

LE FITNESS : PRESENTATION

Le **fitness** (anglicisme formé par abréviation de l'expression anglaise physical fitness : forme physique) aussi appelé gymnastique de forme ou entraînement physique, désigne un ensemble d'activités visant à améliorer sa condition physique et son hygiène de vie, dans un souci de bien être.

Selon les objectifs et les résultats attendus, le fitness regroupe une multitude d'activités.

1. Les activités

- L'**entraînement cardiovasculaire à l'aide de simulateur ergomètre** comme le vélo d'intérieur, le simulateur d'escalier, le tapis de marche, le rameur, etc...
- L'**entraînement cardiovasculaire par la gymnastique rythmique** (ou aérobic) qui s'articule essentiellement autour de cours collectifs en musique (chorégraphiés ou non) comme le step, lia, hia, etc....
- Le **renforcement musculaire** avec des poids légers ou sans charge, également autour de cours collectifs en musique (chorégraphiés ou non) comme le bodysculpt, fac, etc....
- Le **stretching**, étirements pratiqués en cours collectifs en musique (chorégraphiés ou non) auxquels on peut associer des exercices d'équilibres.

De par l'utilisation de charges beaucoup plus lourdes, la musculation n'est évidemment pas considérée comme de la famille du Fitness.

Les cours collectifs fitness sont pré-chorégraphiés ou en style libre (freestyle). Dans ce cas, l'instructeur créera lui-même ses chorégraphies.

Depuis une dizaine d'années sont apparus des concepts collectifs commerciaux plus évolués comme les produits pré-chorégraphiés.

De nouvelles disciplines se créent très régulièrement, comme récemment le **Piloxing** (mélange de pilates et de boxe), le **Pound** (frapper le sol avec des baguettes), le **Fit'ballet** (mélange de danse classique et de mouvement basique de fitness).

Toute énumération ou classification serait difficilement exhaustive.

2. Lieux de pratique et stages.

- chez soi, seul ou dans le cadre d'un conseil individuel (coaching privé)
- en extérieur, seul ou dans le cadre d'un conseil individuel (coaching privé)
- dans une structure associative ou une fédération.
- Dans un centre de remise en forme.

Aujourd'hui, les centres de remise en forme désignent au sens large les salles de sport qui proposent l'usage d'appareils de musculation, de cardio-training, équipements de gym légers, et parfois même des soins du corps. Le pratiquant s'efforcera donc de vérifier le type de centre qu'il choisit de sorte qu'il soit adapté à sa pratique du fitness.

Des stages de fitness sont organisés à travers le monde, on appelle ceux-ci des « conventions

fitness ». Ils sont très souvent organisés par des associations ou des entreprises spécialisées qui organisent des événements regroupant plusieurs centaines de participants. Les cours sont pour la plupart du temps donnés par des instructeurs réputés, la qualité des cours reposant sur la chorégraphie, la technique, la musique et même la personnalité de l'animateur.

3. Équipements.

Selon le lieu de pratique, les équipements sont plus ou moins conséquents.

On y retrouve du petit matériel comme des ballons, des élastiques, des lestes, des steps, des barres et des poids libres, des trampolines etc...mais aussi du matériel plus lourd comme des vélos, des rameurs, des simulateurs d'escalier, etc...

La tenue de sport doit être adaptée aux différentes activités pratiquées, évacuer facilement l'humidité de la transpiration et répondre à des critères de résistance.

4. Compétitions.

En France, elles sont organisées par la FFG (Fédération Française de Gymnastique) qui comporte une section gymnastique aérobique (essentiellement une section de compétition) et une section de gymnastique forme et loisir.



La FNFDA (Fédération Nationale de Fitness et Disciplines Associées) organise également des compétitions ouvertes aux amateurs et aux professionnels, en couple ou en individuel, et en groupe pour l'aérobic, le step et le hiphop .



Lorsque l'on parle de Fitness, nous devons inclure l'état de bien être défini comme un état qui décrit l'existence d'une **santé** positive chez un individu illustré par la qualité de vie et un sentiment de bien être.

Selon l'OMS , la santé se définit comme un état de complet bien être physique mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

1. Concept Fitness

Le mot Fitness en anglais signifie le bien être.

Le Fitness est un concept et non pas une activité physique en elle même.

Ce mot désigne l'ensemble des activités physique, c'est une véritable hygiène de vie qui implique notamment une activité physique régulière et complète ainsi qu'une alimentation saine et équilibrée.

Le Fitness intègre les notions de concentration et de mémorisation.

Il se défini comme un ensemble d'activités physiques permettant de faire naître, améliorer ou garder les paramètres de la bonne condition physique et de reculer toutes les dégénérescences psychomotrices liées à l'age.

Des 1850, on s'est aperçu que pratiquer une activité physique permettait de reculer les effets du vieillissement.

2. La Condition Physique

Les pôles qui définissent une bonne condition physique sont au nombre de 5 :

- F** : force
- E** : endurance
- C** : coordination
- E** : équilibre
- S** : souplesse

Il est important et primordial que l'ensemble de ces 5 pôles interagissent entre eux de façon constante permettant de créer un équilibre immuable entre eux.

Le degré de condition physique d'un pratiquant peut être évalué sur chaque pole en faisant des tests.

Définition et impacts de la Force :

Capacité motrice permettant à l'homme de vaincre une résistance ou de s'y opposer par un effort intense de sa musculature .

- développement de la charpente musculaire
- meilleur tonicité
- protection des articulations
- structuration de la coordination motrice
- facilite les gestes quotidien de portage

Définition et impacts de l'Endurance :

On définit l'endurance comme une aptitude à maintenir un effort d'une intensité relative donnée pendant une durée prolongée.

- améliore la capacité cardio respiratoire*
- augmente la capacité aérobie d'où une VO₂max* plus importante.
- diminue la dette d'oxygène* de départ
- améliore l'éjection systolique (permet d'apporter de l'oxygène plus rapidement)
- limite les problèmes et les maladies cardiovasculaires.

Définition et impacts de la Coordination :

Capacité du corps humain à unifier de manière synchronisée le travail de différents muscles dans l'exécution d'une action intentionnelle.

- facilite la réalisation de mouvements dirigés et ordonnés
- augmente les capacités physiques basiques
- contribue à ce que le corps agisse ensemble
- favorise de meilleures performances dans les sports et dans presque toutes les activités.
- évite les contractions musculaires inutiles.

Définition et impacts de l'Équilibre

Capacité permettant de maintenir une position dans l'espace, quelque soit la mobilité exécutée.

- corrige les problèmes de posture, puisque l'équilibre englobe le domaine postural
- prévient la survenue de chutes grâce à un meilleur contrôle des mouvements et à la conscience de notre corps.
- Contribue à ce que le corps agisse ensemble
- permet de maintenir une position contre la force de gravité, générant ainsi la stabilité corporelle.
- Il est décisif pour obtenir une plus grande agilité, une plus grande fluidité de nos mouvements et permet même de limiter les blessures.

Définition et impact de la Souplesse

Capacité physique permettant d'accomplir des mouvements corporels avec la plus grande amplitude (musculaire et articulaire) et aisance possible, que ce soit d'une manière active ou passive.

- améliore la mobilité au quotidien par l'acquisition d'une plus grande amplitude de mouvements.
- améliore les résultats et la performance sportive par l'utilisation plus aisée de tout le potentiel de nos muscles.
- limite les courbatures
- limite le risque de blessures
- améliore l'habileté, la précision et la fluidité des mouvements.

Mais qu'en est-il des impacts du pole de l'affect ?

Un affect est un état de l'esprit tel qu'une sensation, une émotion, un sentiment, une humeur. Tout état de ce type à un aspect bon ou mauvais et ainsi nous influence ou nous motive. Il varie également en force, c'est à dire son incidence sur notre motivation à agir ou réagir.

- développement du plaisir de bouger
- diminution du stress
- augmentation de la confiance en soi
- meilleure représentation de soi dans l'espace
- augmentation de l'intégration au sein d'un groupe



* Capacité cardio respiratoire : capacité de l'organisme à apporter de l'oxygène et de l'énergie aux muscles et organes sollicités lors d'exercices physiques.

* VO2max : V pour volume, O2 pour oxygène, max pour maximal. C'est donc la consommation maximale d'oxygène qu'un organisme aérobie, ici l'être humain, peut consommer par unité de temps lors d'un exercice dynamique aérobie maximale . C'est le niveau d'effort au delà duquel on ne peut pas apporter plus d'oxygène à notre moteur.

* Dette d'oxygène : oxygène excédentaire consommé durant la phase de récupération après exercice . C'est le surplus par rapport à la consommation au repos.

LA SECURITE SUR LES COURS COLLECTIFS

Quelque soit les cours collectifs enseignés (cardio, renfo, stretching) il est de notre devoir d'éduquer les adhérents aux règles de sécurité et d'hygiène.

C'est d'ailleurs un point qui sera évalué lors des EPMS et tout au long de la formation sur les différentes UC

Focus sur les points à vérifier avant de démarrer votre cours afin de placer votre public dans les conditions optimales de sécurité.

– L'espace

S'assurer que les participants ont un espace suffisant autour d'eux pour la pratique du cours et qu'il n'y a pas d'objets au sol pouvant occasionner des risques de chutes lors des déplacements.
Longueur , largeur , profondeur de la salle.

– Le sol

Veiller à ce que le sol soit sec et sans dénivelés pour prévenir tout risque de chute.
Vérifier la propreté.

– Le matériel

Vérifier l'état du matériel que vous utiliserez lors de vos séances comme les anti antidérapants sous les steps.

Recenser régulièrement le matériel.

Le nombre d'outils de matériel à disposition en fonction du nombre de participants.

Y a-t-il une trousse de secours à disposition ? Un défibrillateur ?

Toute défectuosité sera signalée au gestionnaire par écrit dans un cahier des charges et signalée.

Y a-t-il une sono ? Un micro ? Un podium ? Des miroirs ?

– Les portes

Où sont situées les portes de secours ? Sont elles dégagées et en état de fonctionnement ?

– Les fenêtres

Vérifier l'état des fenêtres et penser à aérer les lieux avant et après chaque cours dans la mesure du possible. Si les fenêtres sont ouvertes lors d'une séance, vérifier qu'elles ne gênent pas au bon déroulement du cours.

- Les tenues

Vérifier que les pratiquants ont une tenue adaptée à la pratique et dispose d'une bouteille d'eau ainsi que d'une serviette.

S'assurer de la propreté des baskets ainsi que de l'amorti et du maintien de la cheville (pour les cours cardio), et que les lacets soient fait convenablement.

Faire retirer tout bijou trop volumineux ou pendant et demander de mettre les chewing-gum à la poubelle !

Les téléphones portables restent dans les sacs.

- L'attitude de l'éducateur

Il faut rester vigilant et consacrer le temps nécessaire pour aborder avec le public les questions de sécurité et fixer les règles qui s'imposent lors de toutes les séances.

En cas d'accident : on se protège

trousse de secours/défibrillateur

rappel des gestes qui sauvent (PSC1)

gérer et adapter le groupe en fonction de la gravité.

18 : pompiers

15 : samu

17 : police- gendarmes

Aménagement de la zone de travail pour évoluer entre chaque participant sans se gêner.

Rester logique dans l'agencement pour être vu des participants.

Posséder le diplôme d'éducateur sportif et la carte professionnelle (renouvelable tous les 5 ans et à retirer auprès de la direction départementale de la jeunesse et des sports)

Certificat médical pour l'adhérent, assurance pour l'éducateur.

Ces quelque points essentiels regroupent les questions de sécurité de l'environnement et du matériel, il s'agit là surtout de bon sens, la liste peut évidemment devenir plus exhaustive suivant les lieux de pratique.

- Mais qu'en est-il de la sécurité des participants ?

Il y va de votre responsabilité si un participant se blesse durant votre cours.

Vous avez un rôle modèle quant aux mouvements que vous demandez de faire à votre groupe.

Vous devez maîtriser vous même les mouvements avant de les enseigner.

Il est impératif pour l'éducateur sportif de donner des consignes de placement et d'exécution claires afin que le groupe bouge en sécurité.

Vous devez connaître la technique et la biomécanique du mouvement pour donner les consignes adéquates. Les consignes de sensation sont les bienvenues !

Il est impératif de corriger les mauvaises postures des participants.

A nouveau la technique et la biomécanique du mouvement pour corriger et expliquer simplement pourquoi. Les consignes de sensation sont les bienvenues !

Il est impératif de savoir adapter le mouvement si un participant est en difficulté.

Prévoir des options plus simples, l'inverse est bien évidemment envisageable suivant les différents niveaux.

En résumé, de votre comportement dépend la sécurité de votre groupe.




L'ENSEIGNEMENT SPORTIF

Définition :

C'est apporter à un sujet les moyens de se transformer sur différents domaines :

- capacités physiques
- capacités à fournir un effort prolongé
- capacités à participer à une action de groupe
- capacités à suivre des règles et des instructions

Les 3 compétences requises :

- **savoir**
 - **savoir faire**
 - **savoir être**
-  **L'art d'enseigner**

Le cerveau se plie en 4 (ou plutôt en 3) pour mettre en application ce trio gagnant en situation professionnelle :

- **la connaissance** (le savoir)
- **la pratique** (le savoir-faire)
- **les attitudes** (le savoir-être)

Le savoir

Le savoir est l'**ensemble des connaissances acquises** par l'apprentissage (études, lectures, documentaires, formation, etc.) ou l'expérience. Si ce savoir tend à s'enrichir, il peut aussi se dégrader.

Pour trouver les vôtres, rien de plus simple. Sur une feuille, listez vos domaines de connaissance sans omettre les détails les plus insignifiants et évidents.

En fait, pour identifier vos "savoirs", il suffit de compléter cette phrase : « Je connais... ».

Le savoir-faire

Le savoir-faire, lui, est l'**expérience pratique** qui témoigne de la maîtrise technique d'un domaine et qui permet l'application d'une connaissance, d'un savoir. C'est donc l'habileté à mettre en œuvre son expérience et ses compétences acquises dans un art ou un métier quelconque.

Vous pourrez les identifier en complétant la phrase « Je sais... » Par exemple : « Je sais planifier un événement de 250 personnes » « Je sais faire du café sans mettre trop de sucre » (celui-ci est hyper important)

Le savoir-être

Enfin, le savoir-être est lié à **votre attitude**, à **vos valeurs**. Ce sont les qualités personnelles et comportementales dont vous allez faire preuve dans le domaine professionnel (courtoisie, maîtrise de vos émotions, bon relationnel, capacité à travailler en équipe, etc.)

Le savoir et le savoir-faire peuvent s'acquérir assez aisément, tandis que le savoir-être est lié à notre personnalité intrinsèque, il est donc plus difficilement requérable, même s'il est possible de développer certains savoir-être. Par exemple, une personne timide aura de la difficulté à devenir plus expansive. Elle pourra éventuellement apprendre à avoir plus d'aisance, mais elle ne jamais sera enchantée de parler en public

Ce sont typiquement les compétences que l'on n'apprend pas à l'école mais qu'on utilise tous les jours. Elles vont refléter la manière dont vous réagissez dans l'environnement professionnel. Petite précision, on parle bien ici de votre comportement au sein d'une entreprise : vous pouvez être bordélique chez vous et méticuleux et rigoureux au travail. L'un n'empêche pas l'autre.

Pour identifier vos savoirs-être, remplissez la phrase « Je suis... » ou « J'ai... » Par exemple : « Je suis enthousiaste, curieux.euse, empathique, adaptable, autonome... », « J'ai le sens de l'initiative



Vous avez peut-être déjà entendu les termes hard skills et soft skills dans le cadre professionnel sans vraiment savoir ce que voulaient dire ces termes.

En fait, les anglo-saxons, à l'origine de ces expressions, envisagent la compétence sous un angle bi-dimensionnel :

- Les hard skills regroupent à la fois **savoir et savoir-faire**.
Ce sont les **compétences techniques** qui ont traditionnellement tendance à être validées par une formation ou par les expériences.
- En opposition, les soft skills désignent le **savoir-être**.
Ce sont les **compétences relationnelles et humaines** intrinsèques qui font la personnalité d'un individu et dont fait partie l'intelligence émotionnelle.



Complément d'information

- L'essor du savoir être dans le monde du travail -

Ce n'est qu'une fois qu'ils sont mis en application dans un cadre professionnel que les savoirs prennent de la valeur pour l'entreprise. Si le savoir et le savoir-faire étaient traditionnellement la priorité des recruteurs, **le savoir-être gagne désormais en importance** jusqu'à devenir une compétence clé en entreprise, car ce sont les comportements qui font la cohésion et la performance de l'entreprise.

En effet, notre quotidien en entreprise est bouleversé par les nouvelles technologies ainsi que par les nouveaux modes de travail (coucou le télétravail !). Cela nous oblige à nous réinventer, solliciter des compétences différentes de celles de nos parents et apprendre à collaborer autrement. Plus question de prendre des galons si on est mal vu par son équipe : le savoir-être est au cœur des recrutements et des évolutions en entreprise !

Les équipes doivent être en mesure de **s'adapter** et **d'apprendre en continu** pour suivre le marché et innover. Ainsi, les entreprises recherchent désormais des tempéraments intuitifs, chaleureux et optimistes qui vont interagir de façon harmonieuse avec les autres membres de la tribu pour aider à collaborer ensemble.

De plus, pour les entreprises, il est difficile d'anticiper les hard skills qui perdureront dans le temps ou celles qui naîtront dans le futur. Beaucoup préfèrent alors miser sur le savoir-être d'un candidat plutôt que sur ses seules compétences techniques. Aujourd'hui, le monde du travail requiert beaucoup plus d'agilité, une caractéristique qui relève du savoir-être chez un individu »

Précisons que faire évoluer son savoir-être est avant tout une démarche personnelle et les entreprises peuvent aussi nous aider à travailler dessus grâce à du coaching ou des formations. En effet, elles consacrent de plus en plus de temps et de budget à instaurer l'harmonie et l'efficacité au sein de leur structure pour augmenter la productivité.

Selon le rapport [Futur of job du World Economic Forum](#), voici la liste des savoir-être que les salariés estiment indispensables de posséder aujourd'hui :

- Résolution de problèmes complexes
- Pensée critique
- Résistance au stress et résilience
- Envie d'apprendre et de progresser
- Créativité, originalité et sens de l'initiative
- Créativité
- Gestion des équipes
- Coordination
- Intelligence émotionnelle
- Jugement et prise de décision
- Souci du service client
- Négociation
- Souplesse cognitive

LA RELATION MUSIQUE / MOUVEMENTS

La relation musique / mouvement (RMM)

C'est la capacité à mettre en adéquation parfaite des actes moteurs sur une musique donnée en respectant sa vélocité musicale (tempo et rythme) et son vocabulaire stylistique.

C'est aussi la capacité d'associer des actes moteurs donnés sur la vélocité musicale et d'adapter le style de la réponse au relief de la musique

Ex : musique latine = gestuelle fluide , musique techno,electro = gestuelle saccadée.

Autrement dit, tel un métronome, il s'agit pour l'animateur fitness de trouver la pulsation, c'est à dire de battre la musique avec son corps de transcrire visuellement ce qui se passe auditivement.

La musique est l'outil de travail principal

- elle donne du rythme dans la construction et l'animation du cours.
- Elle donne des repères permettant d'associer des mouvements (musique et mouvements sont indissociables)
- elle donne la vitesse d'exécution.

Musique fermée : sons stridents, agressifs

Musique ouverte : donne envie de bouger

Musique binaire : 4/8/12/16/20/24/28/32 la plus utilisée en fitness

Musique tertiaire : 1,2,3 (ex : la valse)

Anticipation verbale : connaître les notes pour savoir comment anticiper

- Une note ronde correspond à 4 temps
- Une croche correspond à ½ temps
- Une note blanche correspond à 2 temps
- Une note noire correspond à 1 temps , c'est cette note noire qui définit un tempo musical

- 1 phrase musicale = 8 temps
- 1 séquence musicale = 16 temps
- 1 bloc musical = 32 temps (4 phrases de 8 temps)

Le décompte en noire est très rapide et risque de mettre vos participants en difficulté. On peut anticiper au pas en se basant sur le nombre de répétition du pas qu'il reste à faire avant le début du prochain bloc.

En fitness, une musique carrée signifie qu'elle est découpée en blocs de 32 temps.

Le M musical représente ces 4 phrases , 2 ascendante et 2 descendantes.

Le tempo musical correspond aux BPM (Battement Par Minute)

Un Bridge est le nombre de temps placé entre deux phrases mais ne faisant pas parti du bloc.

Les BPM

entre 90 et 120 : lent

entre 130 et 140 : modéré

au delà de 145 : rapide

1 chanson gardera le même bpm, le même tempo

1 mix comprendra des variations de bpm, de tempo.

Les variations de rythme

Ajouter des variations de rythme ou jouer sur les accents de la musique

- les accents : propulsion a but cardio ou un clap dans les mains ou claquement de doigts
- les doubles tempos : 2 mouvements sur un seul temps (on double la vitesse du pas)
- les syncopés : 1 mouvement qui s'exécute sur 2 temps (blocage) ou 3 mouvements sur 2 temps (cha-cha)



Lexique (non exhaustif)

Tempo : c'est l'accent d'une musique identifiée

Interaction : capacité a pouvoir se connecter (de personne à personne / de gestuel à musique)

Espace : capacité à utiliser et a optimiser les déplacements dans un espace délimité.

Amplitude : agrandissement d'un ou plusieurs mouvements corporel en éloignant les extrémités les une des autres.

Schéma corporel : Image de son corps et son positionnement dans l'espace.

Style : capacité à se mouvoir, à bouger sur un univers musical donné ou choisi.

Coordination : capacité dans un même mouvement d'utiliser le haut et le bas du corps (bras et jambes)

Complexification : faire évoluer un mouvement en partant du plus simple au plus compliqué dans un temps donné.

Intensité : augmenter ou diminuer la charge de travail selon différents facteurs : temps, vitesse, charge et répétitions.

Direction : déplacement d'un point A à un point B (avant, arrière, coté, diagonal)

Combinaison : enchaînement ou assemblage harmonieux de différents pas ou mouvements.

Cueing : technique de communication non verbale, c'est la gestuelle qui permet à l'animateur de diriger un cours en réduisant les indications sonores. Il sert également à avertir d'un mouvement à venir.

Acte moteur : déplacement d'énergie dans l'espace, utilisation des capacités musicales pour y mettre des actes moteurs.

