

Group Fitness Instructor + Virtual Coach (ACE)

Objectifs

- Acquérir les compétences pour planifier, diriger et animer des cours de fitness en groupe dynamiques, sécurisés et motivants.
- Maîtriser les méthodes pédagogiques spécifiques à l'enseignement collectif, en présentiel et en ligne.
- Développer une expertise dans la création, l'organisation et la diffusion de cours de fitness virtuels en direct ou enregistrés.
- S'adapter aux nouveaux modes de consommation du fitness en exploitant les outils numériques et les plateformes de coaching à distance.
- Savoir maintenir un haut niveau d'interaction, d'engagement et de sécurité, même dans un environnement virtuel.

Prérequis

- Être âgé de **18 ans minimum**.
- Niveau Bac ou équivalent (recommandé).
- Aisance en communication et leadership.
- Compétences de base en fitness, en anatomie et en physiologie (recommandées).
- Familiarité avec l'utilisation d'outils numériques (Zoom, Teams, plateformes de streaming, etc.).

Programme

Partie 1 – Group Fitness Instructor Certification (ACE Certified Group Fitness Instructor – GFI)

- **Fondamentaux de l'entraînement en groupe : planification, sécurité, motivation**
- **Gestion d'un groupe hétérogène : niveaux de forme physique variés**
- **Conception de cours variés : cardio, renforcement musculaire, HIIT, mobilité, etc.**
- **Techniques de communication et d'animation de groupe**
- **Gestion du rythme, de la musique et de l'énergie collective**
- **Éthique professionnelle et rôle du coach en groupe**

Partie 2 – Virtual Coach Certification

- **Spécificités de l'enseignement du fitness en ligne : contraintes et opportunités**
- **Création d'une expérience client virtuelle engageante**
- **Outils et plateformes pour les cours virtuels : streaming en direct, sessions enregistrées**
- **Organisation technique : caméra, son, éclairage, espace de travail**

- **Adaptations pédagogiques pour le coaching à distance : démonstration, feedback, motivation**
- **Monétisation et fidélisation des clients à distance**
- **Sécurité et légalité dans la pratique du coaching virtuel**