsports.ch
	<b>Entraînement d'endurance</b>	2	le fitness en groupe ou Entraînement fonctionnel	Heures de contact 100	pas de		
	<b>Fit-Gym</b>	2	le fitness en groupe ou Entraînement fonctionnel	Heures de contact 100	pas de		
	<b>Nia</b>	2	Groupfitness ou entraînement fonctionnel	Heures de contact 60	Nia	Heures de contact 40 ou Nia White Belt	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif.
	<b>Power Yoga</b>	2	Groupfitness ou entraînement fonctionnel	Heures de contact 50	Power Yoga	Heures de contact 50	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif.
	<b>Running</b>	2	Groupfitness ou entraînement fonctionnel	Heures de contact 80	Running	Heures de contact 20	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif. Qualifié à partir de l'EBQ 5 sans formation continue supplémentaire.
<b>Entraînement fonctionnel au mouvement</b>	<b>Antara® - le nouveau produit</b>	2	Groupfitness ou entraînement fonctionnel	Heures de contact 50	Antara	heures de contact 50 ou Antara niveau 1	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif.
	<b>Entraînement du plancher pelvien</b>	4	Entraînement fonctionnel	Niveau 1 BGB Formateur/trice en santé (orientation C+B)	Entraînement du plancher pelvien *	Heures de contact 30	Qualifié à partir de l'EBQ 5 sans formation continue supplémentaire.
	<b>BGB Ostéofitness</b>	4	Entraînement fonctionnel	Niveau 1 BGB Formateur/trice en santé (orientation C+B)	BGB Ostéofitness	Heures de contact 12	Qualifié à partir de l'EBQ 5 sans formation continue supplémentaire.

	<b>Gymnastique</b>	4	Entraînement fonctionnel	Niveau 1 BGB Formateur en santé (spécialité C+B)	Gymnastique *	Heures de contact 30	Qualifié à partir de l'EBQ 5 sans formation continue supplémentaire.
	<b>Entraînement pour les seniors</b>	4	Entraînement fonctionnel	Niveau 1 BGB Formateur en santé (spécialité C+B)	Activité physique chez les personnes âgées *	Heures de contact 30	Qualifié à partir de l'EBQ 5 sans formation continue supplémentaire.
	<b>Marche nordique</b>	2	Groupefitness ou entraînement fonctionnel	Heures de contact 80	Marche nordique	Heures de contact 20	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif. Qualifié à partir de l'EBQ 5 sans formation continue supplémentaire.
	<b>Entraînement personnel</b>	4	Groupefitness ou entraînement fonctionnel	Niveau 1 BGB Formateur en santé (les deux spécialités)	Entraînement personnel *	Heures de contact 30	Qualifié à partir de l'EBQ 5 sans formation continue supplémentaire.
	<b>Pilates</b>	2	Pilates	Heures de contact 150 Entraîneur de Pilates BGB	pas de		
		4	Entraînement fonctionnel	Niveau 1 BGB Formateur en santé (spécialité C+B)	Pilates	Heures de contact 30 ou Pilatetrainer/in BGB	
	<b>Prévention des chutes</b>	4	Entraînement fonctionnel	Niveau 1 BGB Formateur en santé (spécialité C+B)	Prophylaxie des chutes *	Heures de contact 30	Qualifié à partir de l'EBQ 5 sans formation continue supplémentaire.
	<b>Walking</b>	2	Groupefitness ou entraînement fonctionnel	Heures de contact 80	Marche	Heures de contact 20	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif. Qualifié à partir de l'EBQ 5 sans formation continue supplémentaire.
<b>Activités physiques et de relaxation spéciales méthodes</b>	<b>Entraînement autogène</b>	2	Groupefitness ou entraînement fonctionnel	Heures de contact 70	Entraînement autogène	Heures de contact 30	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif.
	<b>BGB Biokinematiktraining® (entraînement à la biokinématique)</b>	5	Entraînement fonctionnel	Niveau 2 BGB breve t fédéral Brevet fédéral (spécialisation C+B)	BGB Biokinématique	Heures de contact 60 ou formateur/formatrice en biokinématique BGB	
	<b>Le tai chi</b>	3	Le tai chi	Enseignant(e) de Tai Chi SGQT/ASQT	pas de		
		3	Entraînement fonctionnel	Niveau 1 BGB Trainer (spécialité C+B)	Le tai chi	Heures de contact 48	

	<b>Qi Gong</b>	3	Qi Gong	Enseignant(e) de Qi Gong SGQT/ASQT	pas de		
		3	Entraînement fonctionnel	Niveau 1 BGB Trainer (spécialité C+B)	Qi Gong	Heures de contact 48	
	<b>Yoga</b>	4	Yoga	Professeur de yoga SYV / YCH	pas de		
		4	Entraînement fonctionnel	Niveau 1 BGB Formateur en santé (spécialité C+B)	Yoga	Heures de contact 150	
<b>Dos + posture</b>	<b>Gymnastique pour le dos</b>	4	Entraînement fonctionnel	Niveau 1 BGB Formateur/trice en santé (spécialité C+B)	Entraînement du dos *	heures de contact 30 ou	Qualifié à partir de l'EBQ 5 sans formation continue supplémentaire.
<b>Maternité</b>	<b>Préparation à l'accouchement</b>	4	Entraînement fonctionnel	Niveau 1 BGB Formateur/trice en santé (spécialité C+B)	Préparation à l'accouchement	Heures de contact 30 ou Spécialiste BirthCare BGB	
	<b>Gymnastique prénatale</b>	4	Entraînement fonctionnel	Niveau 1 BGB Formateur/trice en santé (orientation C+B)	Gymnastique prénatale	Heures de contact 30 ou Spécialiste BirthCare BGB	
	<b>Retraite</b>	4	Entraînement fonctionnel	Niveau 1 BGB Formateur en santé (spécialité C+B)	Retraite	Heures de contact 30 ou Spécialiste BirthCare BGB	
<b>Danse</b>	<b>Danse en solo</b>	2	Entraînement fonctionnel, fitness de groupe ou danse	Heures de contact 50	Direction(s) de danse en solo	Heures de contact 50	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif.
	<b>Danse de couple</b>	2	Entraînement fonctionnel, fitness de groupe ou danse	Heures de contact 50	Direction(s) de danse en couple	Heures de contact 50	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif.

### Glossaire

*	Les contenus exigés de la spécialisation peuvent également être inclus dans la formation dans une mesure correspondante. Justificatif à fournir par le demandeur.
Heures de contact :	Apprentissage dans le cadre de sessions d'apprentissage dans une institution de formation, dirigées par un professionnel.
Diplôme de formation :	La formation requise doit comporter des contrôles des objectifs de formation et/ou des examens.
Formateur/trice :	Certificat sectoriel de formateur en promotion de l'activité physique et de la santé (EBQ 3)
Formateur(trice) en santé :	Certificat de branche de formateur/formatrice en promotion de l'activité physique et de la santé (EBQ 4)
Spécialisation C+B :	Spécialisation dans la formation du corps et du mouvement
EBQ :	Grille de classification des qualifications professionnelles de l'OrTra Activité physique et santé ( <a href="http://www.bewegung-und-gesundheit.ch">www.bewegung-und-gesundheit.ch</a> )

### Obligation de formation continue

Les moniteurs de cours certifiés par Fitnessclassification sont soumis à l'obligation de formation continue conformément au règlement de formation continue BGB Suisse (2 jours par an).  
Le respect de l'obligation de formation continue est vérifié à l'occasion de la recertification.  
Pour plus d'informations, veuillez consulter le document Liste des instructeurs du Fitness-Guide dans le tableau 5.

