

Mars 2024

La formation au mouvement (groupfitness ou entraînement fonctionnel)
est évaluée soit en fonction du nombre d'heures, soit en fonction de l'achèvement.

Domaine de cours	Méthode	EBQ minimal	Formation totale	Diplôme	Spécialisation*	min. part de spécialisation (heures)/diplôme	Remarques
Entraînement de fitness collectif	Aérobic	2	Heures de contact 100		Aérobic	Heures de contact 20	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif.
	Aqua-fitness	2	Heures de contact 100		Aquafitness, y compris la 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
	Entraînement d'endurance	2	Heures de contact 100		pas de		
	Fit-Gym	2	Heures de contact 100		pas de		
	Nia	2	Heures de contact 100		Nia	Heures de contact 40 ou Nia White Belt	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif.
	Power Yoga	2	Heures de contact 100		Power Yoga	Heures de contact 50	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif.
	Running	2	Heures de contact 100		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.
Entraînement fonctionnel au mouvement	Antara®	2	Heures de contact 100		Antara	Heures de contact 50 oder Antara Stufe 1	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif.
	Entraînement du périnée	3	Heures de contact 200	certificat du branche (orientation C+B)	Entraînement du du périnée	Heures de contact 30	Qualifié à partir de l'EBQ 5 sans formation continue supplémentaire.
	BGB Ostéofitness®	4	Heures de contact 400	certificat du branche (orientation C+B)	BGB Ostéofitness®	Heures de contact 12	Qualifié à partir de l'EBQ 5 sans formation continue supplémentaire.
	Gymnastique	4	Heures de contact 400	certificat du branche (orientation C+B)	Gymnastique	Heures de contact 30	Qualifié à partir de l'EBQ 5 sans formation continue supplémentaire.
	Entraînement pour les seniors	4	Heures de contact 400	certificat du branche (les deux spécialités)	Entraînement pour les seniors	Heures de contact 30	Qualifié à partir de l'EBQ 5 sans formation continue supplémentaire.
	Nordic Walking	2	Heures de contact 100		Nordic Walking	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.

	Entraînement personnel	3	Heures de contact 200	certificat du branche (les deux spécialités)	Entraînement personnel (Personaltraining)	Heures de contact 30	Qualifié à partir de l'EBQ 5 sans formation continue supplémentaire.
	Pilates	2+	Heures de contact 150	Entraîneur de Pilates BGB	Pilates	Heures de contact 150	
		3	Heures de contact 200	certificat du branche (orientation C+B)	Pilates	Heures de contact 100 ou Entraîneur de Pilates BGB	
	Prévention des chutes	3	Heures de contact 200	certificat du branche (orientation C+B)	Prévention des chutes	Heures de contact 30	Qualifié à partir de l'EBQ 5 sans formation continue supplémentaire.
	Walking	2	Heures de contact 100		Walking	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.
Activités physiques et de relaxation spéciales méthodes	Entraînement autogène	2	Heures de contact 100		Entraînement autogène	Heures de contact 30	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif.
	BGB Biokinematiktraining®	5	Heures de contact 800	eidg. Fachausweis (Fachrichtung K+B)	BGB Biokinematik®	Heures de contact 60 ou Formateur/trice en biokinématique BGB	
	Tai chi	3	Heures de contact 200	certificat du branche (orientation C+B)	Tai chi	Enseignant/e de Tai Chi SGQT/ASQT Heures de contact 100	
	Qi Gong	3	Heures de contact 200	certificat du branche (orientation C+B)	Qi Gong	Enseignant(e) de Qi Gong SGQT/ASQT Heures de contact 100	
	Yoga	4	Heures de contact 400	certificat du branche (orientation C+B)	Yoga	Professeur de yoga SYV / YCH Heures de contact 200	
Dos + Posture	Gymnastique pour le dos	4	Heures de contact 400	certificat du branche (orientation C+B)	Gymnastique pour le dos	Heures de contact 30 ou Entraîneur/trice du dos BGB	Qualifié à partir de l'EBQ 5 sans formation continue supplémentaire.
Maternité	Préparation à l'accouchement	3	Heures de contact 200	certificat du branche (orientation C+B)	Préparation à l'accouchement	Heures de contact 30 oder Spécialiste BirthCare BGB	
	Gymnastique prénatale	3	Heures de contact 200	certificat du branche (orientation C+B)	Gymnastique prénatale	Heures de contact 30 oder Spécialiste BirthCare BGB	
	Récupération	3	Heures de contact 200	certificat du branche (orientation C+B)	Récupération	Heures de contact 30 oder Spécialiste BirthCare BGB	
Danse	Danse en solo	2	Heures de contact 100		Disciplines de la danse en solo	Heures de contact 50	La répartition des heures de contact est donnée à titre indicatif.
	Danse de couple	2	Heures de contact 100		Disciplines de la danse de 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.
Certificat de branche niveau 3:	Certificat sectoriel de formateur en promotion de l'activité physique et de la santé (EBQ 3)
Certificat de branche niveau 4:	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 (www.bewegung-und-gesundheit.ch)

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.