

# FIT 2.0

MAGAZINE

La revue pour le professionnel de fitness



**STIJN BAERT**

**L'importance de la politique  
de compétences**

**DOSSIER  
FORMATIONS**

**Votre guide de  
formations exclusif**

**SARAH EDMONDS**

**Certification en Europe**

# ONYX

by MATRIX

ONYX COLLECTION



## UNE EXPÉRIENCE POUR LES SENS

Découvrez Onyx, la collection d'équipements cardio haut de gamme pour votre établissement. Onyx représente ce qui se fait de mieux en matière de design et de technologie de pointe. Après des années d'étude des besoins de nos utilisateurs et un sens aigu du détail et de l'expérience utilisateur, nous avons conçu une collection inégalée dans le monde du fitness. Les surfaces lisses, les formes arrondies, les textures ondulantes et l'éclairage d'appoint offrent une expérience d'entraînement unique. Tous les appareils Onyx bénéficient d'une garantie exceptionnelle de 7 ans.

Visitez [www.matrixfitness.com/nl/fra](http://www.matrixfitness.com/nl/fra) ou scannez le code QR et découvrez la collection.



[matrixfitness.com/nl/fra](http://matrixfitness.com/nl/fra)

<b>03</b>	<b>Préface</b>	<b>23</b>	<b>Dossier Formations</b> Guide de formations inclus
<b>04</b>	<b>Nouvelles du secteur</b>	<b>98</b>	<b>Sarah Edmonds</b> Les normes de formation d'EuropeActive
<b>08</b>	<b>Stijn Baert</b> L'importance d'une politique de compétences efficace	<b>102</b>	<b>Nos produits</b>
<b>12</b>	<b>Nouveautés sur le marché du fitness</b>	<b>104</b>	<b>Safe Fit</b>
<b>18</b>	<b>Johan De Coninck</b> Formations en évolution	<b>105</b>	<b>Agenda</b>
<b>22</b>	<b>Rubrique Réseaux sociaux</b>		



Notre guide exclusif vous emmène à la découverte du paysage de la formation dans le secteur belge du fitness.

### Votre boussole pour le paysage de formation

Faire du surplace ne nous avance pas. Le secteur du fitness et de l'exercice physique évolue à la vitesse grand V. Pour répondre aux attentes de plus en plus ciblées de nos clients, pour faire écho aux évolutions sociétales et sectorielles, pour suivre de près les développements scientifiques, une politique de compétences efficace et bien pensée s'impose pour chaque professionnel du fitness. Ainsi, nous pouvons poursuivre nos efforts pour continuer à offrir une qualité durable, mais aussi tirer la satisfaction dont nous avons besoin de notre travail, de notre passion, de notre secteur.

Une politique de compétences bien fondée n'est pas un simple exercice administratif ou une obligation légale. Elle est l'épine dorsale de nos entreprises et un tremplin pour la croissance professionnelle, la satisfaction au travail et la reconnaissance de notre métier. C'est donc un atout dans lequel **FITNESS.BE** est heureux d'investir avec les partenaires sociaux.

La formation et le perfectionnement sont inhérents à notre secteur en constante évolution. Nous disposons d'un nombre considérable de prestataires, tant privés que publics. Il faut dire qu'il est parfois difficile de s'y retrouver dans ce vaste paysage de formation. Il est encore plus difficile de détecter la qualité et l'utilité. Cette édition a pour but de vous servir de boussole, afin de vous aider à faire des choix adéquats qui répondent à vos attentes en matière de qualité.

Dans cette édition spéciale de notre magazine **FIT 2.0** nous vous proposons un guide de formation qui peut vous servir à façonner et alimenter votre politique de compétences. Vous y trouverez les formations et les cours de perfectionnement actuellement disponibles en Belgique. Nous soulignons les avantages d'un plan de formation solide au sein de votre entreprise et puisons auprès d'experts en la matière l'inspiration, les idées et les conseils utiles à nos professionnels.

Investir dans notre personnel, c'est investir dans la qualité et la confiance. C'est ainsi que nous construisons une réputation forte avec des résultats garantis pour nos clients et notre entreprise.

Gardez la forme,

Eric

**FITNESS.BE**  
WELLNESS & HEALTH





# NOUVELLES DU SECTEUR

Nouvelle législation, astuces fiscales, mesures prises pour et par le secteur...  
Grâce à cette rubrique rien ne vous échappe !

## OÙ AFFICHER LES TARIFS DE MON CENTRE DE FITNESS ?

Les tarifs pratiqués par un club de fitness doivent toujours être affichés de manière lisible, visible et non équivoque. En outre, les tarifs doivent être apposés à un endroit facilement visible de l'extérieur de la « surface de vente ». En d'autres termes, le client doit pouvoir lire les prix sans entrer dans l'établissement. Il peut s'agir d'une liste de prix générale avec des « prix à partir de ». Par contre, cela n'est autorisé qu'à condition que les clients puissent effectivement obtenir un service de remise en forme à ce tarif de base. Si ce n'est pas le cas ou si ce n'est qu'exceptionnellement le cas, cette affichage sera considéré comme une pratique commerciale trompeuse. Un centre de fitness ne peut pas demander au client de fournir des informations sur sa vie privée avant de lui avoir présenté une liste tarifaire. La demande de tarifs ne peut donc être soumise à aucune condition. Un centre de fitness doit également afficher ses tarifs sur son site web si le client peut conclure un contrat ou prendre un abonnement sur le site. Si le site web a pour seul but d'informer les consommateurs

de manière générale, par exemple sur l'adresse du club ou les possibilités de contact, une liste de prix n'est pas obligatoire.

\*\*\*

## QUELLES INFORMATIONS DOIVENT FIGURER SUR MON SITE WEB ?

Même si vous ne vendez pas de produits, d'abonnements ou de pass multi-visites sur votre site web, vous êtes légalement tenu d'y faire figurer certaines informations. Chaque site web doit contenir au moins le numéro de TVA (BE + numéro d'entreprise de votre société), ainsi que le nom officiel de votre société, l'adresse d'exploitation et les coordonnées (telles que le numéro de téléphone, l'adresse électronique ou le formulaire de contact). Si votre entreprise est une personne morale (p. ex. SRL ou SA), la forme juridique (en toutes lettres ou abrégée) doit également être mentionnée,





## LES



ainsi que le terme « registre des personnes morales » ou l'abréviation « RPM », suivi du

nom du tribunal compétent pour la commune où est situé le siège social de la personne morale. Chaque site web traite des données à caractère personnel d'une manière ou d'une autre. Vous êtes donc tenu de rédiger une déclaration de confidentialité. Vous devez y indiquer clairement quelles données vous collectez, pour quels motifs et comment vous les traitez et quels sont les droits des visiteurs. Il est également important d'élaborer une politique appropriée en matière de cookies. Bien qu'il ne soit pas obligatoire de publier des conditions générales sur votre site web, il est fortement recommandé de le faire, surtout si vous avez une boutique en ligne. Par ailleurs, les boutiques en ligne sont soumises à des obligations légales supplémentaires telles que l'obligation d'information, le droit de rétractation, la facturation, les obligations de paiement... Lors de l'achat d'un abonnement ou de renouvellements automatiques, les consommateurs doivent recevoir des informations claires à ce sujet à l'avance. Toutes ces notifications obligatoires s'appliquent non seulement à votre site web mais aussi à votre page Facebook, Instagram...

\*\*\*

## UNE PERSONNE EN PENSION ANTICIPÉE PEUT-ELLE TRAVAILLER COMME FLEXI-JOBISTE ?

Les personnes qui ont pris leur pension anticipée sont autorisées à exercer un flexi-job, mais doivent limiter leurs revenus. Depuis le 1er janvier 2025, maximum 7 876 euros de ce revenu supplémentaire peuvent provenir d'un flexi-job. Sachez que les sanctions sont très sévères. Le dépassement de ce plafond peut rapidement entraîner une baisse importante du montant de la pension. Même si vous n'êtes pas responsable de ces conséquences en tant qu'employeur, il est préférable d'avertir vos salariés de bien surveiller cette limite.

\*\*\*


## REPORT DE PAIEMENT DE L'IMPÔT DES PERSONNES PHYSIQUES OU DE L'IMPÔT SUR LES SOCIÉTÉS

Pour obtenir un paiement différé des impôts directs (comme l'impôt des personnes physiques ou l'impôt sur les sociétés), par exemple parce que vous avez des problèmes financiers, vous devez demander un plan d'apurement auprès du SPF Finances. Vous pouvez faire cette demande par lettre ou par voie électronique sur

MyMinfin. Le SPF Finances évaluera alors votre dossier. Pour obtenir une exonération des intérêts de retard, vous devez introduire une demande distincte auprès du SPF Finances, en expliquant en détail votre situation financière. La surséance indéfinie au recouvrement n'est accordée que dans des cas exceptionnels, vous libérant éventuellement d'une partie de votre dette fiscale. Vous devez adresser cette demande, accompagnée d'une justification personnelle, par lettre recommandée au directeur du Centre régional de recouvrement.

\*\*\*

## DOIS-JE DISPOSER D'UN COMPTE EN BANQUE PROFESSIONNEL ?

En Belgique, toute entreprise est tenue par la loi d'ouvrir un compte bancaire au nom de l'entreprise auprès d'une banque établie en Belgique. Il s'agit d'une société ? Dans ce cas, vous êtes de toute façon obligé d'ouvrir un compte bancaire professionnel. Pour une entreprise individuelle, l'ouverture d'un compte professionnel n'est pas obligatoire. Néanmoins, il est fortement recommandé d'utiliser un compte professionnel distinct. Cela présente plusieurs avantages : vous séparez vos finances professionnelles de vos finances privées ; vous gardez une vue d'ensemble claire de vos revenus et de vos dépenses en tant qu'entrepreneur ; vous évitez que l'administration fiscale n'examine vos dépenses personnelles. 



SYMBIONT



[www.symbiont360.fr](http://www.symbiont360.fr)

# SYMBIONT

Bien plus que de l'EMS

## GAIN DE TEMPS ET BAISSE DES COÛTS

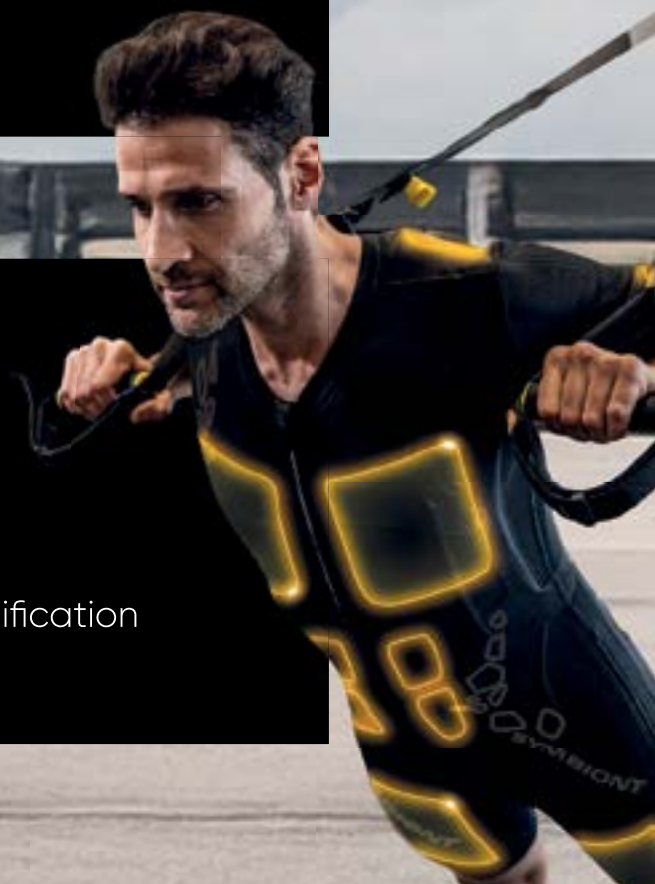
- électrodes sèches
- combinaison sans fil
- à chacun sa Tec Suit personnelle

## AVANTAGES FINANCIERS

- pas de frais récurrents
- aucun coût de réparation ni d'entretien
- aucun coût imprévu

## MESURER C'EST SAVOIR

- feedback en temps réel
- défis assurés grâce à la gamification
- solution 100 % cloud





# STIJN BAERT



## MIEUX FORMER, MIEUX ENTREPRENDRE

En plus d'être un fervent pratiquant de fitness, Stijn Baert est professeur d'économie du travail à l'Université de Gand. En tant qu'expert du marché du travail, il intervient fréquemment sur ce sujet dans le débat social. Nous avons sondé ses idées sur l'importance des compétences et de la politique des compétences, ainsi que sur la manière dont cette question est abordée dans notre pays.

### **Quelle est l'importance de la formation et du perfectionnement pour un emploi durable ?**

**Stijn Baert :** « La formation joue un rôle crucial à cet égard. La recherche montre que le temps passé dans une même fonction et le bien-être sur le lieu de travail sont largement déterminés par deux éléments. Premièrement, les exigences professionnelles. Il s'agit du stress que vous subissez dans votre travail et de la pénibilité de votre travail. Plus vous êtes stressé, plus vous êtes susceptible de changer d'emploi. Deuxièmement, les sources d'énergie sont déterminantes. Ce sont les leviers qui vous permettent de faire face aux exigences du travail. Il s'agit du sentiment de connexion avec vos collègues, de l'autonomie qui vous est accordée, du degré de compétence que vous éprouvez. On parle souvent du modèle ABC : autonomie, engagement (ou besoin d'appartenance sociale), compétence. Il va sans dire que le soutien en termes de formation continue pour devenir meilleur dans son travail à l'avenir est essentiel. Un autre aspect est que la formation vous permet d'évoluer et de vous développer. Vous devenez également plus flexible. En tant que salarié, vous avez plus d'opportunités sur le marché du travail lorsque vous changez d'emploi. Vous disposez d'un capital humain plus important. »

### **N'y a-t-il pas là un risque pour l'employeur ?**

**Le personnel peut plus facilement explorer d'autres horizons avec ces compétences supplémentaires en poche...**

**Stijn Baert :** « Il existe en effet une certaine crainte de former des collaborateurs qui pourraient lorgner la concurrence. Je tiens toutefois à nuancer ce point. Dans notre pays, nous travaillons moins que dans nos pays voisins. De plus, nous sommes confrontés au défi de maintenir les pensions à un niveau abordable, nous faisons face à un budget qui n'est pas en ordre... Cela est justement dû à un manque d'apprentissage tout au long de la vie. Nos pays voisins y consacrent beaucoup plus d'efforts. Par conséquent, les travailleurs y sont beaucoup plus agiles. Si un secteur régresse, par exemple en raison de l'automatisation ou de l'IA, les travailleurs de ces pays ont plus de facilité à se tourner vers d'autres secteurs. En tant que société, nous avons donc tout intérêt à miser sur la formation. Les employeurs individuels peuvent se demander s'ils devront en payer le prix, mais moi je n'en suis pas convaincu. Si tout le monde s'inscrit dans l'apprentissage tout au long de la vie, vous récolterez vous aussi les fruits de la formation que votre concurrent offre à ses travailleurs. Bref, tout le monde en profite. Nous voyons que





“

La formation continue n'est  
pas un petit extra, mais  
une pièce importante d'un  
puzzle plus vaste.

”



## AVEC MES REMERCIEMENTS À MON ENTRAÎNEUR PERSONNEL

« Un esprit sain dans un corps sain est très important pour moi. Et cet équilibre, je le dois en grande partie à mon entraîneur personnel, Meia, de CrossFit Cargo à Gand. Je la vois trois fois par semaine, pendant une heure à chaque fois. Ces séances m'aident beaucoup. Je fais plus dans une journée, j'ai les idées plus claires... Même mes activités de critique culinaire de steak-frites ne sont possibles que parce que je peux éliminer les calories excédentaires pendant ces séances. (rires) Il faut le dire, je ne suis pas un sportif de nature. Le fait d'être motivé par un entraîneur personnel est donc un énorme bonus pour moi. Son expertise garantit également que je fais mes exercices correctement et qu'ils sont efficaces. On en revient donc à l'importance de la formation, n'est-ce pas ! »



En tant que gouvernement, vous devez proposer des choses qui sont actuelles et présentent une réelle plus-value pour les entreprises et qui sont faciles à mettre en place.

les employeurs d'autres pays qui forment leur personnel ne manquent pas forcément d'effectifs. La rotation du personnel est plus importante, mais elle permet souvent une meilleure adéquation. La meilleure solution est donc que tous ensemble, nous missions davantage sur l'apprentissage tout au long de la vie ; de manière intelligente bien entendu ! »

**Tout cela est bien beau, mais pour les employeurs, la formation continue pèse sur les budgets...**

**Stijn Baert :** « C'est vrai, et c'est pourquoi il est important de procéder de manière réfléchie. Il faut vous demander pour quelles raisons vous investissez dans des formations. Voulez-vous attirer de nouveaux clients grâce à vos entraîneurs mieux formés ? Voulez-vous augmenter votre productivité ? Des études montrent que chaque année supplémentaire d'études devrait vous rapporter 7 % de salaire mensuel en plus. Pour votre employeur, ce montant est donc encore plus élevé. Et il ne s'agit là que de la formation de base. La formation continue en cours de carrière, qui est plus spécifique, devrait en fait rapporter encore plus parce qu'elle est plus ciblée et peut être immédiatement rentabilisée. L'effort en vaut donc la peine, mais il faut choisir les bonnes formations. En tant qu'employeur, vous devez mener une politique de compétences bien pensée, qui s'inscrit dans une stratégie plus large. Quelle est l'orientation que vous voulez donner à votre entreprise ? Comment voulez-vous créer de la croissance ? Il ne s'agit pas d'un petit extra, mais d'une pièce importante d'un puzzle plus vaste. »

**Comment voyez-vous le rôle des autorités et des partenaires sociaux en cela ? Doivent-ils « s'impliquer » ou la responsabilité incombe-t-elle à l'entrepreneur ?**


**Stijn Baert :** « Si notre niveau est inférieur à celui d'autres pays, cela ne signifie pas que les entrepreneurs belges travaillent moins bien. Cela signifie surtout que le cadre et la culture sont différents. L'implication des autorités est donc importante, mais c'est bien là que le bât blesse. Lorsque les autorités interviennent, c'est souvent par des initiatives qui représentent une lourdeur administrative pour les entreprises. Je pense par exemple au compte fédéral de formation du précédent gouvernement fédéral. Le monde des affaires a parlé d'une seule voix pour exprimer sa répréhension. On a voulu poursuivre

certains objectifs d'une manière très bureaucratique, mais sans succès. En tant que gouvernement, vous devez proposer des choses qui sont actuelles et présentent une réelle plus-value pour les entreprises, qui sont abordables et faciles à mettre en place. Vous devez faciliter les choses en proposant une offre adaptée. Étant donné la grande importance sociale de l'apprentissage tout au long de la vie, il est logique que le gouvernement y contribue et le cofinance. »

**Et les partenaires sociaux ?**

**Stijn Baert :** « Les partenaires sociaux, qui font partie des fédérations sectorielles, accordent généralement une grande importance à l'apprentissage tout au long de la vie. Par contre, on pourrait décloisonner davantage les différents secteurs. Avec l'essor de l'IA, par exemple, le rétrécissement de certains secteurs est inéluctable, alors d'autres secteurs auront besoin de plus de personnel. En rendant les travailleurs plus flexibles grâce à la formation, il sera plus facile de répondre à ces nouvelles demandes. »

**Dans le cadre du Deal pour l'emploi, les entreprises sont tenues d'élaborer un plan de formation annuel pour leurs travailleurs. S'agit-il d'une bonne initiative ou plutôt d'un exemple de ce qu'il ne faut pas faire ?**

**Stijn Baert :** « C'est un bel exemple d'une mesure qui part d'une très bonne intention, mais qui ne peut provenir que du carquois d'un gouvernement. Le fardeau du plan est plus lourd que les bénéfices que peuvent en tirer de nombreuses entreprises. Il est vrai que les autorités doivent responsabiliser les employeurs et les travailleurs et nous devons vraiment développer l'apprentissage tout au long de la vie, mais le Deal pour l'emploi n'est pas le meilleur outil pour y parvenir. En plus, il est considéré comme condescendant par beaucoup. Si l'on en croit de nombreuses entreprises, il les éloigne plus de la formation continue qu'il ne les y encourage. L'accent devrait davantage être mis sur l'accessibilité de l'offre, la simplification, un meilleur soutien afin de rendre l'apprentissage tout au long de la vie plus attractif financièrement... En bref, tout ce qui supprime les obstacles est le bienvenu. » 

# NOUVELLES SUR LE MARCHÉ DU FITNESS

Le secteur du fitness évolue à un rythme effréné. Nouveaux équipements, nouveaux exercices, nouvelle nutrition... Tous les aspects du fitness sont en constante évolution et le professionnel que vous êtes se doit d'être au courant. C'est pourquoi chaque édition vous propose des nouveautés intéressantes.



## LE KIOSQUE VIRTUAGYM : L'ANALYSE CORPORELLE INNOVANTE POUR VOTRE CLUB

Avec le **Kiosque Virtuagym**, vous offrez à vos adhérents et à votre personnel une solution en libre-service intégrale, rapide et intuitive pour mesurer la composition corporelle. Le Kiosque fonctionne sans aucun problème avec les balances professionnelles de Accuniq, Inbody, Tanita et NeoHealth. Les résultats - tels que le pourcentage de graisse, la masse musculaire et l'IMC - sont directement synchronisés avec l'application Virtuagym et sont entièrement intégrés dans le parcours client. Le Kiosque Virtuagym est idéal comme outil de coaching ainsi que comme point de contact supplémentaire pour les adhérents qui souhaitent suivre leurs progrès de manière autonome. Il réduit la charge de travail du personnel, augmente l'engagement du pratiquant et fournit davantage d'informations sur la santé et les performances, le tout stocké de manière centralisée sur une seule plateforme. Que vous souhaitiez créer une expérience supplémentaire sur le terrain ou améliorer votre coaching, le Kiosque Virtuagym offre une solution intelligente et évolutive. Utilisez-le comme un service premium ou comme un « plus » gratuit pour les membres. De cette façon, vous ajoutez instantanément de la valeur à l'expérience client. **FIT**

[www.virtuagym.com](http://www.virtuagym.com)




## TKO INTRODUIT UN SYSTÈME DE RAYONNAGES MODULAIRES

TKO lance un système révolutionnaire de **racks d'entraînement modulaires** qui répond parfaitement aux besoins des clubs de fitness modernes. Le système est entièrement modulaire et facilement extensible avec des rangements ou des accessoires d'entraînement supplémentaires. Que vous souhaitiez ranger des médecine balls, des kettlebells ou des haltères, grâce aux différentes options de rayonnage, votre espace d'entraînement restera ordonné et bien rangé. Sa conception compacte et autoportante vous fait gagner de l'espace sans perdre en fonctionnalité. Les crochets intégrés pour les systèmes d'entraînement suspendus ou les sacs de boxe est un plus notable. Ce rack convient donc parfaitement à l'entraînement fonctionnel et au HIIT. Disponible en noir mat, ce rack présente un aspect élégant, épuré et professionnel qui s'intègre parfaitement dans toute salle de sport moderne. **FIT**

[www.studionfitness.com/fr/fitnessrekken](http://www.studionfitness.com/fr/fitnessrekken)



## VOICI LES NOUVEAUTÉS DE LA GAMME HAMMER STRENGTH

Polyvalent, compact et convivial, le **Ground Base Multi-Squat de Hammer Strength** donne à vos adhérents la liberté d'effectuer plusieurs exercices sur un seul appareil. Cela permet non seulement d'économiser de l'espace au sol, mais aussi d'utiliser efficacement votre budget d'équipement. Les athlètes peuvent effectuer des squats, des fentes et des tirages sur cet appareil dont le long coussin offre un soutien, une stabilité et un confort constants pour les squats sur une jambe. Les poignées inclinées permettent de contrôler les mouvements. Le **Plate Loaded Super Fly de Hammer Strength** vous aide à repousser les limites de l'entraînement du haut du corps. Grâce à sa conception intelligente, à son réglage pour des positions allongées et inclinées et à sa trajectoire fluide, la résistance reste constante tout au long du mouvement. Une activation musculaire maximale donc, du début à la fin. Avec une résistance de départ de seulement 4 kg par bras, l'appareil est idéal pour les débutants qui souhaitent perfectionner leur technique. 

[www.lifefitness.com/fr-be](http://www.lifefitness.com/fr-be)



## CLICK & GO CONNECT : POSE SANS COLLE AVEC CONNECTEURS INTELLIGENTS

Le revêtement de sol **Click & Go Connect** de **Bos Rubber** a été développé pour ceux qui cherchent un tapis de fitness robuste et durable pouvant être posé sans colle. Grâce à un système de connecteurs astucieux, les dalles s'emboîtent fermement et restent bien en place, même en cas d'utilisation intensive ou de différences de température. Les dalles sont faciles à poser, à enlever et à réinstaller. Elles sont donc idéales pour les espaces qui sont régulièrement réaménagés ou pour lesquels vous ne voulez pas de fixation au sol avec de la colle, comme les salles de sport à domicile ou les infrastructures de sport temporaires. Autre avantage : la face inférieure des dalles est équipée de nodules. Cette structure assure la ventilation et l'évacuation de l'eau, ce qui rend le tapis adapté à une utilisation en extérieur. La solidité de l'assemblage au moyen de connecteurs évite également que le tapis bouge en cas de changement de température. En bref, une solution de revêtement de sol flexible et robuste pour utilisation en intérieur et en extérieur. 

[www.bosrubber.nl](http://www.bosrubber.nl)



## TECHNOGYM REFORM : LA RÉVOLUTION PILATES EN MATIÈRE DE DESIGN ET DE FONCTIONNALITÉ



**Technogym** est fier de présenter **Technogym Reform**, le reformer Pilates qui allie élégance, durabilité et convivialité. Conçu en collaboration avec d'éminents instructeurs de Pilates, les réglages du Technogym Reform se font en un tour de main. L'appui-tête, les coussins d'épaules et le repose-pieds réglables permettent aux utilisateurs de se concentrer pleinement sur leurs mouvements. Fabriqué à partir de matériaux écologiques tels que le bois, l'aluminium et le cuir végétal, le Reform est disponible en trois couleurs très classe : Sandstone, Pearl Grey et Diamond Black. Cette finition au goût raffiné permet à l'appareil de s'intégrer parfaitement dans n'importe quel espace. Grâce à l'application Technogym, les utilisateurs accèdent à une large gamme d'exercices de Pilates à la demande, adaptés à tous les niveaux de condition physique et à tous les objectifs. L'application offre une expérience de Pilates guidée, toujours à portée de main. Technogym Reform sera disponible à partir de la fin de l'année 2025. 

[www.technogym.com](http://www.technogym.com)





## LA NOUVELLE DEZIGN LINE D'INTENZA DÉSORMAIS DISPONIBLE DANS LE BENELUX

La **Dezign Line** combine une technique intelligente, des matériaux solides et un design épuré - parfait pour la salle de sport moderne. Dezign d'**Intenza Fitness** est la seule ligne de musculation à charge guidée au monde avec une colonne de poids sans espacement. Cela garantit une activation musculaire instantanée, sans accroc. Grâce au Microload Weight Adjustor, les utilisateurs peuvent ajuster le poids au kilo près, ce qui est idéal pour tous les niveaux. Grâce à des positions de départ confortables et à des mouvements fluides et respectueux des articulations, chaque utilisateur tire le meilleur parti de son entraînement. Intenza a développé Dezign pour aider les entrepreneurs à créer des environnements de fitness uniques et à porter l'expérience de chaque séance d'entraînement à un niveau inégalé. **FIT**

[www.innovexfitness.nl](http://www.innovexfitness.nl)



**INNOVEX**  
FITNESS




## UN STAR TRAC NOUVELLE GÉNÉRATION POUR UN ENTRAÎNEMENT CARDIO PLUS MALIN, PASSIONNANT ET EFFICACE

**Innovex Fitness** introduit la nouvelle génération des **séries 8 et 10 du Star Trac** aux Pays-Bas et en Belgique. Ce nouvel équipement cardio combine une technologie intelligente, une convivialité et un design robuste, et est conçu à la fois pour l'athlète et l'entrepreneur. Ses points forts sont nombreux. Il s'agit notamment des écrans tactiles 24 pouces / 16 pouces avec chargement sans fil et séances d'entraînement personnalisées, des fonctions interactives qui motivent les athlètes et les fidélisent dans la durée, de l'intégration facile et de l'aperçu des données en option via EcoFit™. Ces équipements sont construits pour durer et briller. « Il ne s'agit pas de technologie, mais de solutions qui fonctionnent vraiment », a déclaré Cees van Toor, propriétaire d'Innovex. « Avec ce lancement, nous rendons le cardio plus malin, plus passionnant et plus efficace. » **FIT**

[www.innovexfitness.nl](http://www.innovexfitness.nl)

**INNOVEX**  
FITNESS

## TANKK BOOSTE VOTRE SALLE DE SPORT – AVEC UNE FORTE DOSE DE CAFÉINÉ EN OPTION !


Vous êtes propriétaire de club et vous voulez faire la différence pour vos adhérents ? Découvrez Tankk, le distributeur de boissons intelligent qui fournit aux athlètes une boisson sportive saine et adaptée à leurs besoins. Tankk est désormais doté d'une toute nouvelle fonctionnalité : l'ajout de caféine pour plus de concentration et d'énergie ! Avec Tankk, vous pouvez offrir à vos membres une boisson sportive rafraîchissante et sans sucre adaptée à leur entraînement, une hydratation optimale avec des électrolytes et des saveurs variées, et une dose de caféine optionnelle pour ceux qui ont besoin d'un coup de fouet - idéal avant les séances d'entraînement intensives. Les clubs de fitness en Belgique ont choisi Tankk parce qu'il constitue une valeur ajoutée pour leurs adhérents, sans occasionner de travail supplémentaire. L'appareil au design distingué est facile à utiliser et à entretenir et génère des revenus supplémentaires grâce à la vente de boissons. En bref, Tankk est la solution intelligente pour les clubs de fitness modernes qui mettent l'accent sur l'expérience, la santé et la performance. Intéressé ? Demandez dès aujourd'hui une démonstration via [Tankk.eu](http://Tankk.eu) et constatez vous-même la différence. Alors, envie de donner à votre club un boost caféiné ? 

[www.tankk.eu](http://www.tankk.eu)

**TANKK**



## RÉSULTAT GARANTI AVEC LES STATIONS DE MUSCULATION DE STRIDE

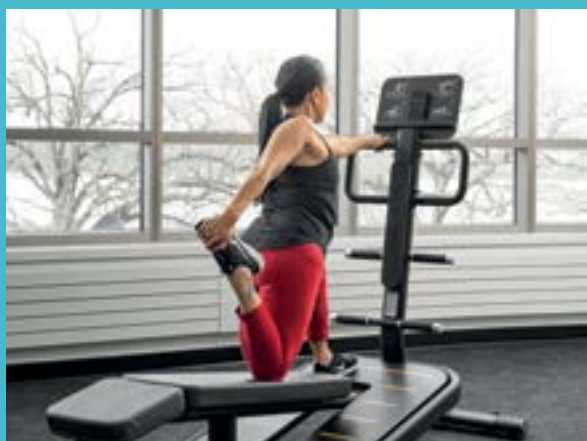
Sur un marché où la variation fonctionnelle et la durabilité sont essentielles, **STRIDE** propose une ligne de musculation qui combine les deux caractéristiques. Avec 146 appareils différents – des équipements à charge guidée et à charge libre, en passant par les stations de câbles et les bancs de musculation - STRIDE offre une solution intégrale pour les zones de musculation modernes. Chaque unité est conçue dans un souci d'ergonomie, d'utilisation intuitive et de longévité. Les stations de musculation conviennent donc à une grande variété d'objectifs, de la musculation à la réadaptation. STRIDE répond à la demande croissante d'entraînement ciblé de la force et soutient les athlètes avec des équipements qui optimisent les performances tout en minimisant les risques. Axé sur les résultats, conçu pour les professionnels. 

[www.strideeurope.com](http://www.strideeurope.com)



**STRIDE**  
ONE STEP AHEAD IN GYM CREATION

**MATRIX**




## PLATEFORME D'ÉTIREMENT DE MATRIX

Élargissez votre offre grâce à l'entraînement de récupération hors pair sur la nouvelle **Matrix Stretch Platform**. Avec cet appareil accessible et confortable, vos adhérents pourront faire des étirements efficaces, ce qui les aide à améliorer leur mobilité et leur flexibilité. La plateforme inclinée, le revêtement doux et les supports solides permettent aux utilisateurs de s'étirer plus profondément et en toute sécurité. La conception ouverte convient à toutes les morphologies et invite à varier les exercices d'étirement. En guise d'inspiration, plusieurs exercices sont représentés directement sur l'appareil. Un complément idéal pour toute salle de sport où la récupération et le bien-être sont essentiels. 

[www.matrixfitness.com/fr](http://www.matrixfitness.com/fr)

## NOUVEAUX PRODUITS


### LA FORMULE DE CROISSANCE « GROW 25 » DÉJÀ DISPONIBLE POUR VOTRE CLUB DE FITNESS !

Fitness Fyzix a terminé dans le top 10 des entreprises à croissance rapide de Trends Gazellen 25, ce qui n'est pas surprenant, puisque le nombre d'adhérents a quadruplé en l'espace de trois ans ! Le processus de conversion performant de la European Fitness Academy y est pour beaucoup. Grâce à ce programme, Fyzix parvient à transformer le comportement des personnes physiquement inactives. Le processus de conversion se déroule en trois étapes. Au cours de la première étape, les personnes physiquement inactives s'inscrivent à Fyzix par le biais de campagnes de recrutement autour de sujets tels que le cholestérol et la tension artérielle, le stress et le burn-out ou l'obésité et la graisse abdominale. Le coach leur explique ensuite l'impact du fitness sur leur santé. Après 5 semaines de remise en forme, le résultat fondé sur des preuves probantes constitue la motivation la plus forte pour rejoindre Fyzix. **GROW 25** : la formule de croissance avec des interventions de fitness et des formations basées sur des preuves probantes dans un plan annuel de marketing ! 

[www.europeanfitnessacademy.be/fr](http://www.europeanfitnessacademy.be/fr)



### NOUVEAU DANS L'ASSORTIMENT DE MUSCULATION : LE SOULEVÉ DE TERRE DE KEISER

Conçu pour les clubs de fitness modernes qui cherchent à se démarquer davantage, le **Keiser A400 Deadlift** combine la sensation emblématique du soulevé de terre (barre hexagonale) avec la technologie pneumatique primée de Keiser. Le résultat ? Moins de pression sur les articulations, plus de contrôle de la résistance et un entraînement effectué en toute sécurité à n'importe quelle vitesse. Le faible poids de départ et la charge progressive (à partir de 1 kg, par incréments de 1 kg) rendent cet appareil adapté aux débutants comme aux athlètes d'élite. Ajoutez un entraînement de force avancé à votre gamme, avec une analyse des données et des séances d'entraînement sûres et efficaces. Parfait pour le renforcement musculaire intensif, ainsi que pour l'entraînement fonctionnel et la réadaptation. Aujourd'hui, de plus en plus de clubs optent pour un « coin performance » séparé : une zone axée sur la performance, la force et la récupération. Le Keiser A400 Deadlift est un atout indispensable dans ce domaine, que ce soit pour les athlètes de haut niveau, les clients d'entraîneurs personnels ou les patients sous la supervision d'un physiothérapeute. Il est donc parfait pour les clubs de santé : innovant, durable et conçu pour un usage commercial intensif. 

[www.keiser.lu](http://www.keiser.lu)

**KEISER**  
ENGINEERING  
HUMAN PERFORMANCE™

## COLOPHON FIT 2.0



#### Éditeur responsable

Eric Vandenabeele  
Antwerpse Steenweg 19, 9080 Lochristi  
Tél. 09 232 50 36 - [info@fitness.be](mailto:info@fitness.be)

#### Production et conception

Mangrove Productions  
[info@mangroveproductions.com](mailto:info@mangroveproductions.com)

#### Traduction

TeLoM bv  
[info@telom.be](mailto:info@telom.be)

#### © Copyright

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite en totalité ou en partie sans l'accord écrit préalable de l'éditeur.

#### Responsabilité

**FITNESS.BE** ne peut être tenu responsable des inexactitudes ou des lacunes de cette publication.



A man and a woman are high-fiving in a park. The man is on the left, wearing a grey t-shirt, and the woman is on the right, wearing a pink tank top. They are both smiling and holding water bottles. The background is a lush green forest.

Le **prolongement**  
de votre **expertise** !

# LE SCAN NATIONAL DE VOTRE **STYLE DE VIE**

De nombreuses personnes mènent une vie malsaine en raison d'un manque de connaissances en matière de nutrition, d'exercice physique et de santé mentale. Grâce au **Scan national de votre style de vie**, vous les aidez à améliorer ces connaissances. En sept minutes seulement, le participant répond à des questions sur quatre thèmes de santé. Il reçoit ensuite un rapport personnel contenant des conseils pratiques que vous pouvez utiliser en tant que coach. Le **Scan national de votre style de vie** est donc un **outil puissant** qui vous permet de soutenir vos clients de manière personnalisée et de les guider vers un **mode de vie plus sain** !



# JOHAN DE CONINCK

## GARDER SA PERTINENCE DANS UN PAYSAGE CHANGEANT

Johan De Coninck est expert en psycho-neuro-immunologie clinique (PNIC) et fondateur de Antwerp Rehab & Training (ART). En tant que thérapeute et coach, il assiste les personnes souffrant de troubles physiques et mentaux en les aidant à comprendre l'interaction entre le système nerveux, le système immunitaire et les émotions. Grâce aux interventions PNIC sur la nutrition, l'exercice, la respiration et l'état d'esprit, il guide les clients qui se heurtent aux traitements classiques. Il attache également une grande importance à la formation des professionnels du secteur.



**Pourquoi est-il important pour un professionnel de se perfectionner ?**

**Johan De Coninck :** « Une bonne formation de base est essentielle, mais il convient ensuite d'acquérir des connaissances pratiques et concrètes que l'on peut appliquer directement dans son environnement de travail. Ce n'est pas toujours le cas avec ce que l'on apprend à l'école. Pour moi, l'idéal est de posséder un mélange de connaissances fondées sur les faits, c'est-à-dire sur la recherche, et de connaissances fondées sur la pratique, c'est-à-dire sur le travail de terrain. Vous pouvez affiner vos compétences tout au long de votre carrière pour continuer à bien fonctionner sur le lieu de travail ».

**Selon vous, quelle est la principale motivation des professionnels du fitness pour suivre des formations ?**

**Johan De Coninck :** « De nombreux entrepreneurs indépendants du secteur du fitness





Photos : © Kevin Hermans Photography



“  
Les gens retrouvent le goût des  
cours en présentiel, où l'approche  
personnelle et l'interaction jouent  
un rôle plus important.  
”



sont très curieux des nouvelles tendances et souhaitent se les approprier. Ils peuvent ainsi proposer plus d'innovation et de variété. Pour les mêmes raisons, les employeurs demandent souvent à leurs salariés de suivre des formations. Ils espèrent qu'ils mettront ces nouvelles connaissances en œuvre sur le terrain. Les petits acteurs, en particulier, attachent une grande importance aux compétences de leurs salariés. C'est logique, car ils cherchent davantage à se démarquer sur le marché. En outre, le contact personnel avec le client est plus important pour eux ».

**Constatez-vous également l'engouement pour l'enseignement en ligne dans les formations ?**


**Johan De Coninck :** « Il y a quelques années encore, de nombreuses personnes - en particulier les jeunes - cherchaient à suivre des formations continues en ligne. Ces derniers temps, on constate que ces cours en ligne ne sont plus aussi populaires. Nous le voyons également dans notre propre offre. Les gens retrouvent le goût des cours en présentiel, où l'approche personnelle et l'interaction jouent un rôle plus important. Ce n'est pas toujours le cas sur Instagram ou TikTok. Toutefois, le contenu doit être plus court et plus concis qu'auparavant. Autrefois, on pouvait donner une formation sur deux jours. Aujourd'hui, deux heures suffisent amplement. (rires) Les gens aiment que les informations soient présentées sous une forme prête à l'emploi, qu'on leur donne des outils de manière concise et qu'ils puissent les mettre en application immédiatement. »

**Quelle est, selon vous, le rapport entre les connaissances professionnelles et les compétences sociales ?**

**Johan De Coninck :** « C'est une question cruciale pour notre secteur. Un terme important à cet égard est celui de métadonnées. Cela signifie que vous vous souvenez de tout ce qui concerne vos clients : leur emploi, leur situation familiale, leurs centres d'intérêt... Cela vous permet une approche plus altruiste du client. Vous pouvez avoir beaucoup de bagages techniques, mais si vous n'avez pas de connexion avec votre client, il ne se sentira pas vu ni entendu, et vous ne créerez pas de lien avec lui. Bien sûr, il faut disposer des connaissances et du savoir-faire, mais à choisir, d'une certaine manière, je dirais que le social passe avant tout ».



**Le secteur du fitness évolue rapidement. Cela se reflète-t-il dans l'offre de formation ou avez-vous l'impression que les mêmes choses reviennent, éventuellement sous une autre forme ?**

**Johan De Coninck :** « Je penche plutôt pour la dernière option. Par exemple, on a l'impression que le Pilates vient d'être inventé, alors qu'il existait déjà dans les années 1990. Le spinning fait également l'objet d'un battage médiatique. Par contre, on remarque que les studios l'interprètent différemment. L'emballage est différent, mais le contenu est identique. Hyrox en est un bon exemple. Il s'agit en fait de cinq exercices de CrossFit entrecoupés d'un concours de course à pied. Ce que l'on constate, c'est qu'au cours des cinq dernières années, notamment sous l'influence des médias sociaux, on s'intéresse davantage aux stimuli évolutifs, à la vie intermittente, aux bains de glace... Par le passé, l'accent était davantage mis sur l'entraînement fonctionnel, la mobilité, la stabilité et l'entraînement musculaire. Mais même cela va et vient par vagues ». 

BIEN SÛR, IL FAUT  
DISPOSER DES  
CONNAISSANCES ET DU  
SAVOIR-FAIRE, MAIS  
À CHOISIR, D'UNE  
CERTAINE MANIÈRE, JE  
DIRAIS QUE LE SOCIAL  
PASSE AVANT TOUT.

# InBody

See what you're made of

Découvrez  
InBody



**Ratio EEC**

	Inférieur	Normal
Ratio EEC droit	0.320	0.340
Ratio EEC gauche	0.320	0.340

**Analyse segmentaire de la masse grasse**

Bras Droit	( 0.5kg )	48.1%
Bras Gauche	( 0.5kg )	50.0%
Tronc	( 4.7kg )	82.9%
Jambe Droite	( 1.6kg )	60.9%
Jambe Gauche	( 1.6kg )	60.3%

**Poids** (kg) 64.4

**MMS** (kg) 30.5

**Masse grasse** (kg) 9.9

## Optimisez votre coaching avec une analyse avancée

Avec InBody, bénéficiez d'une analyse approfondie de la composition corporelle pour offrir à vos clients un suivi personnalisé et un accompagnement vers une version plus saine d'eux-mêmes. Suivez de près leur progression et motivez-les !



Évolution du niveau de graisse viscérale pour une évaluation complète de **l'état de santé interne**



Répartition de **l'eau corporelle** totale



Suivi **digital** de la progression



Augmentation ou diminution de la **masse musculaire et grasse**



Analyse de la graisse et des muscles **par membre**



Évolution de la **santé cellulaire**

# CONTENU GÉNÉRÉ PAR LES UTILISATEURS

## COMMENT FAIRE DE VOS ADHÉRENTS LES AMBASSADEURS DE VOTRE ENTREPRISE



C'est bien connu. Les gens font plus confiance aux recommandations des autres qu'aux publicités. C'est pourquoi le contenu généré par les utilisateurs (CGU) est un moyen efficace de promouvoir votre club de fitness. En ouvrant activement vos médias sociaux à vos adhérents, vous les transformez en ambassadeurs qui font la promotion de votre club de manière authentique.



THIJS WOSTYN EST STRATÈGE EN MÉDIAS SOCIAUX AUPRÈS DE SOCIAL TACO, AGENCE EN RÉSEAUX SOCIAUX.

### 1. QU'EST-CE QUE LE CONTENU GÉNÉRÉ PAR LES UTILISATEURS ?

Le CGU est constitué de tous les contenus créés par les utilisateurs, tels que les publications sur Instagram, les vidéos sur TikTok ou les commentaires. Il peut s'agir d'un membre qui prend un selfie après une séance d'entraînement ou d'une vidéo dans laquelle un pratiquant partage sa progression.

### 2. ENCOURAGEZ LE CGU

Créez un hashtag de votre marque. Pour ce faire, utilisez un hashtag unique tel que #Entraînez-vouschez[FitnessNom] et encouragez les adhérents à l'utiliser dans leurs publications. Les utilisateurs sont friands de défis, par exemple une « semaine des pompes » au cours de laquelle les membres filment et partagent leurs progrès. Offrez également des récompenses : félicitez les membres qui partagent du contenu ou organisez un concours mensuel autour de la meilleure publication.


### 3. PARTAGEZ ET RENFORCEZ LE CONTENU DE VOS ADHÉRENTS

Reprenez le meilleur contenu de vos membres sur vos propres chaînes. Cela permet non seulement de faire de la promotion gratuite, mais aussi de renforcer la communauté au sein de votre club de fitness. Les gens se sentent appréciés et motivés pour partager du contenu plus souvent.

### 4. ASSOCIEZ LES ENTRAÎNEURS ET LES COLLABORATEURS

Vos entraîneurs peuvent également contribuer au CGU en partageant des conseils, des séances d'entraînement ou des expériences personnelles. Vous obtenez ainsi un mélange de contenu professionnel et de contenu utilisateur, ce qui rend vos médias sociaux plus attrayants et variés.

### 5. ORGANISEZ L'INTERACTION ET L'ENGAGEMENT

Répondez aux publications mentionnant votre entreprise de fitness et remerciez les adhérents pour leur contribution. Cela augmente l'engagement et encourage les autres utilisateurs à partager le contenu. En utilisant intelligemment le CGU, vous augmentez non seulement votre visibilité en ligne, mais vous créez également une communauté forte et engagée autour de votre club de fitness. 

[www.socialtaco.be](http://www.socialtaco.be)





# Guide des formations

ABÉCÉDAIRE DES FORMATIONS DANS  
LE SECTEUR DU FITNESS





# Guide des formations 2025

Du bachelier au micro-qualifications, en passant par la formation continue et bien plus encore : l'offre de formation dans notre secteur est étendue et diversifiée. Laissez-vous guider à travers ce vaste paysage.



# Sommaire

---

La gestion des compétences comme moteur de votre activité	P. 26
Un cadre légal pour les professionnels du fitness	P. 30
Enquête sur le secteur du fitness	P. 34
Guide des formations	P. 38
Une plateforme unique pour les organismes de formation	P. 95

---



# LA GESTION DES COMPÉTENCES COMME MOTEUR DE VOTRE ACTIVITÉ

Le secteur du fitness est de plus en plus engagé dans son rôle sociétal. Il a évolué vers un secteur qui se concentre sur le maintien et l'amélioration de la santé de ses pratiquants. De cette manière, notre secteur se rapproche de plus en plus du monde médical. Afin de remplir ce rôle de manière qualitative, l'apprentissage tout au long de la vie et les politiques de compétences bien pensées qui y sont liées gagnent en importance.

La clé du succès réside dans une équipe forte et bien formée. Et l'entrepreneur que vous êtes pourra y contribuer. En effet, en tant qu'entrepreneur dans le domaine du fitness, une gestion intelligente des compétences vous aidera dans le développement optimal de vos collaborateurs. Une bonne politique de compétences augmente la qualité du service offert par votre entreprise, la satisfaction des clients et la motivation de vos collaborateurs.

Les compétences comprennent les connaissances, les aptitudes et les attitudes. Les connaissances se rapportent aux aspects théoriques et techniques, tels que les techniques d'entraînement et l'accompagnement des clients. Les aptitudes sont les applications pratiques, comme le réglage correct des appareils de fitness et la mise en place de programmes d'entraînement. Les attitudes renferment le comportement, la mentalité et les traits de personnalité des collaborateurs. Il s'agit, par exemple, de l'orientation client et de la flexibilité.

La gestion des compétences englobe toutes les activités visant à apprendre, déployer, développer et évaluer ces compétences. Elle traduit la vision et les objectifs de votre entreprise en compétences pour les collaborateurs. Cela concerne à la fois les compétences qui sont actuellement présentes et/ou nécessaires, et celles qui pourraient être importantes dans un avenir (proche).





# Une gestion des compétences efficace = que des gagnants

## LES ATOUTS D'UNE GESTION DES COMPÉTENCES EFFICACE

Une gestion des compétences efficace permet à votre business de passer à la vitesse supérieure. Elle aide votre entreprise à réaliser sa mission et à atteindre ses objectifs, tout en donnant à chaque collaborateur la possibilité d'évoluer dans sa fonction. En d'autres termes, il s'agit d'une situation intéressante où tout le monde est gagnant. En voici quelques avantages :


- La formation continue renforce le professionnalisme et améliore la qualité de l'encadrement. Ce qui à son tour augmente la confiance et la satisfaction des clients, et encourage donc la fidélisation.
- Votre entreprise peut poursuivre sa croissance et se démarquer de la concurrence.
- Vous avez une meilleure vision des connaissances et des compétences présentes dans votre entreprise.
- Vos collaborateurs deviennent plus largement employables.
- Vos collaborateurs se sentent plus impliqués dans l'entreprise, qui devient de ce fait plus attrayante pour les collaborateurs potentiels. Un emploi durable est créé lorsque les professionnels du fitness se sentent chez eux dans votre entreprise et se profilent comme ambassadeurs de votre entreprise.
- Une équipe motivée reflète une image positive envers vos membres, ce qui favorise l'ambiance générale dans votre club.
- Vous offrez à vos collaborateurs des opportunités d'avancement, ce qui leur donne envie de poursuivre leur développement.



**La politique de compétences  
n'est pas un détail mais un rouage  
essentiel d'une réussite pérenne !**

### LA GESTION DES COMPÉTENCES APPLIQUÉE

Il est donc clair qu'une politique de compétences efficace offre de nombreux avantages à votre entreprise. Mais comment s'y prendre concrètement ? Voici quelques conseils pour une organisation solide des compétences.

- 01 Ne vous lancez pas à la légère dans l'élaboration d'une politique de compétences. Prévoyez le temps nécessaire et procédez étape par étape.
- 02 Déterminez comment vous concevrez votre gestion des compétences à court, moyen et long terme, sur la base des objectifs de votre organisation.
- 03 Désignez au sein de votre organisation un responsable de la gestion de la formation et des compétences, et indiquez à vos collaborateurs qui est la personne de contact en matière de politique de compétences et/ou de formation dans votre entreprise.
- 04 Libérez les budgets nécessaires.
- 05 Impliquez vos collaborateurs dans le développement de la gestion des compétences et communiquez sur les étapes franchies. Vous créerez ainsi des bases solides.
- 06 Offrez des opportunités d'apprentissage sur le lieu de travail et proposez des tâches suffisamment variées.
- 07 Cœuvrez pour une culture d'entreprise ouverte dans laquelle les collaborateurs peuvent communiquer en toute franchise sur leurs besoins et leurs attentes. Encouragez un retour d'information constructif entre les collègues et leur(s) supérieur(s) hiérarchique(s). Cela assure une amélioration continue et renforce la coopération.
- 08 Encouragez les collaborateurs à prendre des initiatives personnelles.
- 09 Évaluez régulièrement votre propre gestion des compétences et procédez aux ajustements nécessaires. Offrez aux collaborateurs un parcours de croissance clair au sein de l'organisation.
- 10 Soyez curieux des bonnes pratiques des autres entreprises. 





# DEVENEZ MEMBRE DE **FITNESS**.BE

et faites partie d'une **grande communauté**  
de **collègues passionnés** du secteur.


En tant qu'**association professionnelle reconnue**, nous défendons vos intérêts au sein des organes consultatifs importants. Mais l'adhésion offre bien d'autres **avantages** :

- **Adhésion automatique** à l'association professionnelle **UCM** ;
- Une **assurance accidents** de sport avantageuse pour vos membres ;
- Une page sur le site web **www.fitnesspresdechezvous.be**, où les clients potentiels peuvent rechercher un centre de fitness près de chez eux ;
- Une **entrée gratuite au FIBO** à Cologne, le plus grand salon européen du fitness ;
- De nombreuses **campagnes de promotion** (New Health, Le Scan national de votre style de vie...).

**Convaincu ?**

Demandez votre **adhésion en année glissante** à l'adresse **info@fitness.be**

**FITNESS.BE**  
WELLNESS & HEALTH



**De nombreuses initiatives  
créent un cadre légal pour  
l'emploi et la formation  
dans notre secteur.**



# UN CADRE LÉGAL POUR LES PROFESSIONNELS DU FITNESS

Contrairement aux kinésithérapeutes ou aux diététiciens par exemple, les professionnels du fitness tels que les entraîneurs personnels ou les instructeurs de fitness (en cours collectifs) n'exercent pas des professions de santé réglementées en Belgique. Pourtant, il existe de nombreuses initiatives qui créent un cadre légal pour les emplois et les formations dans notre secteur. En voici un aperçu.

## EREPS.BE : LA RECONNAISSANCE DES PROFESSIONNELS DU FITNESS

**FITNESS.BE** a développé un registre pour les professionnels du fitness, qui a été intégré à la plateforme européenne EREPS il y a plusieurs années. EREPS est l'acronyme de « European Register of Exercise Professionals » et est un registre complètement indépendant d'instructeurs, d'entraîneurs et de professeurs actifs dans le secteur européen du fitness. Le registre a été développé pour soutenir les professionnels du fitness et rendre leurs qualifications et compétences visibles pour les clients, les collègues et les partenaires du secteur. En outre, le registre encourage la formation permanente, ce qui garantit et améliore la qualité de l'encadrement dans le secteur de la remise en forme.

## FE CERTIFIED

Les connaissances théoriques et les compétences pratiques sont très importantes dans la formation des professionnels du fitness de demain. Dans le secteur de la remise en forme, nous nous efforçons d'uniformiser les connaissances de base de tous les (futurs) entraîneurs de fitness, comme gage de qualité envers les clients et les entrepreneurs. Fitness Essentials Certified (ou FE Certified) est un programme de certification de **FITNESS.BE** qui valide les connaissances et renforce les compétences.

Dans ce cadre, **FITNESS.BE** a développé, avec NL Actief, le manuel « Instructeur de fitness », qui reprend toutes les connaissances essentielles qu'un instructeur de fitness devrait posséder. Il couvre des sujets tels que la nutrition, l'anatomie, la biomécanique, la science de l'entraînement, la musculation, la prévention des blessures, les premiers secours et la prévention du dopage. La prise en charge des clients y tient également une place importante. Un test de compétences en ligne va de pair avec ce manuel et a été développé en coopération avec NL Actief, KU Leuven et UGent. Les professionnels actuels et futurs du fitness qui réussissent ce test reçoivent le certificat « Instructeur de fitness - FE Certified ». Reconnu par **FITNESS.BE** et les partenaires sociaux, ce certificat sert de preuve de leurs connaissances de base. Il permet également d'être classé comme salarié du secteur au niveau 3 de l'EQF - Instructeur de fitness par l'EREPS.

## QUALIFICATIONS PROFESSIONNELLES POUR INSTRUCTEUR/INSTRUCTRICE DE FITNESS, INSTRUCTEUR/INSTRUCTRICE DE COURS COLLECTIFS FITNESS

Les qualifications décrivent ce que vous devez savoir et maîtriser pour exercer une profession, suivre une formation ou participer à la vie en société. Dans le Cadre francophone des certifications - qui fait pendant à la structure européenne des certifications

**Dans le secteur du fitness, nous œuvrons pour l'uniformisation des connaissances de base de tous les (futurs) instructeurs de fitness.**



(EQF) - nous distinguons huit niveaux, de l'enseignement primaire à l'université. Cela favorise la transparence et l'interchangeabilité des qualifications dans le paysage éducatif et sur le marché du travail. Nous faisons la distinction entre les qualifications professionnelles et les qualifications éducatives. Une qualification professionnelle détermine ce que vous devez savoir et être capable de faire pour exercer une certaine profession. Une qualification éducative reflète ce que vous devez savoir et être capable de faire pour entreprendre d'autres études, fonctionner en société ou exercer une profession particulière.

Les qualifications professionnelles, élaborées par les professionnels, les entrepreneurs et leurs représentants (**FITNESS.BE**), sont considérées par tous comme un cadre de référence indispensable à la formation. Ces qualifications professionnelles sont devenues les cadres de référence pour la formation, la qualification et le matching. Elles concernent non seulement la formation initiale et l'apprentissage initial, mais aussi, par exemple, la formation qualifiante ciblée des enseignants de deuxième carrière ou servent de base aux accords de transition vers une entreprise. Leur force réside dans la description de la pratique professionnelle par les professionnels, leur classification objective dans le Cadre francophone des certifications et leur statut

de preuve d'apprentissage. Les certifications professionnelles dans le secteur du fitness sont instructeur/instructrice de fitness CFC niveau 4 et instructeur/instructrice de cours collectifs fitness CFC niveau 4.

### CCT SECTORIELLES

En 2001, la CCT Formation continue a vu le jour. Sur la base de cette CCT et en collaboration avec les partenaires sociaux, **FITNESS.BE** facilite une politique d'apprentissage tout au long de la vie dans le secteur. Cette CCT stipule notamment que tous les travailleurs du secteur ont droit à 16 heures de formation par an. En 2003, une CCT a également fixé la prime de qualification ; remplacée en 2010 par l'indemnité de formation.

### DEAL POUR L'EMPLOI

Le Deal pour l'emploi 2022 prévoit l'obligation pour certains employeurs d'établir un plan de formation une fois par an (à partir de 20 travailleurs) ou d'accorder un droit individuel à la formation à leurs salariés (de 10 à 20 travailleurs). Le nombre de travailleurs occupés est calculé en équivalents temps plein, sur la base de l'emploi moyen au cours de la période de référence précédant la période biennale.



NOMBRE DE TRAVAILLEURS	NOMBRE MINIMUM DE JOURS/ HEURES DE FORMATION	PLAN DE FORMATION
Moins de 10 travailleurs	16 h/an (CCT Droit à la formation)	exonéré
De 10 à 20 travailleurs	16 h/an (CCT Droit à la formation)	exonéré
20 travailleurs ou plus	5 jours par an	Être en mesure de présenter un plan de formation avant le 31/03 de l'année en cours ; et avis préalable du conseil d'entreprise, des délégués syndicaux ou du personnel.

Étant donné que chaque collaborateur de notre secteur a de toute façon droit à 16 heures de formation par an, conformément à la CCT en la matière, le Deal pour l'emploi n'a pas d'impact majeur sur notre secteur (sauf pour les entreprises qui emploient plus de 20 travailleurs). Vous pouvez voir ce que cela signifie concrètement pour l'employeur de la CP 314 dans le tableau ci-dessus.

### COMMISSION PARITAIRE 314

Notre secteur relève de la commission paritaire 314 (CP 314). Il s'agit d'un organe de concertation belge et sectoriel qui réunit les employeurs et les travailleurs et dont l'objectif principal est de négocier des conventions collectives de travail (CCT) pour le secteur et d'en superviser l'application. Dans le giron de la CP 314, un Fonds (sectoriel) de sécurité d'existence (FSE) a été créé par le biais d'une CCT. Il est chargé d'appliquer les décisions de la commission paritaire et de défendre les intérêts du secteur. **FITNESS.BE** y défend les intérêts des employeurs. Le concept d'apprentissage tout au long de la vie est et reste une valeur fondamentale de la commission paritaire. Le thème de la « formation » est abordé depuis plusieurs années dans le cadre du dialogue social et a été ancré dans une CCT en 2007.

### CRÉDITS-FORMATION

Avec le soutien du FSE CP 314, **FITNESS.BE** attribue des crédits-formation. En 2025, les employeurs et les travailleurs de la commission paritaire 314 ont droit à un crédit-formation de 100 euros par travailleur à temps plein (ETP). Les employeurs peuvent utiliser ce crédit pour leurs collaborateurs afin de récupérer les coûts des formations et des cours agréés. Pour faire appel à ce crédit-formation, les employeurs doivent choisir avec leurs collaborateurs une formation pertinente dispensée par un organisme de formation externe. Pour ce faire, il est important que les employeurs s'enregistrent sur [info@fitness.be](mailto:info@fitness.be) au cours de l'année 2025 et utilisent le crédit avant le 31 décembre 2025. Cette initiative offre aux collaborateurs une occasion unique de se perfectionner, ce qui permet à l'ensemble du secteur d'atteindre un niveau de qualité supérieur.



### INDEMNITÉS DE FORMATION POUR LES TRAVAILLEURS

Les travailleurs du secteur du fitness (CP 314) sont également récompensés financièrement lorsqu'ils suivent des formations ou des cours de perfectionnement reconnus. Une indemnité de formation spécifique s'applique à chaque formation agréée, de sorte que les travailleurs connaissent à l'avance le montant qu'ils recevront. Pour une formation continue d'une demi-journée (minimum 3 heures), le travailleur reçoit une indemnité de 37,50 euros brut. Pour une journée complète (minimum 6 heures), l'indemnité s'élève à 75 euros. Sur une base annuelle, le montant maximal est de 750 euros brut.

### LIENS DE RÉFÉRENCES

[www.fitness.be/fr/formation-continue](http://www.fitness.be/fr/formation-continue)  
[www.fse-cp314.be](http://www.fse-cp314.be)  
[www.ereps.eu](http://www.ereps.eu)  
[www.fitness.be/fr/entra-icirc-neurs](http://www.fitness.be/fr/entra-icirc-neurs)  
[www.fe-certified.be/?lang=fr](http://www.fe-certified.be/?lang=fr)  
[www.fe-certified.be/web/notre-offre](http://www.fe-certified.be/web/notre-offre) 



# ENQUÊTE SUR LE SECTEUR DU FITNESS

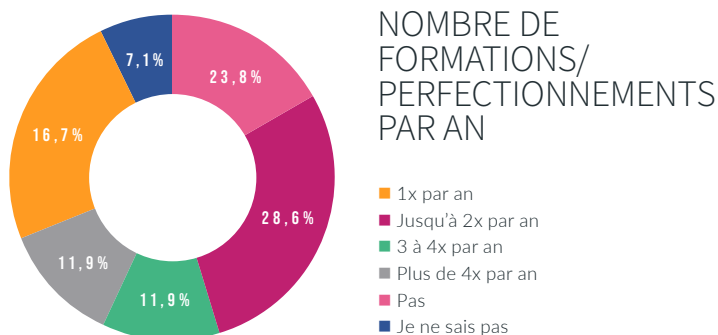
En mars 2025, **FITNESS.BE** a organisé une vaste enquête auprès des organismes de formation - publics et privés - et des entrepreneurs du secteur du fitness sur l'offre de formation et de perfectionnement dans le secteur belge du fitness. Nous vous présentons quelques résultats marquants.

## FORMATION ET PERFECTIONNEMENT

17 % des entreprises suivent une formation continue chaque année, 30 % en suivent deux par an et 25 % en suivent trois ou plus. Dans l'ensemble, environ 7 entreprises de fitness sur 10 participent à une ou plusieurs sessions de formation par an. La préférence est donnée aux sessions en présentiel (60 %) plutôt qu'à l'apprentissage en ligne (30 %).

# 25%

DES ENTREPRISES PARTICIPENT À **TROIS FORMATIONS CONTINUES OU PLUS PAR AN.**



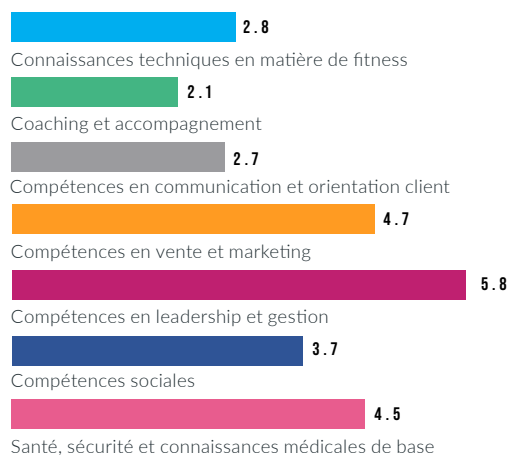
## COMPÉTENCES ET ÉVALUATION

Les professionnels du fitness sont très satisfaits des compétences mises à profit du secteur. En termes de compétences essentielles pour les collaborateurs ce sont le leadership, les compétences en gestion, les compétences en vente et marketing, les connaissances en matière de santé et de sécurité, et les compétences sociales qui sont considérées comme les plus cruciales.

# 5,8%

**LES COMPÉTENCES EN LEADERSHIP ET GESTION SONT POUR LES ENTREPRENEURS LES COMPÉTENCES LES PLUS IMPORTANTES QUE LEURS COLLABORATEURS DOIVENT MAÎTRISER AFIN D'EXERCER LEURS FONCTIONS. ELLES OBTIENNENT UNE NOTE DE 5,8 SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 7.**

## COMPÉTENCES ESSENTIELLES SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 7



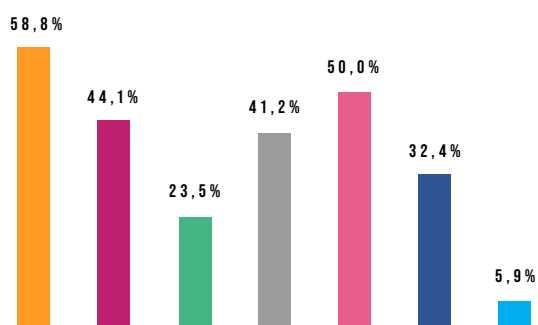
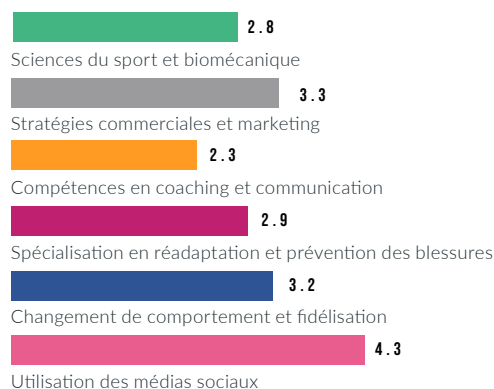
## THÈMES ET PRÉFÉRENCES POUR LA FORMATION CONTINUE

Pour les entrepreneurs du secteur du fitness, les cours de perfectionnement doivent principalement aborder les médias sociaux, les stratégies commerciales et marketing, ainsi que le changement de comportement et la fidélisation.

Pour la formation des collaborateurs, la préférence porte sur les cours collectifs ou sur le lieu de travail, l'apprentissage formel étant préféré à l'apprentissage informel.

Les éléments importants à prendre en compte pour répondre à une offre de formation sont la qualité du formateur, la possibilité de suivre des formations complémentaires, le calendrier et le lieu de la formation, ainsi que le retour sur investissement escompté.

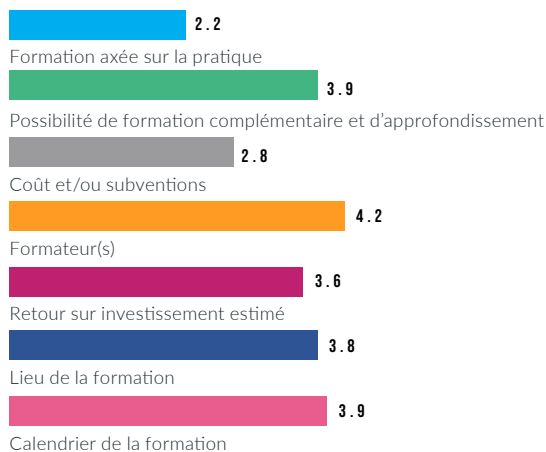
## PRINCIPAUX THÈMES SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 5



## PRÉFÉRENCES TYPE DE FORMATION

- Cours collectifs
- Webinaire en ligne
- Auto-apprentissage dans un environnement d'apprentissage numérique
- Ateliers pratiques en externe
- Coaching sur le lieu de travail
- « À la demande » dans sa propre entreprise
- Autre

## QUELS CRITÈRES ? SUR UNE ÉCHELLE DE 0 À 7



# 58,8%

LA PLUPART DES ENTREPRENEURS PRÉFÈRENT LES **COURS COLLECTIFS** POUR LA FORMATION (CONTINUE) DE LEURS **COLLABORATEURS**.

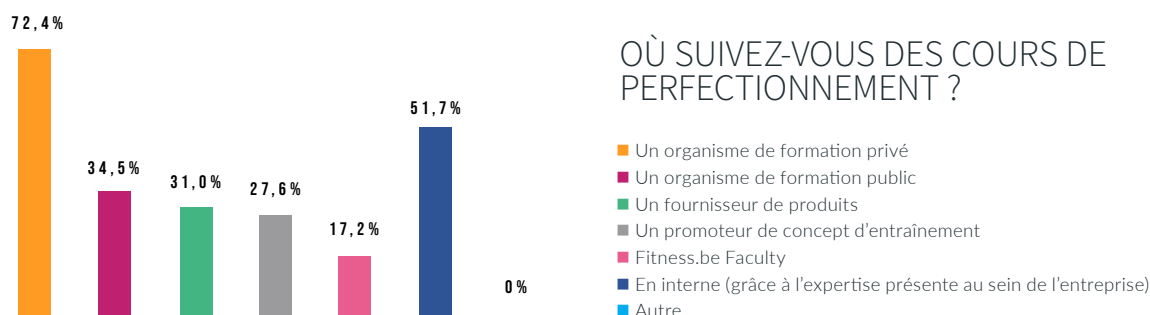
# 4,2/7

LA **QUALITÉ** DU FORMATEUR EST LE CRITÈRE LE **PLUS IMPORTANT** LORSQU'IL S'AGIT DE CHOISIR UNE FORMATION.

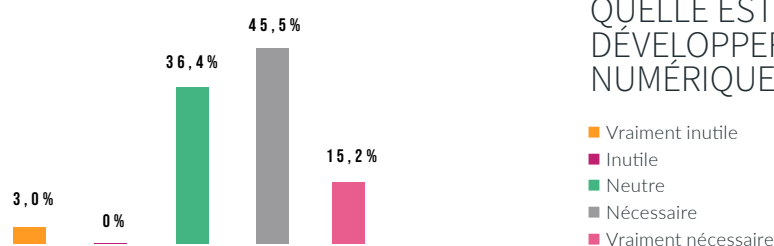


## ORGANISATION ET SOUTIEN

Plus de 70 % des formations sont organisées par des organismes de formation privés, tandis qu'un peu plus de la moitié propose une formation sur le lieu de travail. Les organismes de formation publics et les fournisseurs de produits sont mentionnés par environ 35 % et 31 % des répondants, respectivement.



Plus de 60 % des personnes interrogées ont exprimé le besoin de disposer d'une plateforme numérique pour promouvoir l'ensemble de l'offre de formation, tant publique que privée.



## CONCLUSION DE L'ENQUÊTE

Les résultats de cette enquête montrent clairement que la formation et le perfectionnement sont pleinement ancrés dans notre secteur. De nombreuses entreprises souhaitent un large éventail d'offres de formation et de perfectionnement, et veulent bénéficier des nombreuses initiatives publiques et privées. À cet égard, il y a une forte préférence pour les formations pratiques, les cours collectifs et les formations sur le lieu de travail.



**FITNESS  
ESSENTIALS<sup>®</sup>**

**CERTIFIED**



# AVEZ-VOUS DÉJÀ VOTRE CERTIFICAT ?

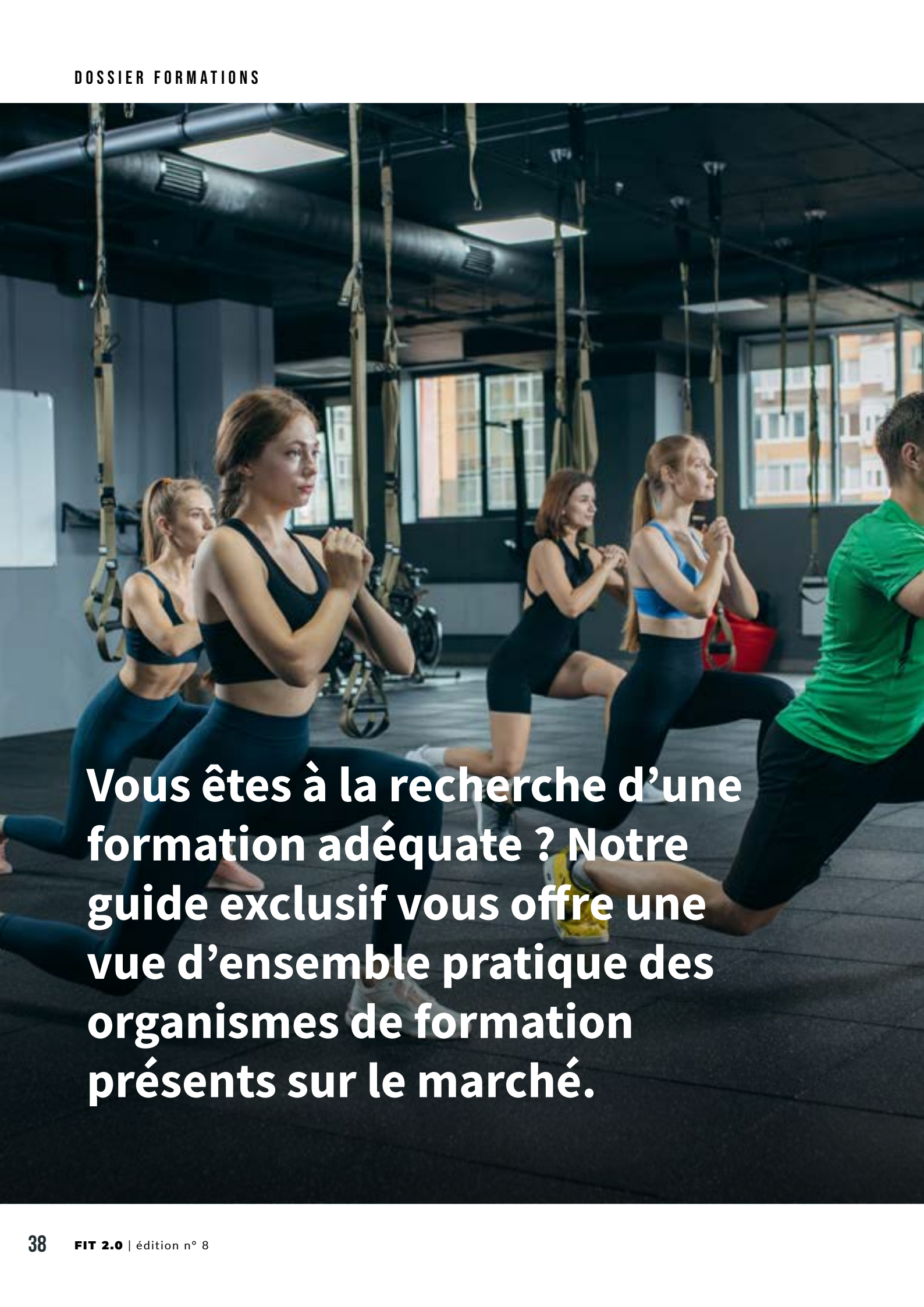
Une **preuve** de votre expertise en tant que  
**professionnel du fitness**

Vous voulez vous démarquer en tant qu'instructeur de fitness ou entraîneur personnel ? Avec le **certificat « FE Certified »**, vous démontrez que vous possédez les connaissances et compétences de base essentielles pour un **coaching fitness de qualité et effectué** en toute sécurité. Développée par **FITNESS.BE**, cette **certification reconnue** offre aux (futurs) professionnels du fitness une base solide en anatomie, science de l'entraînement, nutrition et communication. Ceux qui réussissent le test de compétences, développé sur la base du manuel « Instructeur de fitness », seront classés au **niveau 2 de l'EREPS**, ou le **niveau 3** pour ceux qui ont également effectué un stage ou qui travaillent dans le secteur.

Avec la **certification FE**, vous offrez à vos clients la garantie d'être encadrés par des experts.  
Plus d'informations sur [www.fe-certified.be](http://www.fe-certified.be)


**FITNESS.BE**  
WELLNESS & HEALTH



A group of people, including four women and one man, are in a gym setting, performing a lunge exercise. They are using TRX suspension straps for support. The women are wearing athletic wear, and the man is wearing a bright green shirt. The gym has a dark ceiling with exposed pipes and large windows in the background.

**Vous êtes à la recherche d'une formation adéquate ? Notre guide exclusif vous offre une vue d'ensemble pratique des organismes de formation présents sur le marché.**





# DES FORMATIONS QUI FONT BOUGER

Plusieurs chemins mènent à Rome pour ceux qui cherchent à se former, à se perfectionner et à se professionnaliser dans le secteur de la remise en forme. Notre secteur dispose d'un éventail particulièrement large d'organismes de formation diversifiés, qui proposent des cours sur mesure pour répondre à tous les besoins. Cela va des « formations de base » spécifiques à la profession, à la formation continue et à l'apprentissage tout au long de la vie, en passant par une combinaison des deux.

Ces cours sont proposés par des organismes publics et privés. Les institutions publiques, telles que les hautes écoles, les universités et les centres de promotion sociale, vous guident vers l'obtention d'un diplôme. Les initiatives privées viennent principalement d'organisations commerciales ou d'académies proposant des formations spécialisées et des certifications pour les professionnels du fitness. Elles offrent des formations flexibles et pratiques. Et puis il existe également des prestataires de formation qui se concentrent - exclusivement ou non - sur des concepts d'entraînement ciblés ou qui organisent des formations propres à une marque ou un appareil.

Dans ce guide de formations unique vous découvrirez le vaste programme des organismes de formation dans notre pays.


# AP HOGESCHOOL



**QUOI ?** Micro-qualification Expert en nutrition sportive, Bachelier en Enseignement secondaire – Éducation physique et éducation à la santé **OÙ ?** Anvers

**Vous voulez approfondir vos connaissances en nutrition sportive ou commencer une carrière en éducation physique et cours collectifs de fitness ? La Haute École AP à Anvers propose des cours axés sur la pratique qui répondent aux besoins des professionnels du fitness.**

La Microcredential Expert in Sportvoeding (Micro-qualification Expert en nutrition sportive) (14 jours de cours, toujours le mardi) se concentre sur la rédaction de plans nutritionnels sur mesure pour les pratiquants ; allant des sportifs de loisir aux athlètes d'élite. Vous apprendrez à donner des conseils fondés sur les dernières connaissances scientifiques en matière de nutrition sportive, de compléments alimentaires et de nutrition de performance. Les cours sont dispensés par des professionnels du domaine, sur le tout

nouveau campus de Hallen. Vous souhaitez travailler plus largement dans le domaine du coaching sportif, des cours collectifs ou de l'enseignement ? Le programme combiné Lichamelijke Opvoeding & Bewegingsrecreatie (Éducation physique et éducation à la santé) vous offre une base solide en matière d'entraînement, de sports en plein air, d'éducation physique et éducation à la santé. Vous apprendrez à accompagner les autres vers un mode de vie actif, que vous travailliez en tant qu'enseignant en éducation physique, entraîneur personnel, instructeur de fitness ou organisateur d'événements sportifs. Le programme est pratique, sportif et offre des débouchés tant dans et qu'en dehors de l'enseignement. 

[www.ap.be](http://www.ap.be)



# ARTEVELDEHOGESCHOOL

**QUOI ?** Éducation physique et éducation à la santé **OÙ ?** Gand

**artevelde**  
hogeschool



**Vous êtes passionné par le fitness et vous aimeriez vous parfaire dans le coaching d'autres personnes pour qu'elles atteignent leurs objectifs de fitness ? Alors suivez le programme Lichamelijke Opvoeding en Bewegingsrecreatie (Éducation physique et éducation à la santé), une filière unique du Educatieve Bachelor Secundair Onderwijs (Bachelier éducatif pour l'enseignement secondaire) à la Haute École Artevelde.**

Qu'il s'agisse de musculation, de cardio, de souplesse, de nutrition, de réadaptation ou de pleine conscience, vous y serez formé de manière pratique. Vous apprendrez à maîtriser ces nouvelles compétences et à proposer une approche adaptée aux différents contextes de remise en forme, tels que l'entraînement individuel ou en petits groupes. Vous pourrez intégrer le secteur du fitness sans problèmes. À la Haute École Artevelde, vous choisissez le parcours d'études qui vous convient le mieux. Consultez le programme sur le site web ou élaborer un parcours sur mesure avec le gestionnaire de parcours. La formation se déroule sur le campus Watersportbaan, Watersportlaan 4, 9000 Gand. **FIT**

[www.arteveldehogeschool.be/nl/opleidingen/bachelor/lichamelijke-opvoeding-en-bewegingsrecreatie](http://www.arteveldehogeschool.be/nl/opleidingen/bachelor/lichamelijke-opvoeding-en-bewegingsrecreatie)






# AVENTUZ ACADEMY

AVENTUZ  
ACADEMY

**QUOI ?** Formations et ateliers divers **OÙ ?** En ligne, Gand, Hasselt



**Aventuz Academy est une plateforme de formation innovante qui soutient les entraîneurs personnels et les coachs dans leur développement professionnel. L'académie combine une formation pratique avec des outils numériques avancés. Grâce à un écosystème d'applications intégrées, Aventuz vous soutient dans l'entretien bilan santé et sportif, l'analyse des mouvements, le suivi et la communication avec les clients. Cela permet aux professionnels de numériser leurs opérations tout en approfondissant leur expertise.**

Aventuz Academy collabore avec les hautes écoles HOGent et Hogeschool PXL dans le cadre de la formation postgraduaat Advanced Personal Trainer (postgraduate Entraîneur personnel de niveau avancé). Cette formation à temps partiel est destinée aux entraîneurs personnels expérimentés qui souhaitent devenir de véritables experts. Le programme est modulaire et se compose de six unités de formation qui combinent la théorie, la pratique et l'esprit d'entreprise. Basé sur une vision holistique, l'accent est mis sur l'accompagnement de clients ayant des objectifs sportifs ou de rééducation. L'anatomie, la physiologie, la science de l'entraînement et les techniques de coaching sont largement abordées afin que ces principes avancés puissent être mises en œuvre dans la pratique de l'entraînement personnel. Aventuz Academy organise également des ateliers spécialisés. Awaken Rotational Power - Train Consciously, Not Compensated, par exemple, est une session pratique autour de la puissance de rotation, de l'équilibre et de l'activation consciente des chaînes musculaires. Master the Spiral - Movement, Momentum & Max Output se concentre sur la puissance directionnelle, la coordination et les mouvements fonctionnels, en utilisant notamment des landmines, des médecine balls et des exercices à la poulie. Le cours de deux jours Rotational Movements - Van Coach tot Specialist propose une exploration approfondie de la force fonctionnelle, de l'entraînement correctif et du flux explosif, en mettant l'accent sur le transfert vers le sport d'élite. Avec de tels cours de perfectionnement, l'Aventuz Academy offre un parcours de croissance unique aux entraîneurs et aux formateurs ambitieux qui veulent se démarquer dans le domaine. 


[aventuz-academy.mykajabi.com](https://aventuz-academy.mykajabi.com)



# BAPT

**QUOI ?** BAPT Niveau 1, Création de programmes, Coaching nutritionnel Niveau 1, Coaching état d'esprit et motivation, Évaluation Niveau 1, Entraînement fonctionnel du tronc, Coaching de la clientèle féminine, Coaching pré- et postnatal, Coach hybride **OÙ ?** En ligne

**Vous voulez vous démarquer en tant que professionnel du fitness ? BAPT ne se contente pas de vous former, mais construit activement votre avenir de coach de haut niveau. Tout tourne autour d'un objectif : vous aider à obtenir le meilleur de vous-même et de vos clients.**

BAPT est un institut de formation de premier plan qui propose des cours de formation et de perfectionnement pour les entraîneurs personnels, qu'ils soient débutants ou expérimentés. Chaque cours est basé sur des connaissances scientifiques et sur plus de 20 ans d'expérience pratique dans le domaine. Vous n'apprendrez pas seulement ce qu'il faut faire en tant que coach, mais aussi comment l'appliquer concrètement. Les cours sont 100 % axés sur la pratique et répondent parfaitement à la réalité quotidienne des entraîneurs personnels. De plus, vous ne serez pas seul : vous ferez partie d'une communauté active de coachs passionnés qui se soutiennent et s'inspirent mutuellement. Grâce aux conseils d'experts expérimentés, vous développerez non seulement vos connaissances et vos compétences, mais aussi la confiance en vous qui vous permettra d'avoir un impact réel sur votre activité de coach. Vous êtes prêt à vous lancer dans l'entraînement personnel ou à approfondir votre expertise en tant que coach ? Alors faites confiance à BAPT pour vous accompagner dans cette nouvelle étape. 

[www.bapt.be](http://www.bapt.be)






# BRUSSELS PILATES ACADEMY

BRUSSELS  
PILATES  
ACADEMY

QUOI ? Diverses formations Pilates OÙ ? Bruxelles

La Brussels Pilates Academy, centre de formation agréé, propose des formations certifiantes en STOTT PILATES® et Total Barre®, méthode développée par Merrithew™ et reconnue internationalement. Sous la direction de Marina BUNTOVSKIKH, formatrice officielle (Instructor Trainer) forte de 15 ans d'expérience, l'académie accompagne les professionnels du mouvement et de la santé. Formez-vous au Pilates d'excellence, certifié internationalement.

Les formations, structurées par niveaux (débutant à avancé), couvrent l'ensemble des appareils Pilates : Matwork, Reformer, Cadillac, Chair, Barrels ; Injury & Special Populations (ISP) et Total Barre®. Les certifications délivrées permettent aux instructeurs d'enseigner dans le monde entier, selon les standards les plus exigeants de l'industrie du Pilates. La Brussels Pilates Academy s'engage à promouvoir l'excellence, l'innovation pédagogique et le respect du corps dans la pratique du mouvement. Vous souhaitez devenir instructeur ou enrichir votre pratique du mouvement ? Rejoignez la prochaine session de formation ! 

[www.brusselpilates.be](http://www.brusselpilates.be)






# DNA ACADEMY



**QUOI ?** Diverses formations **OÙ ?** Bruxelles et en ligne

**DNA est une école internationale (Europe, Afrique, Moyen-Orient) fondée en 2018. L'équipe est composée de professeurs qui sont tous d'anciens athlètes professionnels de musculation et de sport de combat (judo, haltérophilie, body building IFBB pros) mais également de médecins, kinésithérapeutes et préparateurs physique. DNA a formé plus de 3 000 coaches sportifs sur trois continents et organise également des séminaires : anatomie / anthropologie, préférences motrices, nutrition (Frédéric Delavier, Jennifer Teuwen...).**

DNA est fondée par deux experts du fitness, du coaching sportif et de la préparation physique, Mehdi Nehme et Alexis Habich. Ils comptent plus de 10 ans d'expérience en tant que formateurs, développeurs et préparateurs physiques au service des clients de salles de fitness et d'athlètes de haut niveau. L'équipe de formateurs est composée de scientifiques (kinésithérapeutes, ostéopathes, nutritionnistes), préparateurs physique et mentaux, athlètes de haut niveau. Afin de délivrer le meilleur de la formation l'école a un système de vérifications et de mise à jour permanente. DNA Academy a formé plus de 3 000 Personal Trainers sur 3 continents. DNA délivre le certificat de Personal trainer EQF 3 & 4 ainsi que des workshops EQF 5 comme pre-post partum et nutrition. L'académie axe également la formation sur l'aspect business et entrepreneuriat, car en 2025 un Personal trainer est aussi un chef d'entreprise. DNA est également impliqué dans le développement d'infrastructures sportives en Afrique pour aider au développement du sport et de la santé notamment au Sénégal et en RDCongo. 

[www.dnaformationsfitness.net](http://www.dnaformationsfitness.net)




## EFP



**QUOI ?** Formation en alternance Instructeur | Instructrice de fitness **OÙ ?** Uccle (Bruxelles)



**Maigrir, se muscler ou rester souple : les objectifs des clients d'une salle de fitness sont variés. Votre mission est de présenter un programme d'entraînement personnalisé qui permette au client d'atteindre ses objectifs. Par ailleurs, vous participez à la politique commerciale du club de fitness et fidélisez la clientèle.**

La formation Instructeur | Instructrice de fitness en cours du soir comprend 190 h de cours pratiques liés à l'encadrement de la pratique du fitness, mais aussi aux bases de la physiologie, à la prévention des accidents, à la communication, aux techniques commerciales, etc. Vous aurez donc une vision globale du métier, vous permettant d'encadrer vos clients en recherche de renforcement musculaire ou d'une remise en forme. En complément des cours, un stage d'observation d'une durée minimale de 40 h est obligatoire pour valider votre année. Avant la fin de votre formation d'instructeur fitness, vous devrez présenter une attestation de réussite des cours généraux de moniteur sportif organisés par l'ADEPS (6 sessions par an). A l'issue de la formation, vous obtiendrez un diplôme de coordination et encadrement « Instructeur/Instructrice de fitness ». Vous pourrez travailler dans un club de fitness/de sport ou vous lancer comme instructeur particulier. 

[www.efp.be/formations/chef-d-entreprise/efp-2/instructeur-fitness.html](http://www.efp.be/formations/chef-d-entreprise/efp-2/instructeur-fitness.html)



# ERASMUSHOGESCHOOL BRUSSEL



**QUOI ?** Formation continue en matière de nutrition sportive **OÙ ?** Jette

**Vous êtes un sportif ou vous accompagnez des sportifs et vous souhaitez en savoir plus sur l'importance de la nutrition dans les performances sportives ? Alors n'hésitez plus. La Haute École Érasme propose une formation continue Sportvoedingsadvies (Conseils en nutrition sportive), où vous apprendrez comment composer un régime alimentaire équilibré pour les sportifs d'élite et les sportifs de loisir.**

La nutrition et le mode de vie sont actuellement sous les feux de la rampe. De plus en plus de personnes, des sportifs d'élite aux sportifs de loisir, reconnaissent l'importance d'une alimentation équilibrée. Pendant cette formation continue, vous apprendrez ce qu'il faut manger avant, pendant et après l'entraînement, la compétition ou pendant les périodes de faible activité sportive. La formation est basée sur les dernières recommandations scientifiques internationales. Vous apprendrez à analyser et à interpréter ces recommandations d'un œil critique afin de donner les bons conseils aux sportifs, en fonction de leur type d'activité

sportive. L'utilisation des compléments alimentaires pour sportifs et les risques d'un contrôle antidopage positif sont également abordés. Des cas pratiques vous aideront à mieux comprendre et appliquer la théorie. Pour ce cours, il y a une collaboration avec le programme Bacheloropleiding Voedings- en dieetkunde (Bachelier en Nutrition et diététique) et avec des experts dans le domaine des troubles alimentaires dans le sport, entre autres. Une combinaison unique de connaissances théoriques et d'expérience pratique. Le programme d'enseignement se compose d'une partie théorique et d'une partie pratique. Le programme théorique couvre la nutrition sportive pour des groupes cibles spécifiques, les compléments alimentaires pour sportifs et le dopage, la psychologie sportive et les troubles alimentaires dans le sport, ainsi que des études de cas sur la nutrition spécifique au sport. Le programme pratique comprend un laboratoire d'effort et l'élaboration d'un plan de nutrition sportive. **FIT**

[www.ehb.be](http://www.ehb.be)








© Crédit FfG

**QUOI ?** Plusieurs formations des Cadres Fitness **OÙ ?** L'ensemble de la Wallonie et Bruxelles



**La Fédération Francophone de Gymnastique et de Fitness (FfG) propose un parcours professionnalisant, reconnu par l'ADEPS, destiné aux futurs instructeurs fitness, instructeurs de cours collectifs de fitness, ainsi qu'aux professionnels souhaitant se spécialiser.**

Les formations Musculation et Cardio & Cours collectifs sont dispensées au niveau Moniteur Sportif Initiateur (MSIn) et constituent la base pour exercer en toute légitimité et sécurité. Des thématiques ciblées comme les publics spécifiques, le personal training et le functional training seront quant à elles abordées au niveau Moniteur Sportif Educateur (MSEd - à venir). Mais ce n'est pas tout ! La FfG propose aussi des diplômes fédéraux en préparation physique, axés sur la maîtrise de la musculation et des charges additionnelles, essentiels à la performance, à la prévention des blessures et à l'encadrement des athlètes. Les formations sont organisées sur l'ensemble de la Wallonie et à Bruxelles, dans des centres privés spécialisés ou dans des structures ADEPS dédiées au sport de haut niveau, garantissant un environnement optimal et professionnel. Des modules de formation continue et de perfectionnement permettent également aux instructeurs en activité de rester à la pointe de l'évolution du secteur. Les plus : reconnaissance officielle, qualité pédagogique, réseau dynamique et ouverture vers l'emploi. La FfG est votre partenaire clé dans le domaine du fitness-santé-performance. 

[www.ffgym.be](http://www.ffgym.be)



**FE FITEJUT**


# FITELIT

**QUOI ?** Diverses formations en cours collectifs **OÙ ?** Bruxelles



**Crée en 2011, FITELIT a pour mission de développer le fitness freestyle dans le domaine des cours collectifs. Envie de démarrer une carrière fitness ? Vous spécialiser en cours collectifs ? De la formation de base aux dernières nouveautés vous trouverez une formation en cours collectifs qui vous correspond.**

La formation Bases fondamentales constitue une introduction incontournable à l'univers du fitness. Elle combine théorie et pratique pour explorer l'histoire du fitness, les différents types de cours, le rôle de l'instructeur... Elle permet de développer une pédagogie solide et une compréhension globale des cours collectifs en musique. Très prisée dans les centres de fitness, la formation Renforcement musculaire enseigne comment structurer des cours efficaces pour tonifier l'ensemble du corps. Les participants y apprennent à travailler

chaque groupe musculaire en utilisant divers formats (séries, répétitions, intensité), avec ou sans matériel, debout ou au sol. Ils y explorent également les entraînements fonctionnels et fractionnés, mêlant force et cardio, comme le HIIT, le TBC ou le Pump. L'accent est mis sur la sécurité, la bonne exécution des mouvements et la variété des approches. Le module Step aérobic enseigne la création de chorégraphies évolutives sur musique, adaptées à tous niveaux. Il vise à enrichir la créativité des instructeurs, à standardiser le langage professionnel et à garantir une qualité de cours élevée. Des méthodes exclusives développées par l'école y sont également dévoilées. En outre, Fitelit propose des formations dans les concepts YAKO Combat, Pump, Baila, Attitude, Pilates, Yoga, Challenge... 

[www.fitelit.com](http://www.fitelit.com)



**SM**  
Société Royale de Musique




# FITNESS.BE FACULTY

**QUOI ?** Un large éventail de formations continues

**OÙ ?** Divers sites

**Fitness.be joue principalement un rôle de soutien dans le paysage de la formation, en collaboration avec les partenaires sociaux. En outre, l'organisation professionnelle propose elle aussi une offre supplémentaire par le biais de sa propre Fitness.be Faculty. Celle-ci répond aux besoins actuels des professionnels du fitness. L'objectif ? Être un partenaire dans le développement permanent des compétences qui sont essentielles sur le terrain du fitness, aujourd'hui et demain.**

L'offre de formation de Fitness.be Faculty est flexible et vise une pertinence et une facilité d'utilisation maximales. Les professionnels peuvent choisir entre des formations en présentiel, des modules en ligne ou des formations « à la demande » entièrement personnalisées. Les cours en présentiel - qu'il s'agisse de week-ends intensifs de perfectionnement ou de courtes sessions en soirée - permettent l'interaction, l'apport issu du quotidien et l'échange avec des collègues sur le terrain. Ceux qui préfèrent apprendre à leur propre rythme peuvent assister aux sessions en ligne, qui sont faciles à suivre à distance. L'offre « à la demande » est unique : vous choisissez le sujet, l'heure et le lieu ! Que ce soit dans votre propre club de fitness, chez le formateur ou à tout autre endroit souhaité. Cette offre est donc particulièrement intéressante pour les entrepreneurs qui souhaitent renforcer leur équipe avec des connaissances qui comptent vraiment. En guise d'avant-goût, voici quelques exemples de cours de perfectionnement. Dans *De rol van voeding bij sportprestaties* (Le rôle de la nutrition dans les performances sportives), Leen Seminck parcourt les stratégies nutritionnelles adaptées aux différents types d'athlètes. Dans la formation continue *Deadlift* d'Elias De Buck, vous décortiquerez cet exercice, de la préparation à l'exécution. Dans *Mindset & motivation coaching* de Ken Van den Eeden, vous découvrirez comment garder vos clients motivés sur le long terme et comment les encadrer efficacement en vous plongeant dans le processus de changement de comportement. 

[www.fitness.be/fr/formation-continue](http://www.fitness.be/fr/formation-continue)



**FITNESS.BE**  
FACULTY




# FITNESS EDUCATION

**QUOI ?** Fitness Trainer EQF 3, Personal Trainer EQF 4, Pathologies du sport Pilates, Business & Marketing **OÙ ?** Bruxelles

**Fitness Education est un centre de formation professionnelle dédié aux futurs coachs sportifs en Belgique. Leur mission : offrir une formation complète, pratique et certifiée, alignée aux standards européens (EQF/EREPS), pour permettre à chacun de transformer sa passion en carrière.**

L'offre couvre plusieurs axes essentiels. La Formation de Personal Trainer offre un parcours complet pour devenir un coach compétent et reconnu. La Formation Pilates est là pour maîtriser une discipline en pleine croissance et élargir son expertise. Business & Marketing est une formation pour apprendre à développer son activité, fidéliser ses clients et réussir dans l'entrepreneuriat du fitness. Et il y a bien d'autres formations à venir en 2025 : spécialisations en pré/post-natal, nutrition sportive, préparation

physique, et plus encore pour enrichir vos compétences. L'approche repose sur une pédagogie active, alliant théorie approfondie, ateliers pratiques et mises en situation réelles. Les formateurs, experts du terrain, assurent un enseignement de qualité adapté aux réalités du marché. Fitness Education propose des formations en présentiel dans des infrastructures professionnelles, un accès à des ressources pédagogiques performantes, ainsi qu'un accompagnement stratégique pour construire votre réussite professionnelle. Rejoindre Fitness Education, c'est choisir une formation moderne, tournée vers l'avenir, qui vous prépare à exceller dans l'industrie du fitness. Fitness Education est votre partenaire pour bâtir votre succès. 

[www.fitness-education.be](http://www.fitness-education.be)




# FORMATIONS COACH PRO

QUOI ? Prospectez – Vendez & Coachez PREMIUM, Masterclass Immersion Coaching OÙ ? Province de Liège, Paris



**Pour vivre du sport, il ne suffit pas d'être sportif. Il faut savoir le vendre. Le métier de Coach sportif va bien au-delà du physique : il touche à l'humain, à la relation, à l'accompagnement. Votre réussite dépend de vos compétences... bien plus que de vos tarifs.**

Selon la vision de Formations Coach Pro, il faut développer vos compétences plutôt que de baisser vos prix. Ils ont comme mission de vous transmettre ce que vous ne trouverez pas ailleurs. Leurs valeurs : partager leur expérience pour contribuer à votre réussite. En 2 jours, la formation Prospectez – Vendez & Coachez PREMIUM vous apporte une méthode concrète pour trouver des clients et convertir vos prospects. Mais surtout, vous comprendrez que le métier de Personal Trainer est un double métier. Vous êtes Coach, pour accompagner mentalement, mais aussi Sportif, pour guider physiquement. Un déclic pour passer du statut de coach sportif à celui d'entrepreneur à succès. La Masterclass Immersion Coaching vous propose une expérience immersive pour ceux qui ne veulent plus vendre leur temps, mais transmettre leur valeur. Vous clarifierez votre identité professionnelle, affirmez votre valeur et construirez un positionnement aligné avec votre mission. Bien plus qu'une formation à la vente, c'est une reconnexion à votre ADN, vos tripes et votre ambition. 

[www.formationscoachpro.com](http://www.formationscoachpro.com)




# FUNCTIONAL TRAINING ACADEMY

**QUOI ?** Entraîneur fonctionnel, coach de performance, Business Coaching  
**OÙ ?** Turnhout, Anvers, Gand



Depuis 2011, la Functional Training Academy organise des formations, des cours de perfectionnement et des ateliers pour les entraîneurs personnels et autres professionnels de fitness.

Ce centre de formation dispose d'un certain nombre d'atouts uniques. Il a été fondé par un groupe d'entraîneurs personnels dynamiques, qui sont toujours à la tête du centre et rayonnent d'une passion sans failles pour la profession. Ce que vous apprenez est donc basé sur ce qui se passe VRAIMENT sur le terrain et reflète la réalité de l'entraînement personnel en Belgique. Grâce au vaste réseau de l'académie, riche de nombreuses relations nationales et internationales, les apprenants disposent de toutes les ressources pour créer leur propre entreprise ou accepter un emploi chez l'un des partenaires. La Functional Training Academy propose également un parcours de Business Coaching d'un an pour les entraîneurs débutants et ceux qui souhaitent faire passer leur entreprise à une vitesse supérieure. 

[www.functionaltraining.academy](http://www.functionaltraining.academy)

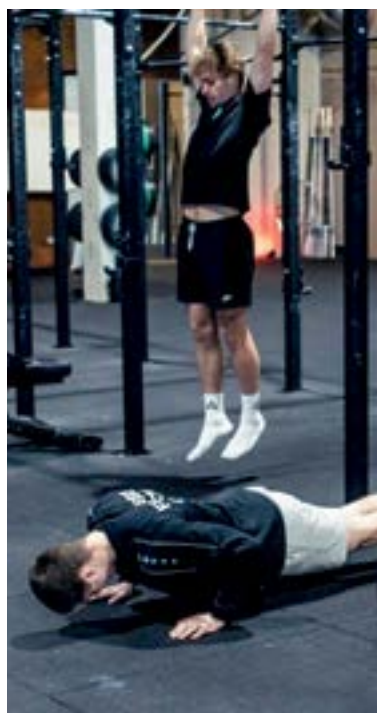





# GO! ATHENEUM BOOM



QUOI ? Instructeur de fitness (formation en alternance) OÙ ? Boom



**Vous rêvez d'une carrière dans le monde du fitness ? Vous voulez motiver les autres à mener une vie plus saine et plus active ? N'hésitez plus, le programme Instructeur de fitness est exactement ce qu'il vous faut. Ce programme axé sur la pratique associe votre passion pour le sport à une base solide de connaissances et d'expérience, afin que vous puissiez rapidement commencer à travailler dans un environnement de fitness professionnel en toute confiance.**


Vous aimez le sport et le fitness. Vous aimeriez accompagner les personnes qui aspirent à un mode de vie et à un corps sains. De caractère sociable, vous savez motiver les gens à travailler à leur condition physique. La filière Instructeur de fitness est exactement ce qu'il vous faut ! Le matériel de cours a été préparé par la Vlaamse Trainersschool (l'École flamande des entraîneurs). Les matières visent surtout une approche pratique, avec comme matières principales le management sportif, la science de l'entraînement et de la nutrition, l'anatomie, la didactique et le fitness. Une coopération intensive avec les centres de fitness permet à l'école de répondre aux dernières tendances et évolutions du secteur. Une allocation d'apprentissage est également prévue. Il va sans dire que l'employeur attend de vous une éthique de travail irréprochable, une passion pour le fitness et une soif d'apprendre. Une adéquation parfaite entre l'apprenti et le fitness est recherchée sur la base d'un screening, d'un questionnaire, d'un entretien et de votre candidature posée auprès de l'employeur. Pendant le programme en alternance vous suivrez 14 heures de cours par semaine à l'école et les 24 heures hebdomadaires restantes seront consacrées à l'apprentissage actif sur le terrain. 

[www.atheneumboom.be](http://www.atheneumboom.be)

# HAUTE ÉCOLE DE LA PROVINCE DE LIÈGE (HEPL)/HAUTE ÉCOLE CHARLEMAGNE (HECH)

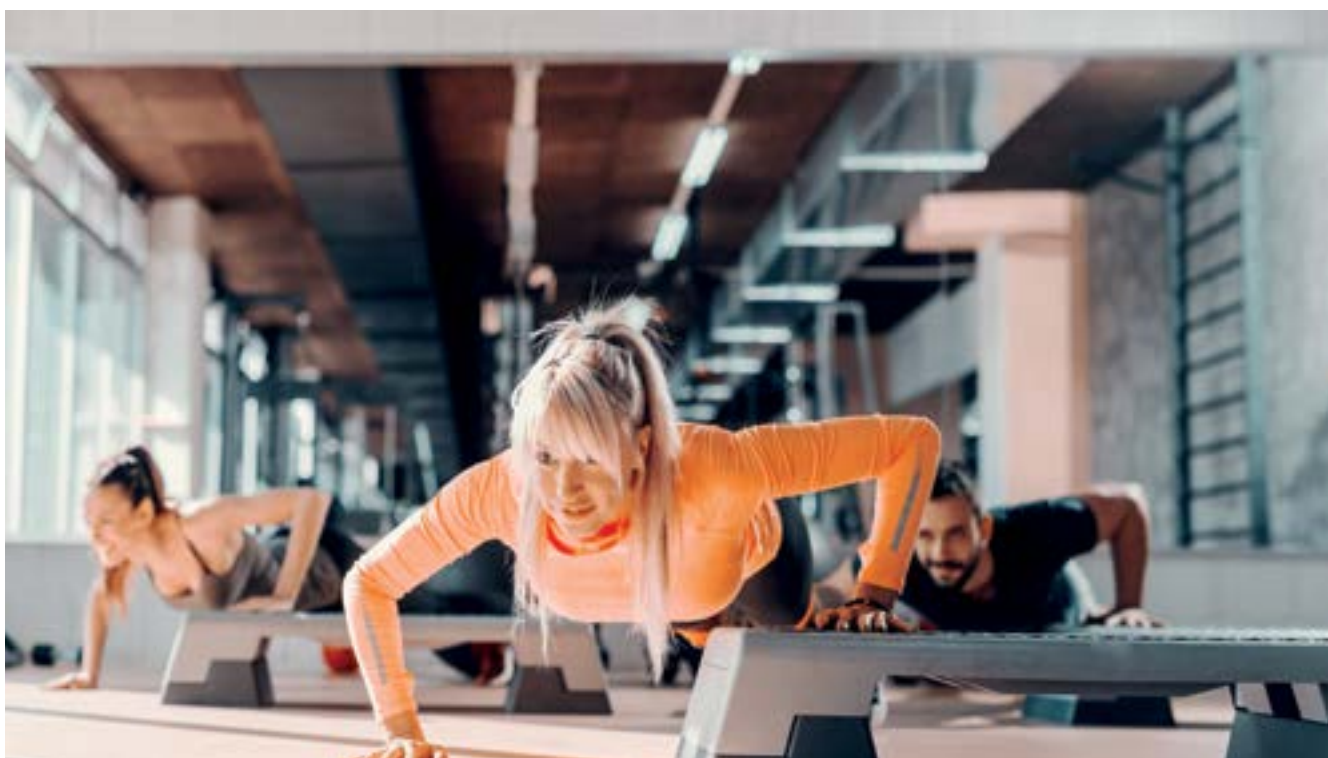
**QUOI ?** Bachelier en coaching sportif **OÙ ?** Liège

**Convaincues que le sport, bien plus qu'un effort physique, est un levier de transformation personnelle et sociale, la Haute École de la Province de Liège et la Haute École Charlemagne proposent, en codiplomation, une formation de pointe pour celles et ceux qui veulent faire du coaching sportif leur métier, leur passion, leur mission.**

Le Bachelier en coaching sportif prépare les futurs coachs à encadrer et motiver des publics variés : sportifs amateurs ou confirmés, jeunes, seniors, publics fragilisés ou en réadaptation. Grâce à une approche globale et professionnalisante, les étudiants développent des compétences solides en entraînement, nutrition, anatomie, psychologie, pédagogie, communication... et bien plus encore ! Cette formation basée à Liège propose des stages concrets, un réseau d'acteurs locaux, une pédagogie orientée terrain. Ce bachelier professionnalisant ouvre les portes de nombreux secteurs : clubs de sport, centres de fitness, structures de santé, écoles, institutions sociales... L'objectif ? Former des coachs passionnés, humains et prêts à faire bouger les choses. Rejoignez une génération de professionnels en mouvement ! 



[www.hepl.be](http://www.hepl.be)  
[www.hech.be](http://www.hech.be)



# HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI/HAUTE ÉCOLE FRANCISCO FERRER/HAUTE ÉCOLE BRUXELLES-BRABANT




**QUOI ?** Bachelier en coaching sportif, Master en enseignement - section 3 éducation physique et éducation à la santé, Bachelier de spécialisation en préparation physique et entraînement **OÙ ?** Bruxelles, Nivelles



**La Haute École Léonard de Vinci propose trois formations destinées aux futurs instructeurs de fitness. Les formations Bachelier en coaching sportif et Bachelier de spécialisation en préparation physique et entraînement sont organisées en codiplomation avec la Haute École Francisco Ferrer et la Haute École Bruxelles-Brabant. En outre il y a un Master en enseignement - section 3 éducation physique et éducation à la santé.**

Le Bachelier en coaching sportif vise à former des coachs capables d'accompagner des individus ou des groupes, y compris ceux ayant des besoins spécifiques, dans une démarche de remise en forme ou d'amélioration de leur santé. L'approche est à la fois physique et mentale, avec des activités personnalisées, parfois en extérieur. La formation est structurée autour de cinq axes : les bases physiologiques et biomécaniques, la communication en santé, la gestion d'organisations sportives, la pratique sur le

terrain et la gestion de projets. De nombreux stages viennent renforcer la formation pratique. Le Master en enseignement prépare les étudiants à devenir enseignants en éducation physique dans les écoles maternelles, primaires, le secondaire inférieur et l'enseignement spécialisé. Les diplômés peuvent également travailler dans des clubs sportifs, centres de remise en forme ou entreprises. L'objectif est de promouvoir la santé et l'activité physique dès le plus jeune âge. Enfin, le Bachelier de spécialisation permet aux diplômés en coaching ou éducation physique d'accompagner des athlètes vers la performance, en tenant compte des spécificités de leur discipline et en collaborant avec une équipe médicale et sportive. 

[www.vinci.be](http://www.vinci.be)  
[www.he2b.be](http://www.he2b.be)  
[www.he-ferrer.eu](http://www.he-ferrer.eu)




# HE CONDORCET

**QUOI ?** Bachelier en Activité Physique Inclusive et Prévention Santé (APIPS) **où ?** Morlanwelz



**Le bachelier en Activité Physique Inclusive et Prévention Santé (APIPS) proposé par la Haute École Provinciale de Hainaut – Condorcet est une formation professionnalisante de trois ans (bachelier) sur le campus de Morlanwelz.**

Ce programme vise à former des professionnels capables de concevoir, planifier, organiser, animer et évaluer des activités physiques adaptées à tous les publics, en particulier les personnes fragilisées, en situation de handicap, les seniors ou encore les personnes en décrochage social. L'objectif est de promouvoir un mode de vie actif et inclusif, contribuant ainsi à la santé physique et mentale de chacun. Les étudiants sont alors amenés à dispenser des activités physiques dans le but de maintenir ou d'améliorer la condition physique pour toute forme de public. Ils apprennent à donner des cours adaptés dans une salle, une piscine et également

à l'extérieur. La formation s'adresse aux titulaires du CESS, aux personnes en reconversion professionnelle, ainsi qu'aux sportifs de haut niveau souhaitant valoriser leur expérience dans un cadre professionnel. Elle est également ouverte à toute personne motivée par l'encadrement d'activités physiques et la gestion d'infrastructures sportives. Les diplômés pourront exercer dans divers secteurs. Ils seront aptes à encadrer des activités physiques pour des publics variés et à gérer des infrastructures sportives, répondant ainsi aux besoins croissants en matière de santé et d'inclusion sociale. Cette formation est organisée en collaboration avec la HEH et la HELHa. 

[www.condorcet.be](http://www.condorcet.be)




# HET GYMNASION



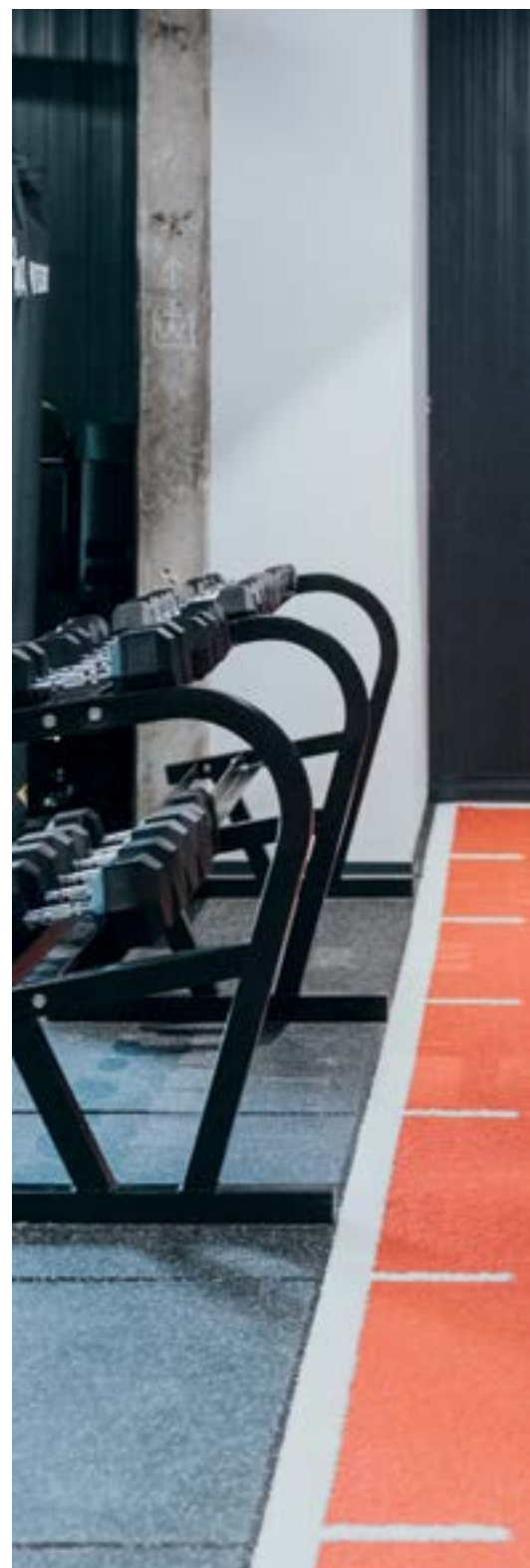
Het Gymnasion

**QUOI ?** Instructeur de fitness – Formation en alternance **OÙ ?** Anvers

Les centres de fitness sont constamment à la recherche de nouveaux collaborateurs pour offrir un encadrement professionnel à leurs clients, individuellement ou en groupe. Le secteur recherche des personnes jeunes et dynamiques, ayant une formation solide et une passion pour le sport. Vous êtes sportif, sociable et enthousiaste à l'idée d'accompagner les autres vers un mode de vie sain et en pleine forme ? Vous aimez suivre les dernières tendances en matière de fitness ? Dans ce cas, la formation d'un an **Fitnessbegeleider Duaal** (Instructeur de fitness en apprentissage en alternance) de Gymnasion est exactement ce qu'il vous faut !

Au cours de ce programme, vous apprendrez tout ce qu'il faut savoir pour débiter en tant qu'instructeur de fitness ou entraîneur personnel. Deux jours par semaine, vous assisterez à des cours entièrement consacrés à des sujets liés au fitness. Vous étudierez l'anatomie, les différentes techniques d'entraînement, la mise en place de programmes d'entraînement, la nutrition sportive et l'entraînement fonctionnel. Vous aiguiserez vos compétences en matière de coaching et apprendrez à animer des cours collectifs. Vous passerez les jours restants dans un club de fitness, où vous acquerez une expérience pratique et développerez vos compétences. Vous recevrez une allocation d'apprentissage d'environ 750 euros par mois. Avec un diplôme de l'enseignement secondaire et une passion pour le sport, cette formation en alternance vous offre la possibilité d'élargir vos connaissances et votre expérience pratique et de poser des bases solides pour une carrière réussie dans le secteur du fitness. 

[hetgymnasion.stedelijkonderwijs.be](http://hetgymnasion.stedelijkonderwijs.be)




# HOGENT

**QUOI ?** Postgraduate Entraîneur personnel de niveau avancé, Bachelier en enseignement secondaire Éducation physique et éducation à la santé **OÙ ?** Gand



**En un an, la formation continue Postgraduaat Advanced Personal Trainer (postgraduate Entraîneur personnel de niveau avancé) vous prépare à conquérir le marché avec votre propre entreprise.**

La formation vous permet d'approfondir vos connaissances et de vous démarquer en proposant un coaching de qualité et de haut niveau, avec un programme individualisé et adapté à chaque client. Vous apprendrez à accompagner les personnes dans la réalisation de leurs objectifs en matière de sport et de rééducation. La formation offre des atouts non négligeables. Vous suivez un trajet à temps partiel le vendredi, le samedi et le dimanche, ce qui vous permet de le combiner avec un emploi. Lorsque vous serez diplômé, vous aurez votre propre numéro d'entreprise. Cela veut dire que vous pouvez immédiatement commencer à travailler en tant qu'entraîneur personnel indépendant. D'excellents formateurs proches du terrain vous enseignent des compétences et des connaissances novatrices et pluridisciplinaires. Des stages pratiques garantissent une transition optimale vers le marché du travail une fois votre diplôme en poche. Le programme est très complet. L'entraînement fonctionnel des individus est abordé d'un point de vue holistique, de sorte que vos connaissances et compétences vont bien au-delà de la connaissance traditionnelle de l'équipement et de l'anatomie classique. Ce postgraduate est un complément idéal au bachelor Lichamelijke opvoeding-bewegingsrecreatie (Bachelier Éducation physique et éducation à la santé), où vous serez initié au fitness individuel et aux cours collectifs de fitness en suivant le parcours fitness. Ce bachelier existe également en parcours de formation raccourci si vous avez déjà un certificat d'aptitudes pédagogique. 

[www.hogent.be](http://www.hogent.be)






# HOGESCHOOL PXL



**QUOI ?** Bachelier éducatif pour l'enseignement secondaire avec comme matières d'enseignement Éducation physique et éducation à la santé, Postgraduate Entraîneur personnel de niveau avancé **OÙ ?** Hasselt

Vous êtes passionné par le sport, l'exercice physique et la santé ? Vous rêvez d'être une source d'inspiration pour les jeunes ou d'offrir un encadrement sportif à divers groupes cibles ? Alors la Haute École PXL est faite pour vous. Le programme Lichamelijke Opvoeding en Bewegingsrecreatie (Éducation physique et éducation à la santé) vous offre une formation étendue avec des possibilités de carrière dans l'enseignement et le secteur de l'activité physique de loisirs. Vous développerez des compétences didactiques pour donner des cours de sport dans l'enseignement secondaire, mais vous apprendrez également à motiver les enfants, les jeunes, les adultes et les personnes âgées dans le cadre du fitness, des sports de club ou des activités physiques de loisirs. Que vous deveniez prof de sport, coordinateur sportif, entraîneur ou coach en mouvement, vous deviendrez la locomotive qui fera avancer les autres. Vous souhaitez affiner votre expertise dans le secteur du fitness ? Dans ce cas, le Postgraduaat Advanced Personal Trainer (Postgraduate Entraîneur personnel de niveau avancé) offre l'approfondissement que vous recherchez. Ce programme répond à la demande croissante d'entraîneurs personnels experts et bien formés. Vous apprendrez à travailler selon les dernières connaissances en matière de la science de l'entraînement, de conseils nutritionnels, de prévention des blessures et de techniques de coaching. Grâce à ce programme, vous augmenterez votre valeur ajoutée sur le marché et vous vous distinguerez des entraîneurs non qualifiés. Vous renforcerez votre expérience pratique, apprendrez à travailler avec différents profils de clients et à rester au courant des derniers développements dans le secteur. La Haute École PXL, leader dans le Limbourg, soutient votre parcours d'apprentissage par une offre de formation large et axée sur la pratique et par des liens étroits avec le milieu professionnel. 

[www.pxl.be](http://www.pxl.be)




# HOGESCHOOL VIVES

**QUOI ?** Gestion du sport, Bachelier éducatif en éducation physique et éducation à la santé (approfondissement Fitness-wellness) **OÙ ?** Bruges, Torhout



**Vous avez une passion pour le sport et l'exercice, et vous souhaitez en faire votre métier ? Alors, la Haute École VIVES est faite pour vous. Elle propose deux programmes de bachelier axés sur la pratique et parfaitement adaptés à une carrière dans le secteur du fitness : Bachelor Sportmanagement (Bachelier en gestion du sport) (campus de Bruges) et Educatieve bachelor Lichamelijke Opvoeding – Bewegingsrecreatie (Bachelier éducatif en éducation physique et éducation à la santé) (campus de Torhout).**

Le programme de Bachelier éducatif en éducation physique et éducation à la santé vous forme au métier d'animateur sportif dans le secteur des loisirs, ainsi qu'à celui d'enseignant en éducation physique. Si vous choisissez de vous spécialiser en Fitness-wellness à partir de la deuxième année, vous vous spécialiserez à la fois en entraînement personnel et en cours collectifs de fitness. Vous apprendrez l'anatomie, la physiologie et la biomécanique, entre autres, et développerez de solides compétences en didactique et coaching. Grâce à des cours

pratiques intensifs et à des stages dans des clubs de fitness, des centres de bien-être et des studios de sport, vous apprendrez à travailler avec différents groupes cibles et à accompagner les gens vers une vie plus saine et en meilleure forme. Vous êtes plus intéressé par l'aspect commercial du fitness ? Alors, le programme Sportmanagement (Gestion du sport) est fait pour vous. Vous apprendrez à gérer professionnellement un centre de fitness, à organiser des événements sportifs ou à mettre en place des campagnes de marketing dans le monde du fitness et du sport. Grâce à des matières pratiques et à des stages dans des centres de fitness et des organisations sportives, vous acquerez de l'expérience et développerez un solide réseau. Que vous souhaitiez exploiter une salle, coacher des pratiquants ou gérer un club de fitness de manière professionnelle, VIVES vous aide à devenir un professionnel du fitness à part entière. 

[www.vives.be](http://www.vives.be)




# HOWEST

**QUOI ?** Bachelier professionnalisant en Sport et exercice, Bachelier de spécialisation en technologies de la santé

**OÙ ?** Bruges



**Vous êtes passionné par le sport et l'exercice physique, et vous aimeriez entraîner et coacher d'autres personnes pour qu'elles adoptent un mode de vie plus actif ? Vous aimez prendre l'initiative d'organiser des activités de sport et d'exercice physique ? Dans ce cas, le Professionnel bachelier Sport en Bewegen (Bachelier professionnalisant en Sport et exercice) est exactement ce qu'il vous faut ! Vous avez terminé ce bachelier ou vous êtes actif dans le secteur de la santé, des soins ou du sport, et vous souhaitez également soutenir vos clients de manière numérique ? Le Banaba e-Health (Bachelier de spécialisation en technologies de la santé) est fait pour vous !**

Dans le programme pratique Sport et exercice vous apprendrez, dans votre rôle d'expert, à accompagner les individus et les groupes vers une vie plus active de manière réfléchie. Vous coacherez des sportifs de loisir et de performance, et soutiendrez des organisations dans le cadre de projets d'exercice physique. Vous travaillerez avec différents groupes cibles et pourrez évoluer vers un poste d'entraîneur personnel de niveau avancé, d'entraîneur en (post)rééducation, de coach en condition physique, de manager sportif ou, pourquoi pas, créer votre propre entreprise. Les outils modernes tels que les applications, les montres de sport et les accessoires connectés sont abordés. Vous appliquerez la théorie, créez des programmes d'exercices, organisez des événements sportifs et effectuerez des stages. Le programme se déroule au Campus d'innovation sportive à Bruges, où des conférenciers experts fournissent un accompagnement personnalisé. Dans le cadre du Banaba e-Health, vous renforcerez vos compétences numériques afin de travailler de manière plus efficace, qualitative et axée sur les données. Vous apprendrez à collecter, analyser et visualiser des données, à évaluer de manière critique les outils digitaux et d'intelligence artificielle et à utiliser les innovations technologiques dans votre métier. Vous aurez également un aperçu de la législation actuelle et du monde de la santé numérique. Le programme est flexible et axé sur la pratique, avec des parcours d'apprentissage en ligne, des leçons interactives et des travaux par projets. Vous pouvez choisir de suivre le programme en un ou deux ans. Un diplôme de bachelier dans le domaine de la santé ou des soins de santé est requis. 

[www.howest.be](http://www.howest.be)




# IFAPME

**QUOI ?** Instructeur de fitness, Instructeur de cours collectifs de fitness **OÙ ?** Gembloux, Liège, Tournai



**L'IFAPME est l'Institut wallon de Formation en Alternance et des Indépendants et Petites et Moyennes Entreprises. Il propose plus de 220 formations qualifiantes à des métiers variés et porteurs d'emploi dans une vingtaine de secteurs différents comme l'Alimentation-Horeca, la Construction-Travaux, la Mobilité-Mécanique, les Soins-Bien-être, le Numérique ou encore dans le domaine du Tourisme-Loisirs.**

Parmi les nombreux domaines présents dans le catalogue IFAPME, le secteur du sport est également représenté avec deux formations dédiées au fitness. La formation Instructeur de fitness a une durée d'un an. Il s'agit d'une formation pour adultes à partir de 18 ans, dispensée dans les Centres IFAPME de Gembloux, Liège et Wallonie picarde. La formation Instructeur de cours collectifs de fitness a

également une durée d'un an et vise les adultes à partir de 18 ans. Les cours sont dispensés au Centre IFAPME de Gembloux. La formation IFAPME est principalement dispensée sur le principe de l'alternance. Les apprenants et les apprenantes suivent 1 jour de cours par semaine en Centre de formation IFAPME et se forment 4 jours directement sur le terrain, en entreprise. Pour sa contribution à l'entreprise, chaque apprenant perçoit une rétribution mensuelle allant de 360 euros à plus de 1 160 euros selon l'année de formation. Tous les formateurs et toutes les formatrices des Centres IFAPME sont des professionnels en activité et sont donc à jour par rapport aux réalités du terrain de leur secteur d'activité. 

[www.ifapme.be/catalogue](http://www.ifapme.be/catalogue)




# INBODY ACADEMY

InBody Academy

**QUOI ?** Divers cours sur la mesure et l'interprétation de la composition corporelle **OÙ ?** En ligne et à Amsterdam

**InBody est l'un des leaders mondiaux de l'analyse corporelle avancée pour l'industrie du fitness. Son analyse d'impédance bioélectrique (BIA) avec électrodes tactiles en 8 points fournit des mesures précises sans hypothèses ni estimations. InBody cartographie la masse musculaire, le pourcentage de graisse, l'eau corporelle, la graisse viscérale et bien d'autres paramètres encore, de manière détaillée au niveau des segments. L'InBody Academy propose des formations pour vous permettre d'approfondir vos connaissances en matière de composition corporelle.**

Pour les centres de fitness, les entraîneurs personnels et les coachs sportifs, InBody est un outil puissant pour mesurer et analyser les progrès physiques de leurs adhérents. Cela permet de créer des programmes d'entraînement personnalisés, d'augmenter la

fidélisation des clients et de motiver les pratiquants grâce à des résultats mesurables. Dans son InBody Academy, la marque propose des formations en présentiel et en ligne pour apprendre aux utilisateurs à interpréter la composition corporelle et à l'appliquer efficacement dans leurs offres de services. En tant que professionnel du fitness, ces connaissances vous aident à créer de la valeur ajoutée pour vos clients et à vous démarquer sur le marché. Grâce à sa large expérience dans le secteur du fitness, InBody soutient les professionnels du fitness avec un équipement de mesure inégalé et des capacités d'intégration pour une agréable expérience client. Choisissez InBody et transformez les données récoltées en actions orientées résultats. 

[academyeu.inbody.com](http://academyeu.inbody.com)






# INSTITUT NOTRE DAME DE NAMUR



QUOI ? Sport-étude : Fitness OÙ ? Namur



**A l'Institut Notre Dame de Namur, l'option Sport-étude : Fitness a pour objectif de proposer aux élèves d'appréhender diverses compétences dans le domaine du fitness à raison de 8 h par semaine.**

Les classes sont réparties comme suit : 7 h de pratique dans lesquelles trois grands spectres du fitness sont abordés. Il s'agit de l'endurance cardio-vasculaire respiratoire travaillée en course à pied, biathlon, orientation et trail aux abords de l'école et à la citadelle de Namur. La natation est aussi abordée à la piscine de St-Servais. Puis il y a le renforcement musculaire au poids du corps à l'école ou avec charges guidées et libres en salle de musculation au JIMS de Jambes, de l'initiation au cross-training au CrossFit Namur et de l'escalade à Roc Evasion. En plus, il y a les cours collectifs chorégraphiés ou non comme l'aérobic, le step, les cours abdos-fessiers, etc. dans l'enceinte de l'école. Une partie « diversification » initie les élèves à d'autres disciplines comme l'acrogym, le parkour, le badminton, les jeux traditionnels et les jeux d'opposition. En outre, les élèves suivent 1 h de théorie pour appuyer les cours pratiques. Cela comprend des leçons de Physiologie (les filières énergétiques, système respiratoire et circulatoire), Anatomie (le système musculosquelettique) et Terminologie du monde du fitness (nom du matériel utilisé en salle, des pas codifiés en aérobic et step...). 

[www.indnamur.be](http://www.indnamur.be)



# INTEGRATED PERFORMANCE TRAINING



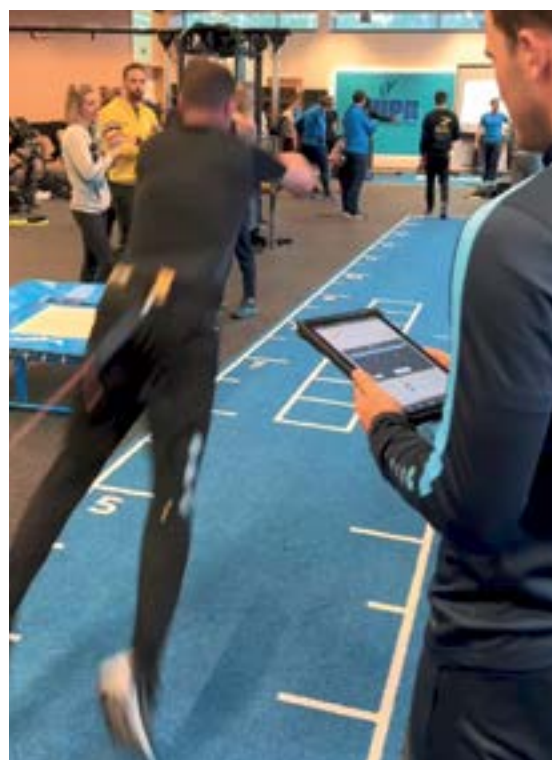
**QUOI ?** Performance & Rehab, Athletic Development, Velocity-Based Training Masterclass **OÙ ?** En présentiel

**L'Integrated Performance Training (IPT), ou l'entraînement intégré de la performance, offre une expérience d'apprentissage à la fois pratique et fondée sur des preuves, spécialement conçue pour les instructeurs de fitness, les entraîneurs personnels, les kinésithérapeutes et les coaches qui travaillent quotidiennement avec des clients dans les salles de sport. Avec une équipe au sommet dirigée par Bram Swinnen, expert internationalement reconnu en sciences du sport et en rééducation, l'IPT dispense une formation pratique et fondée sur des preuves, de l'Europe au Brésil en passant par le Moyen-Orient.**

Que vous soyez à Bruxelles, à São Paulo, à Dubaï ou à Istanbul, l'IPT vous offre toujours le même enseignement et le même soutien de haute qualité auxquels font confiance les meilleures équipes sportives du monde. Les cours combinent approfondissement théorique et applicabilité pratique immédiate. La formation Performance & Rehab (2 jours) couvre l'efficacité neuromusculaire, la biomécanique et la périodisation. Des sujets tels que l'entraînement basé sur la vitesse (VBT), la mécanique de l'accélération et la prévention des blessures sont abordés en détail. Vous apprendrez également comment l'entraînement

cérébral et la biomécanique musculaire contribuent à améliorer les performances et à accélérer la récupération. Le programme de développement athlétique (2 jours également) s'adresse aux professionnels qui souhaitent traduire la science en programmes d'entraînement performants. Vous étudierez notamment le profilage force-vitesse, les transitions des fibres musculaires, le HIIT combiné à la stimulation neurocognitive, l'entraînement excentrique et les approches axées sur l'hypertrophie pour le développement de la force explosive. La masterclass d'une journée sur le VBT propose une introduction intensive aux protocoles d'entraînement basés sur la vitesse. Vous apprendrez à créer des zones de vitesse, à contrôler la fatigue et à intégrer le VBT dans la rééducation pour un retour au sport efficace et en toute sécurité. Chaque cours est accompagné de matériel pédagogique et d'un certificat de participation. L'IPT est le choix idéal pour ceux qui veulent affiner leur approche de la remise en forme avec des méthodes éprouvées, souhaitent accompagner leurs clients dans un développement plus rapide et rejoindre une communauté internationale de professionnels de haut niveau. **FIT**

[www.integratedperformancetraining.com](http://www.integratedperformancetraining.com)



# KdG HOGESCHOOL




**QUOI ?** Programme bachelier Enseignant en éducation physique et éducation à la santé, Micro-qualification Entraîneur personnel et Coach de santé

**OÙ ?** Anvers



**Vous êtes sportif, sociable et vous voulez guider les autres vers un mode de vie plus sain et vers une meilleure forme physique ? KdG a les formations qu'il vous faut. Devenez un coach polyvalent qui sait comment amener quelqu'un à faire de l'exercice de manière responsable.**

Le programme bachelor Leraar Lichamelijke Opvoeding en Bewegingsrecreatie (Enseignant en éducation physique et éducation à la santé) combine le meilleur de deux mondes : vous êtes préparé à un emploi d'enseignant en éducation physique dans l'enseignement primaire ou secondaire, et vous devenez coach de santé dans le secteur des sports de loisir. Dans le cadre du parcours optionnel Fitness, vous apprendrez à encadrer des activités sportives et physiques de manière sûre, motivante et fondée. Vous étudierez la physiologie de l'effort, l'anatomie fonctionnelle, l'analyse du mouvement et la nutrition. Vous travaillerez également aux compétences sociales qu'un entraîneur doit posséder. Enfin, une partie importante du programme est consacrée à la gestion du sport, où vous apprendrez, par exemple, comment le sport est organisé en Flandre, comment organiser des événements sportifs ou comment fonctionnent les rouages de la communication en marketing sportif. Vous cherchez plutôt une formation courte ? La microcredential Personal Trainer en Gezondheidscoach (Micro-qualification Entraîneur personnel et Coach de santé) est un programme pour ceux qui sont déjà pleinement engagés dans le sport et la santé et qui veulent encadrer les autres de manière responsable. Il s'agit d'un programme d'un an à temps partiel qui met l'accent sur la physiologie du sport et la science de l'entraînement, les aspects psychologiques du coaching de santé, la science de la santé, etc. Après un an, vous disposerez de bases solides pour commencer à travailler en tant qu'instructeur de fitness, entraîneur personnel ou coach de santé. 

[www.kdg.be](http://www.kdg.be)




# KEISER

**QUOI ?** Diverses formations **OÙ ?** Cours en présentiel et en ligne, webinaires

**KEISER®**  
ENGINEERING  
HUMAN PERFORMANCE™

**Keiser vise une approche qui va au-delà du simple équipement. La marque est convaincue que l'innovation ne prend tout son sens que lorsque les utilisateurs disposent des connaissances et des compétences adéquates. C'est pourquoi la Keiser Academy propose des formations et des cours de perfectionnement de haute qualité pour aider les professionnels des secteurs du fitness, du sport et de la médecine à tirer le meilleur parti de leur technologie.**

Un réseau de Master Trainers internationaux est prêt à vous guider. Ces experts, qui ont des années d'expérience dans leur domaine, dispensent des cours pratiques sur votre lieu de travail ou ailleurs.

Que vous travailliez dans le sport d'élite, le fitness, l'entraînement personnel, le cyclisme en salle ou le monde médical, l'Académie Keiser vous propose la formation adaptée à vos besoins. Les cours vous permettent non seulement d'utiliser au mieux les équipements Keiser, mais aussi d'accroître votre expertise en tant que professionnel. En combinant les connaissances scientifiques, l'expérience pratique et les dernières innovations, vous et vos clients bénéficiez de la meilleure expérience d'entraînement. Investissez dans vos connaissances et faites passer votre service au niveau supérieur grâce à la Keiser Academy. 

[www.keiser.nl/keiser-academy](http://www.keiser.nl/keiser-academy)





# KTA BRUGGE




QUOI ? Instructeur de fitness – Formation en alternance OÙ ? Bruges



**Vous voulez faire du sport et de l'exercice votre profession ? Dans le cadre de la septième année Fitness-begeleider dual (Instructeur de fitness – formation en alternance), vous apprendrez à superviser des séances d'entraînement individuelles et collectives d'une manière professionnelle et sûre. Ce programme est ouvert aux étudiants de la section à double finalité. Les étudiants de la section de qualification peuvent quant à eux débiter la formation s'ils remplissent les conditions d'admission.**

Vous combinerez 6 heures de cours par semaine à l'école avec quatre jours d'expérience pratique sur le lieu de travail, où vous travaillerez comme collègue à part entière. D'ailleurs, vous recevrez déjà une allocation d'apprentissage mensuelle pour votre travail. L'école vous assignera un accompagnateur qui vous soutiendra dans votre recherche d'emploi et vous guidera tout au long de l'année scolaire. Vous apprendrez à accompagner cor-

rectement les clients dans leurs exercices de fitness et à donner des cours collectifs, tant en salle que dans l'eau, éventuellement à l'aide de petit matériel. Vous rêvez d'ouvrir votre propre studio de fitness ou votre propre entreprise d'entraînement personnel ? Dans ce cas, vous pouvez combiner ce programme avec le module Start-up. Dans ce programme, vous apprendrez en deux modules comment transformer votre idée en une entreprise prospère. Le module Business Basics vous enseigne les bases de la gestion d'entreprise et les étapes nécessaires à la création de votre propre entreprise. Dans le module Digital Business, vous apprendrez à utiliser les médias sociaux, l'intelligence artificielle et les sites web pour commercialiser votre entreprise. Vous aurez 2 heures de cours par semaine, en sus des 6 heures du cours choisi. Cela vous préparera parfaitement à un avenir dans le secteur du fitness ! 


[www.ktabrugge.be](http://www.ktabrugge.be)

# KU LEUVEN CONTINUE

**QUOI ?** Un large éventail de cours et d'ateliers pour les kinésithérapeutes, les psychologues du sport, les médecins du sport, les enseignants en éducation physique, les entraîneurs, les thérapeutes sportifs et autres professionnels du sport **OÙ ?** Louvain, Heverlee et en ligne



**Le monde du sport évolue à une vitesse fulgurante. Des nouvelles connaissances scientifiques, des méthodes d'entraînement innovantes et des exigences accrues sur le terrain nous obligent à perfectionner nos connaissances en permanence. Grâce à la KU Leuven Continue, les professionnels du sport ont toujours une longueur d'avance. Avec des cours et des ateliers axés sur la pratique et basés sur les dernières connaissances en matière de sciences du sport et de la réadaptation, vous êtes propulsés en tête du peloton.**

Les programmes sportifs de la KU Leuven Continue sont soutenus par la Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen (FaBeR) (Faculté des sciences de la motricité et de la réadaptation) et la KU Leuven Institute of Sports Science (LISS) (l'Institut des sciences du sport de la KU Leuven). Par l'intermédiaire du LifeLong Learning Instituut (l'Institut d'apprentissage tout au long de la vie), la FaBeR propose une gamme étendue et innovante de cours pour les anciens étudiants en sciences de la motricité et de la réadaptation. Tous les cours sont fondés sur des données probantes et dispensés par des spécialistes de haut niveau. Le LISS rassemble l'expertise de plus de 80 chercheurs et se concentre sur l'amélioration des performances sportives, la prévention des problèmes de santé chez les athlètes et le développement de politiques sportives. Ensemble, ces institutions proposent une offre de formation continue de haut vol : de courts ateliers à des formations approfondies, toujours sur la base de solides fondements scientifiques. Parmi les points forts de l'offre, citons la formation continue pour les enseignants en éducation physique par le Educatieve Master Lichamelijke Opvoeding (master en éducation physique) avec plus de 40 ateliers, chaque année en juin, et « HIIT the Brain ! », une journée d'étude sur les avantages neurologiques de l'entraînement par intervalles à haute intensité. Continuez à apprendre. Bougez avec la KU Leuven ! 

[www.kuleuven.be/continue](http://www.kuleuven.be/continue)






# LES MILLS *LES MILLS*

**QUOI ?** Diverses formations **OÙ ?** Woluwe-Saint-Lambert, Alleur

**LES MILLS propose des formations dynamiques et reconnues à l'échelle internationale, destinées aux passionnés de fitness souhaitant devenir instructeurs ou perfectionner leurs compétences. Ces cours permettent d'enseigner des programmes emblématiques comme BODYPUMP, BODYCOMBAT, BODYBALANCE, RPM ou encore LES MILLS CORE, en alliant technique, coaching, et musicalité.**

Chaque formation initiale, d'une durée de deux jours, est encadrée par des formateurs certifiés. Elle inclut des modules théoriques et pratiques, l'apprentissage des chorégraphies, des techniques de coaching et des évaluations pour garantir un enseignement de qualité et sécuritaire. Les instructeurs en

activité peuvent également suivre des modules de formation continue pour se perfectionner et rester à jour. Les formations LES MILLS sont régulièrement organisées dans deux lieux en Belgique francophone, Espace Vital Alleur à Alleur (près de Liège) et Aspria Bruxelles à Woluwe-Saint-Lambert. Ces lieux offrent un environnement professionnel et motivant, idéal pour se former dans les meilleures conditions. En rejoignant la communauté LES MILLS, les futurs instructeurs bénéficient d'un accompagnement continu, d'un réseau international et de ressources exclusives pour évoluer dans le secteur du fitness. 

[www.lesmills.fr](http://www.lesmills.fr)






# MARIAGAARD WETTEREN



**QUOI ?** 7ème année Instructeur de fitness – Formation en alternance **OÙ ?** Wetteren

**Vous êtes sportif, sociable et passionné de fitness ? La 7e année Fitnessbegeleider (Instructeur de fitness) à Mariagaard est faite pour vous ! Ce programme unique combine les cours à l'école et la pratique intensive sur le terrain. Vous consacrerez 12 heures par semaine à l'apprentissage de la théorie (pas de matières générales) et passerez les 26 heures restantes dans un centre de fitness.**

Vous apprendrez à entraîner des athlètes individuels et des groupes en toute sécurité et de manière motivante. Outre les connaissances techniques et anatomiques, vous travaillerez également à vos compétences en matière de communication, d'accueil et de coaching. Le cours est entièrement adapté aux besoins du secteur et est couronné d'un certificat reconnu de niveau de certification 4. En travaillant en étroite collaboration avec des centres de fitness, vous restez au courant des dernières tendances dans le monde du fitness. Au cours

de l'année, vous acquerez de l'expérience, de la maturité et de la confiance en vous. Vous recevrez également une allocation d'apprentissage de 728,40 euros et conserverez le droit aux vacances scolaires. Ce programme constitue un tremplin idéal vers le marché du travail ou les études supérieures. Vous obtiendrez le diplôme Fitnessbegeleider en groepsfitnessbegeleider dual (Instructeur de fitness et Instructeur de cours collectifs de fitness – formation en alternance) et, après avoir passé un test de compétences, le label de qualité européen EREPS niveau 3. Les centres de fitness ont constamment besoin de nouveaux collaborateurs pour encadrer les personnes individuellement ou en groupe. Le secteur recherche des personnes jeunes et dynamiques ayant reçu une formation adéquate. En résumé : Mariagaard propose une formation dynamique, axée sur la pratique et porteuse d'avenir pour ceux qui adorent bouger. 

[www.mariagaard.be](http://www.mariagaard.be)




# MENNO HENSELMANS

**QUOI ?** Formation d'entraîneur personnel Henselmans **OÙ ?** En ligne et à Utrecht



La formation d'entraîneur personnel Henselmans est une formation en ligne très complète, destinée aux professionnels du fitness qui souhaitent se distinguer par des connaissances fondées sur des preuves. Le cours a été développé par Menno Henselmans, ancien analyste de données et aujourd'hui conférencier international, scientifique et coach. La formation est disponible en six langues. La version française (sous le nom de Bayesian France) est enseignée par Nevin Barnett et Antoine Fombonne. La version néerlandaise est enseignée par Richard Bell.

Ce qui rend ce cours unique, c'est qu'il est complet, étendu et approfondi. Il couvre plus de thèmes que la plupart des formations destinées aux entraîneurs personnels, et le tout est scientifiquement fondé sur les dernières connaissances en la matière. Vous apprendrez à créer des programmes d'entraînement et de nutrition en toute autonomie, que vous pourrez immédiatement mettre en œuvre. Le business et le marketing sont également abordés, ce qui vous permet non seulement d'obtenir de meilleurs résultats avec vos clients, mais aussi d'apprendre à développer une activité d'entraînement personnel ou de coaching en ligne qui cartonne. Le cours est entièrement en ligne. Il se combine donc parfaitement avec le travail, l'école ou une vie bien remplie. Le contenu est mis à jour chaque semaine sur la base des dernières recherches scientifiques. En dix mois, vous apprendrez tout ce dont vous avez besoin pour guider vos clients dans la perte de graisse, la croissance musculaire et l'amélioration des performances - de la nutrition et de la science de l'entraînement à la psychologie comportementale, en passant par les hormones, le sommeil, les compléments et bien plus encore. Il y a toujours au moins une rencontre et une journée de pratique à Utrecht. Ces journées sont enregistrées pour les participants qui ne peuvent ou ne souhaitent pas être physiquement présents. 

[www.bayesian.fr](http://www.bayesian.fr)



**MENNO HENSELMANS**  
— Science to master your physique —


# ODISEE

**Odisee**  
DE CO-HOGESCHOOL

**QUOI ?** Bachelier éducatif pour l'enseignement secondaire, option éducation physique et éducation à la santé, Bachelier en nutrition et diététique

**OÙ ?** Dilbeek, Sint-Niklaas, Gand

**Vous vous intéressez à l'alimentation saine ou vous aimez faire bouger les gens ? Dans ce cas, vous trouverez sans aucun doute une formation qui vous conviendra à la Haute École Odisee. Vous souhaitez combiner travail et études ou vous envisagez un changement de carrière ? Nous vous aiderons volontiers à trouver un parcours sur mesure. Ce n'est pas pour rien qu'Odisee est appelée une « co-haute école » ; « co » signifiant que nous oeuvrons main dans la main à la réussite de vos études.**

Vous êtes fasciné par le sport et l'exercice physique et vous aimeriez activer d'autres personnes dans le domaine du sport ? Vous aimez le sport et vous voulez partager cette passion avec d'autres ? Le programme d'enseignement secondaire avec des options telles que Lichamelijke Opvoeding en Bewegingsrecreatie (Éducation physique et éducation à la santé) fera de vous un professeur de sport passionné ou un animateur dynamique dans le secteur des loisirs. Pendant les cours théoriques et pratiques, vous serez initié à différents sports de loisir. Au cours de vos études, vous aurez progressivement l'occasion de vous spécialiser. Choisissez-vous les sports de compétition et le fitness ? Ou opterez-vous pour les sports de pleine nature et de loisirs ? Préférez-vous vous concentrer sur la relation entre la nutrition et la santé ? Voulez-vous accompagner les gens vers un mode de vie sain ? Le bachelor Voedings- en Dieetkunde (Bachelier en nutrition et diététique) est fait pour vous. Vous apprendrez à connaître le corps humain, tant sur le plan physique que mental, en bonne santé ou malade. Vous découvrirez tout ce qu'il faut savoir sur l'alimentation saine à privilégier pour certains troubles et groupes cibles. Vous saurez ainsi mieux que quiconque quelle alimentation contribue à un mode de vie sain et actif. Sachez que vous pouvez également suivre ce programme à distance. 

[www.odisee.be](http://www.odisee.be)





# PHYSICAL COACHING ACADEMY



**QUOI ?** Création de programmes, Évaluation et correction, Pré- et postnatal, Préparateur physique, Entraîneur personnel NASM...

**OÙ ?** Gand, Anvers, Hasselt et Bruxelles

**Depuis sa création en 2011, la Physical Coaching Academy (PCA) est devenue le principal prestataire de formation dans le secteur belge du fitness. En mettant l'accent sur la professionnalisation, la qualité et l'accompagnement personnel, la PCA offre une expérience complète à tous ceux qui aspirent à une carrière dans le fitness ou qui souhaitent la développer.**

En tant que premier prestataire de formation accrédité EREPS en Belgique et pionnier dans l'introduction de la formation NASM™ internationalement reconnue, la PCA a placé la barre très haut pour tous les autres prestataires de formation dans le pays. La PCA se distingue par la qualité substantielle de ses formations (basées sur des preuves probantes), l'expertise et l'expérience de ses formateurs et l'accompagnement individuel des apprenants tout au long du parcours de formation. Grâce à cette approche, la PCA est aujourd'hui l'institution qui a formé le plus d'entraîneurs

personnels en Belgique, avec un réseau qui s'étend sur tout le pays. L'académie est implantée à Gand, Anvers, Hasselt et Bruxelles et propose des formations en néerlandais et en français. Les formations sont modulaires et adaptées aux besoins d'un large éventail de profils : des débutants qui font leurs premiers pas dans le monde du fitness aux entraîneurs personnels expérimentés et aux professionnels de la santé, tels que les kinésithérapeutes, qui souhaitent approfondir leurs connaissances ou se spécialiser. La qualité et la fiabilité de la PCA sont également confirmées par l'industrie du fitness elle-même. David Lloyd Bruxelles, par exemple, confie à la PCA la gestion et la formation de son équipe d'entraîneurs personnels. Depuis 2024, la PCA collabore également avec Basic-Fit pour la formation de ses futurs coaches. 

[www.physicalcoachingacademy.com](http://www.physicalcoachingacademy.com)




# PILATELS



**QUOI ?** Formation Classical Full Mat, Comprehensive Full Teacher Education (Fondamentaux + Élite), divers ateliers de formation continue, formations au Demo Center **OÙ ?** Bruges

**Fondé en 2007 par Els Lobbedey à Bruges, Pilatels Studio est un centre de formation de Pilates classique de premier plan en Belgique et dans de nombreux pays voisins. Dirigé par Els Lobbedey, licenciée en kinésithérapie et professeur de Pilates classique de deuxième génération (Jay Grimes), le studio offre une expérience authentique de Pilates en suivant la méthode originale de Contrology de Joseph Pilates.**

L'école Pilatels, dirigée par Els et son équipe de formateurs ayant reçu une formation classique, propose une série de formations et de perfectionnements pour les professionnels du fitness et les professeurs de Pilates (en herbe), en se concentrant sur la méthode Pilates classique. Tous les programmes sont soutenus par des mentors internationaux tels que Sandy Shimoda et MeJo Wiggin. Els invite régulièrement des professeurs internationaux tels que Fernando Sadir (Brésil), Miguel Silva (Portugal), Noam Gagnon (Canada), Joel Crosby (États-Unis), Jihye Kim (Corée du Sud). Toutes les formations et tous les ateliers ont lieu au Pilatels Studio & School à Snellegem (Bruges). Els aime transmettre son expertise (+25 ans) aux apprenants et autres professionnels qui prennent leur formation au sérieux et ont de grandes ambitions. Pilatels propose une longue formation intense, respectée de par le monde. Le studio, un Demo Center accrédité pour Contrology BB, offre un accompagnement personnel en petits groupes et fait office de centre de test pour les professionnels de la Belgique, des Pays-Bas, de France, d'Allemagne et du Royaume-Uni. 

[www.pilatels.be](http://www.pilatels.be)






# PILATES WORKS



**QUOI ?** Exercices au sol niveau 1, 2 et avancé **OÙ ?** Anvers



Grâce à la Teacher Training (formation des formateurs) de Pilates Works, vous apprenez à enseigner la méthode Pilates classique telle qu'elle a été développée par Joseph H. Pilates dans son ouvrage *Return to Life through Contrology* (Retour à la vie grâce à la contrôlogie). Les exercices sur le tapis - exercices au sol effectués sur un tapis de Pilates - constituent la base du système Pilates classique. Pilates Works Teacher Training (PWTT) propose un programme composé de cours de Mat Training (Exercices au sol) de niveau 1, 2 et avancé, qui s'articulent tous autour des exercices sur le tapis.

Ces cours sont destinés à un large éventail de professions, y compris les instructeurs de fitness. Pendant le cours Pilates Mat Level 1 (Exercices au sol niveau 1), vous apprendrez les exercices sur le tapis pour débutants - les bases de la méthode Pilates classique - et la progression vers des exercices avancés. Vous suivrez également les séries pour débutants Magic Circle (Cercle magique) et Arm Weights (Poids des bras). Pendant le cours Pilates Mat Level 2 (Exercices au sol niveau 2), vous apprendrez les exercices au sol de niveau intermédiaire et la progression vers les exercices avancés. Les séries intermédiaires Cercle magique et Poids des bras sont également abordées ici. Pendant le cours Pilates Mat Advanced (Exercices au sol de niveau avancé), vous apprendrez les exercices au sol de niveau avancé et la progression vers les exercices super-avancés, y compris les séries Cercle magique et Poids des bras. 

[www.pilatesworks.be](http://www.pilatesworks.be)






# SFER

QUOI ? Diverses formations OÙ ? Mons



**Depuis plus de 25 ans, la SFER (Société de Formations En Rééducation) propose des formations spécialisées dans divers domaines de la rééducation. Les cours, conçus PAR des professionnels POUR des professionnels de la santé et du sport, mettent l'accent sur la pratique avec des explications biomécaniques simples et adaptées.**

Les formateurs de terrain insistent beaucoup sur le travail corporel et les exercices pratiques, en adaptant les ajustements nécessaires de la posture, de la respiration, le placement du périnée et bien d'autres corrections physiques. Au programme, la SFER propose 4 jours intensifs sur la Méthode Pilates où vous apprendrez à maîtriser les 15

postures de base de cette méthode. Vous découvrirez également comment utiliser des accessoires tels que le Swiss Ball, l'Isotoner, le ballon paille et le Foam Roller pour enrichir votre éventail d'exercices. Il existe aussi un perfectionnement de la Méthode Pilates, adapté à la périnatalité, afin d'accompagner au mieux les futures/jeunes mamans ! Visitez le site et découvrez aussi la formation Abdos sans mal de dos, la méthode de Gasquet, la méthode Guillaume, et bien d'autres encore. Rejoignez la SFER pour découvrir des techniques avancées qui feront de vous un expert recherché et bienveillant dans le domaine du bien-être et de la performance physique ! 

[www.sfer.be](http://www.sfer.be)


# SPORT ET VOUS



**QUOI ?** Un large éventail de formations continues destinées aux professionnels et futurs professionnels du sport, du bien-être et de la santé **OÙ ?** Genly



**Le centre de formation de Sport et Vous propose un large éventail de formations continues destinées aux professionnels et futurs professionnels du sport, du bien-être et de la santé.**

Que ce soit pour une reconversion ou un perfectionnement, les modules associent rigueur pédagogique, pratique de terrain et bienveillance. Les formations se déroulent à Genly, à 10 minutes de Mons, dans un cadre propice à l'apprentissage : salles équipées (studio Pilates Reformer, studio yoga, salle de cours collectifs, studio training), cuisine pédagogique, épicerie bio et magasin de fruits et légumes. Il y a des formations selon la méthode de Gasquet, des fondamentaux au yoga postural, yoga flow et yoga pré- et postnatal. La formation de yoga aérien explore les positions fondamentales, les étirements et les renforcements, en utilisant un hamac suspendu. La formation Pilates Reformer est une formation complète comprenant trois modules. Le premier module présente l'utilisation de l'appareil, une batterie de 40 exercices et leurs variantes, ainsi que l'apprentissage de la pédagogie spécifique au Pilates Reformer. Les deux autres modules sont des perfectionnements. La formation Nutrition du sportif propose des bases solides pour comprendre les besoins alimentaires liés à l'activité physique et conseiller les pratiquants. Sport et Vous reste attentif en fin de formation au suivi des stagiaires. Pour ce faire, certaines des formations comprennent l'accès gratuit aux locaux et au matériel de Sport et Vous, afin de pouvoir mettre en pratique l'apprentissage reçu. Certaines formations sont agréées chèques-formation de la Région wallonne. 

[www.sportetvous.net](http://www.sportetvous.net)





# SYNTRA AB



**QUOI ?** Thérapeute sportif, Entraîneur personnel, Massage sportif, Nutrition sportive, Gestion sportive **OÙ ?** Anvers

**Vous rêvez de faire un métier dans le sport ? Cela tombe bien. Syntra AB donne un coup de pouce professionnel à vos ambitions sportives. Grâce à des cours de sport axés sur la pratique, vous serez rapidement préparé à travailler dans le secteur du sport et du bien-être.**

Vous voulez guider les autres vers une vie plus saine et une meilleure forme physique ? Le cours d'entraîneur personnel de plein exercice que vous pouvez suivre en journée constitue LE tremplin vers une carrière dans le monde du fitness. En un an, vous devenez un coach certifié, armé de connaissances sur les programmes d'entraînement, la nutrition, les techniques de coaching et la motivation. En outre, vous effectuerez un stage dans un club de sport ou une entreprise de fitness, ce qui vous permettra d'acquérir une véritable expérience de terrain. Après avoir réussi ce programme d'un an, vous recevrez trois certificats : Instructeur de fitness, Instructeur de cours collectifs de fitness et Entraîneur personnel. Vous êtes davantage fasciné par la réadaptation et l'accompagnement des sportifs ? Dans ce cas, le cours du soir Thérapeute sportif vous conviendra parfaitement. Ce

cours offre une base solide en matière de prévention des blessures, de bandage adhésif thérapeutique, de massage et de nutrition sportive. Il est idéal pour ceux qui veulent accompagner les athlètes avant, pendant et après le sport. Et comme l'entraîneur personnel, vous obtenez votre certificat au bout d'un an seulement. Vous souhaitez compléter ou élargir vos connaissances ? Dans ce cas, les formations de courte durée Nutrition sportive et Massage sportif vous permettront d'évoluer rapidement et de manière ciblée. Dans le cours de Nutrition sportive (12 heures), vous apprendrez comment soutenir les performances sportives par une alimentation et une hydratation adéquates. Le cours de Massage sportif (32 heures) vous enseigne les bonnes techniques de massage pour aider les sportifs à se détendre, à récupérer ou à se réadapter. Ces cours sont idéaux pour les instructeurs, les thérapeutes ou les passionnés de sport qui souhaitent approfondir leur expertise. **FIT**

[www.syntra.nu/sportopleiding](http://www.syntra.nu/sportopleiding)




# SYNTRA BRUSSEL



**QUOI ?** Se-n-Se Instructeur de fitness en alternance **OÙ ?** Bruxelles

**Envie d'une carrière sportive où vous aidez les autres à atteindre leurs objectifs ?**

**Le programme Fitnessbegeleider Duaal (Instructeur de fitness en apprentissage en alternance) de Syntra Bruxelles vous conviendra parfaitement !**

Dans ce cours pratique de Se-n-Se (secondaire après secondaire), vous apprendrez à encadrer des athlètes individuels et des groupes dans l'exécution correcte d'exercices de fitness et de mouvement et ce, en toute sécurité. Vous créerez des programmes d'entraînement personnel, superviserez les clients sur le terrain et donnerez des cours collectifs motivants. Vous apprendrez à accompagner les sportifs individuels pour qu'ils effectuent correctement les exercices de fitness et en toute sécurité dans le cadre de l'offre du club de fitness et qu'ils atteignent leurs objectifs. Vous découvrirez comment animer un groupe de pratiquants de fitness pour qu'ils effectuent correctement des exercices de mouvement et en toute sécurité au rythme de la musique (avec ou sans petit matériel, dans une salle ou dans l'eau) et qu'ils atteignent leurs objectifs. Vous apprendrez à communiquer et à accueillir les pratiquants de manière professionnelle et à répondre aux besoins et aux capacités de chaque client. Qu'est-ce qui rend ce programme unique ? Sa formule en alternance : vous combinez les cours à l'école et l'apprentissage sur le terrain. Ainsi, vous acquérez immédiatement une véritable expérience dans un club de fitness. Ce programme s'adresse aux personnes titulaires d'un diplôme de l'enseignement secondaire, de préférence dans le domaine du sport, et passionnées par l'exercice physique, la santé et le coaching. À l'issue de la formation, vous recevrez un certificat reconnu niveau 4 du cadre flamand et européen des certifications. 

[www.syntrabrussel.be](http://www.syntrabrussel.be)






# SYNTRA MIDDEN-VLAANDEREN

**QUOI ?** Instructeur de fitness, Soigneur sportif, Soigneur cycliste, Nutrition sportive, Taping et Massage sportif... **OÙ ?** Alost et Sint-Niklaas

**Les formations de Syntra Midden-Vlaanderen font bouger. Elles font bouger les sportifs autant que les entrepreneurs. Vous rêvez d'une carrière dans le secteur du sport ? Vous voulez faire de votre passion votre métier ? Le gamme de formations dans les domaines du sport et des soins vous permettra de démarrer votre carrière sportive sur les chapeaux de roue.**

L'offre est large. Avec le cours de jour ou du soir Fitnessbegeleider (Instructeur de fitness), vous maîtriserez toutes les compétences nécessaires pour aider les athlètes à atteindre leurs objectifs. De bonnes performances nécessitent de bons soins. Malheureusement, tous les athlètes ne sont pas suffisamment conscients de leurs limites physiques et de leurs besoins corporels. Voulez-vous prendre soin d'eux avant, pendant et après le sport ? Le cours du soir Sportverzorger (Soigneur sportif) est fait pour vous. Pour les amateurs de cyclisme, il y a le cours du soir Wielerverzorger (Soigneur cycliste) en collaboration avec Cycling Vlaanderen, unique dans notre pays et bien au-delà. Vous vous y familiariserez avec toutes les tâches et responsabilités du soigneur. La nutrition fournit aux athlètes l'énergie et les nutriments dont ils ont besoin pour réaliser des performances optimales. La formation continue Sportvoeding (Nutrition sportive) vous donne une base solide pour aider les athlètes à composer leur

régime alimentaire. Le bandage adhésif thérapeutique et le massage sportif sont des méthodes de traitement complémentaires pour échauffer correctement les muscles et les tendons avant l'exercice et les soigner après. À cet égard, la formation Taping en sportmassage (Taping et Massage sportif) est une valeur ajoutée absolue pour les professionnels des secteurs de la santé et du sport. Mais ce n'est pas tout. Syntra Midden-Vlaanderen organise des centaines de formations différentes dans des domaines variés, toutes dispensées par des formateurs expérimentés possédant des années d'expérience. 

[www.syntra-mvl.be/nl/opleidingen/welzijn-sport-en-zorg/sport](http://www.syntra-mvl.be/nl/opleidingen/welzijn-sport-en-zorg/sport)





# SYNTRAPXL



**QUOI ?** Entraîneur personnel, thérapeute sportif, instructeur de fitness, thérapeute cycliste, coaching mental dans le sport, team building, nutrition sportive, thérapeute sportif dédié au football... **OÙ ?** Hasselt

**Vous l'avez sûrement vécu, ce moment où vous êtes en train de vous entraîner à la salle de sport, d'assister à un match ou de faire du vélo avec des amis, et où vous vous dites : « Et si j'en faisais mon métier ? » SyntraPXL vous aide à trouver la réponse à cette question. Avec des cours qui bougent autant qu'ils inspirent. Et qui vous préparent à un emploi dans lequel vous aidez les autres à devenir plus sains, plus sportifs et plus heureux.**

De l'entraînement personnel à la thérapie sportive, des blessures en cyclisme et en football au coaching mental, en passant par la nutrition sportive... l'offre de SyntraPXL est large et s'applique tant au coaching sportif récréatif qu'au sport de haut niveau. Dans l'espace fitness sur le campus de Hasselt, vous apprendrez à appliquer immédiatement les techniques, les méthodes de coaching et les stratégies thérapeutiques dans un cadre réaliste. Les stages et les visites sur

le terrain vous donneront une meilleure idée du monde dans lequel vous allez évoluer. Les professeurs sont des professionnels de haut niveau, tels que des coaches sportifs expérimentés, des kinésithérapeutes, des entraîneurs personnels et des nutritionnistes. Ils connaissent le terrain et vous font profiter de leur expertise. Ainsi, vous n'apprendrez pas seulement la théorie, mais vous recevrez en partage des études de cas, des conseils et des idées issus de la vie réelle qui n'apparaissent pas dans les manuels. Cette approche personnelle confère à ces cours une vraie valeur ajoutée. Le sport, c'est plus que bouger. C'est aussi grandir, atteindre des objectifs et inspirer les autres. Prêt à sauter ? Découvrez l'offre sportive de SyntraPXL et, qui sait, peut-être serez-vous bientôt sur le terrain en tant que coach, thérapeute ou entraîneur. **FIT**

[www.syntrapxl.be](http://www.syntrapxl.be)




# SYNTRA WEST



**QUOI ?** Instructeur de fitness, Entraîneur personnel, Soigneur sportif, Soigneur cycliste, Core stability training (Entraînement de la stabilité du tronc) et Training construction (Structuration des programmes d'entraînement), Taping pour les professionnels du sport et les entraîneurs **OÙ ?** Bruges, Courtrai, Roulers

**Pas besoin d'être un athlète de haut niveau pour réussir dans le monde du sport. Ce qu'il vous faut ? De la motivation, de la perspicacité et la capacité d'amener les autres à un niveau supérieur. Car derrière chaque réussite se cache quelqu'un qui entraîne, soigne et motive. Prêt à assumer ce rôle ?**

Syntra West propose des formations sportives axées sur la pratique pour des personnes dynamiques qui veulent faire la différence. La formation Personal trainer (Entraîneur personnel) est un parcours professionnel certifiant de niveau 5, ce qui en fait l'une des meilleures formations en Flandre. Dans le cadre de la formation Fitnessbegeleider (Instructeur de fitness), vous apprendrez à établir des programmes d'entraînement sûrs et motivants, et à coacher professionnellement les clients dans la réalisation de leurs objectifs de fitness, qu'ils soient débutants ou confirmés. En tant qu'étudiant Sportverzorgers (Soigneur sportif), vous développerez des compétences en matière de prévention des blessures, de massage et d'accompagnement avant, pendant et après le sport - des compétences indispensables au sein de toute équipe sportive. Passionné de cyclisme ? Dans le programme Wielerverzorgers (Soigneur cycliste), vous apprendrez à assister professionnellement les cyclistes, du massage à la logistique. Idéal pour ceux qui veulent faire de leur passion pour le cyclisme leur métier. Les cours sont dispensés en journée et en soirée à Bruges, Courtrai ou Roulers. Il est donc facile de les combiner avec un emploi. Vous apprenez auprès d'instructeurs qui ont une grande connaissance du terrain. 

[www.syntrawest.be/sport](http://www.syntrawest.be/sport)




# TECHNOGYM



**QUOI ?** Différentes Technogym Clinics pour développer les connaissances et les compétences ; Des conseils et astuces pour proposer un entraînement puissant en petit groupe ; Le cyclisme basé sur la puissance fonctionnelle de seuil (PFS) ; Aidez vos adhérents à vieillir tout en conservant leur vitalité. **OÙ ?** En présentiel

**Technogym a le plaisir de vous inviter à participer aux activités éducatives qu'elle organise dans ses showrooms belges et néerlandais. Tout au long de l'année, la marque organise des ateliers éducatifs et pratiques pour les exploitants et les entraîneurs, sous la direction experte de son équipe de formateurs.**

Depuis 2002, la Technogym Fitness and Wellness School fait appel à des entraîneurs certifiés, à des maîtres entraîneurs, à des experts et à des consultants en entreprise de par le monde. Les formations proposées sont de nature pratique et vous aident à tirer le meilleur parti des produits et solutions dédiées de Technogym. Mais même si vous ne

travaillez pas avec la marque Technogym, elles sont plus qu'intéressantes. En effet, elles traitent également de sujets généraux liés au fitness, au sport et à la santé, ainsi que de principes universels. Par exemple, il y a un atelier Tips & Tricks (Conseils et astuces) sur la façon de donner un entraînement puissant en petit groupe, le Small Group Training. Un autre est consacré au cyclisme, basé sur la puissance fonctionnelle de seuil (PFS). Il y a aussi la formation Help jouw leden om vitaal ouder te worden (Aidez vos adhérents à vieillir tout en conservant leur vitalité). Bref, un large éventail d'ateliers qui comprend sans nulle doute un atelier qui vous conviendra parfaitement ! 

[www.technogym.com](http://www.technogym.com)





# THOMAS MORE

**SPORT**  
**@THOMASMORE**  
SPORTOPLEIDINGEN TURNHOUT

**QUOI ?** Bachelier Sport et mouvement (expert du mouvement avec comme spécialisation Entraîneur personnel de niveau avancé, Coach en mouvement, Coach handi-fitness ou Éducation sportive), Bachelier en gestion du sport (Manager sportif, Manager de sport et digitalisation, Manager de sports de haut niveau), Enseignant en éducation physique et éducation à la santé (avec comme spécialisation Sport en intérieur ou en extérieur) **OÙ ?** Turnhout

**Étant plus grande école de sport en Flandre, le campus sportif de Thomas More à Turnhout propose trois formations de bachelier professionnalisant. Cela signifie non seulement que vous avez beaucoup de choix, mais aussi que le campus respire le sport. Outre une salle de sport et une salle polyvalente spacieuses, le campus dispose de son propre studio de sport et même d'un centre de test.**

Vous avez envie de mettre et garder tout le monde en mouvement ? Alors la formation Sport en Beweging (Sport et mouvement) est faite pour vous. Une solide base théorique va de pair avec la pratique, et grâce aux différents parcours optionnels, vous avez l'opportunité d'approfondir vos connaissances d'un groupe cible spécifique. Vous pouvez devenir bewegingsdeskundige (expert en mouvement), advanced personal trainer (entraîneur personnel de niveau avancé) qui hisse les athlètes (d'élite) à un niveau supérieur, beweegcoach voor kwetsbare groepen (coach en mouvement pour les groupes vulnérables), etc. Votre cœur bat plus vite lorsque vous organisez des événements sportifs et vous êtes passionné par les tenants et les aboutissants des coulisses du sport ? Le programme Sportmanagement (gestion du sport) est fait pour vous. Il s'agit d'une orientation en dernière année en gestion d'entreprise, ce qui fait que vous maîtriserez la communication, la finance et le droit, ainsi que le monde du sponsoring sportif, de la politique sportive et des événements sportifs. En outre, vous pouvez vous spécialiser en tant que e-sportmanager (Manager de sport et digitalisation) ou topsportmanager (Manager de sports de haut niveau). Grâce au programme Leraar Lichamelijke Opvoeding-Bewegingsrecreatie (Enseignant en éducation physique et éducation à la santé), vous deviendrez un enseignant enthousiaste qui fait bouger les enfants et les jeunes, ou un instructeur passionné dans le secteur des loisirs, spécialisé dans les sports en intérieur ou en extérieur. Vous deviendrez un expert dans de nombreux sports et découvrirez l'enseignement et l'instruction grâce à de nombreux stages. 

[www.thomasmore.be/sport](http://www.thomasmore.be/sport)




# UCLL



**QUOI ?** Bachelier en éducation physique et éducation à la santé et Bachelier de spécialisation en management sportif **OÙ ?** Heverlee, Diepenbeek

Si vous êtes passionné par le sport et que vous souhaitez motiver des personnes de tous âges et de tous niveaux à bouger, la combinaison Lichamelijke Opvoeding en Bewegingsrecreatie (Éducation physique et éducation à la santé) est vivement recommandée. Le bachelor-na-bachelor (Banaba) ABM, keuzetraject Sportmanagement (Bachelier de spécialisation Gestion d'entreprise de niveau avancé, parcours optionnel Management sportif) est également une option intéressante pour ceux qui rêvent d'un avenir dans le monde du sport. Le Banaba est une formation continue d'un an qui met l'accent sur le réseautage, les compétences numériques et l'esprit d'entreprise dans le secteur du sport.

Dans la combinaison Éducation physique et éducation à la santé, vous apprenez à coacher, accompagner et inspirer dans divers contextes : de la santé et du fitness aux exercices en plein air, en passant par les événements ou les clubs sportifs. Vous choisissez votre propre trajet de spécialisation et êtes encadré individuellement par des professeurs expérimentés. Vous souhaitez approfondir vos connaissances du monde du sport ? Dans ce cas, le Bachelier de spécialisation en management sportif est une option intéressante. Ce programme d'un an se concentre sur le réseautage, les compétences numériques et l'esprit d'entreprise dans le domaine du sport. Au cours du premier semestre, vous suivez des cours auprès de professionnels, tandis qu'au cours du second semestre, vous travaillez sur votre propre projet au sein d'une entreprise ou d'une organisation. Les entreprises sont très demandeuses de professionnels ayant une formation sportive et de solides compétences en gestion (numérique). Et pas besoin de connaissances préalables ! Ce cours accéléré gratuit vous permettra d'être opérationnel en un rien de temps ! Si, après ce Banaba, vous aspirez toujours à un diplôme de master, vous pouvez suivre un parcours de formation raccourci vers un programme de master dans l'une des institutions partenaires nationales ou étrangères de l'UCLL. 

[www.ucll.be](http://www.ucll.be)






# UGENT



**QUOI ?** Master en sciences du mouvement et du sport, Micro-qualification Exercice et sport : aujourd'hui et demain, La médecine de l'exercice, Micro-qualification Tests et prescriptions d'exercices, Management des organisations sportives. **OÙ ?** Gand

**Le secteur du fitness et de l'exercice physique évolue à toute vitesse. Si vous voulez faire la différence, vous avez besoin d'une base scientifique solide. Les programmes de l'UGent, axés sur la pratique et étayés par des études, vous y préparent !**

Le programme de Master in de Bewegings- en Sportwetenschappen (Master en sciences du mouvement et du sport) fournit une base académique solide et orientée vers la pratique à ceux qui veulent être professionnellement actifs dans le monde du fitness et du sport. Les étudiants choisissent un programme d'études supérieures adapté à leurs ambitions, axé sur l'entraînement sur mesure, le changement de comportement, l'optimisation des performances et la gestion des organisations sportives. Le programme offre des structures, des stages et des projets de recherche de grande qualité et est réputé pour ses liens étroits avec le terrain. Les étudiants diplômés trouvent leur voie comme entraîneurs personnels, coachs sportifs, experts du mouvement... La Micro-credential Bewegen en Sport (Micro-qualification Exercice et Sport) examine de près les principes fondamentaux des processus physiques et psychologiques influencés par le sport, notamment la physiologie, la biomécanique, la psychologie comportementale, la nutrition...

La Micro-credential Exercise is Medicine (Micro-qualification La médecine de l'exercice) étudie la relation entre l'(in)activité physique, le comportement sédentaire et les maladies chroniques. Elle se concentre sur le changement de comportement, la mesure de la condition physique et l'impact de l'exercice sur les problèmes de santé. Le cours convient aux professionnels qui souhaitent intégrer la santé par l'exercice dans leur pratique. La Micro-qualification Exercise Testing and Prescription (Micro-certification Tests et prescriptions d'exercices) se concentre sur la supervision pratique des athlètes orientés santé et des athlètes de compétition. Les sujets abordés comprennent les tests d'effort, l'analyse de l'entraînement et la rédaction de programmes individuels. Le programme Management in Sportorganisaties (Management des organisations sportives), en collaboration avec l'UCLouvain et le COIB, se concentre sur la professionnalisation du leadership et de la gestion dans les organisations sportives. Grâce aux connaissances académiques et à l'expérience pratique, les managers sportifs sont préparés à occuper divers postes dans le secteur du sport. 

[www.ugent.be](http://www.ugent.be)  
[ghall.ugent.be](http://ghall.ugent.be)





**QUOI ?** Master en Sciences de la Motricité, orientation Education Physique, Certificat interuniversitaire en activité physique santé et thérapie par l'exercice


**OÙ ?** Bruxelles



La formation universitaire de Master en Sciences de la Motricité, orientation Education Physique en « préparation physique » de l'ULB vous prépare à planifier des plans d'entraînement pour des sportifs de loisir ou de haut niveau, à réaliser et interpréter des tests de performance physique, à maîtriser les notions importantes sur la nutrition du sportif, et à gérer et motiver un groupe de sportifs. Le Certificat interuniversitaire en activité physique santé et thérapie par l'exercice, coorganisé par l'ULB, ULiège et UCLouvain, est destiné aux professionnels accompagnant des publics à risque ou fragilisés (maladies chroniques, surpoids, seniors...) vers une activité physique sécurisée et favorisant la transition vers un style de vie plus actif.

La formation de Master en Sciences de la Motricité, orientation Education Physique apporte les compétences indispensables dans les domaines de la pédagogie, de l'apprentissage technique et tactique de la pratique sportive mais également nutritionnelle et psychologique (gestion du stress, préparation mentale...). Des stages sont organisés en salle de fitness, en club sportif tant en Belgique qu'à l'étranger et permettent aux étudiants d'être confrontés à des approches diverses, innovantes et multidisciplinaires. Le Certificat permet d'acquérir les compétences pour prescrire et encadrer l'activité physique adaptée pour



ces publics. Le programme couvre 5 domaines : les bases physiologiques de l'exercice, les concepts de l'évaluation et du reconditionnement physique adapté, l'activité physique adaptée pour les personnes souffrant d'obésité et diabète, de limitations cardiovasculaires, pour les personnes âgées ou ayant eu un cancer, et comment réagir en cas d'incident lors de la pratique. 

[www.ulb.be](http://www.ulb.be)

[www.programmes.uliege.be/cocoon/20252026/formations/descr/MYAPST90.html](http://www.programmes.uliege.be/cocoon/20252026/formations/descr/MYAPST90.html)


# UNIVERSITÉ DE LIÈGE



**QUOI ?** Master en Sciences de la Motricité, Master en kinésithérapie et réadaptation, Certificat interuniversitaire en activité physique et thérapie par l'exercice

**OÙ ?** Liège

**L'Université de Liège propose un éventail de formations adaptées aux (futurs) professionnels du fitness, de la rééducation fonctionnelle et de la préparation physique, allant du master à la formation continue. Plusieurs programmes permettent de répondre aux besoins de qualification et de spécialisation dans ce secteur en pleine expansion.**

Les Masters en Sciences de la Motricité – Orientation générale, éducation physique, kinésithérapie du sport forment des spécialistes capables d'encadrer et de concevoir des programmes d'entraînement pour des publics variés, du sportif amateur au compétiteur de haut niveau. Cette formation met l'accent sur les bases scientifiques de l'entraînement, l'analyse du mouvement et la planification. Le Master en kinésithérapie et réadaptation permet de former des praticiens spécialisés en rééducation, avec une ouverture vers les pratiques de réathlétisation et de suivi de sportifs. Le Certificat interuniversitaire en activité physique et thérapie par l'exercice (en codiplomation avec ULB et UCLouvain) s'adresse aux personnes souhaitant promouvoir la santé par le mouvement. Il prépare notamment à l'encadrement d'un public ayant des besoins spécifiques (personnes âgées, pathologies chroniques, etc.), en mettant l'accent sur l'adaptation des activités physiques aux capacités individuelles. Ces formations, alliant cours théoriques, stages pratiques et recherches appliquées, s'adressent tant aux étudiants qu'aux professionnels souhaitant se perfectionner. 

[www.facmed.uliege.be](http://www.facmed.uliege.be)



(c)ULiège Geoffrey Meuli



# VITALYS FORMATION



**QUOI ?** Un large éventail de formations **OÙ ?** Liège et Bruxelles

Depuis plus de 25 ans, Vitalys Formation accompagne les (futurs) professionnels du secteur de la mise en forme avec passion et expertise. Avec plus de 3 500 personnes formées et une note moyenne de 4,9★ sur Google, Vitalys Formation est reconnu pour la qualité de sa pédagogie, sa proximité avec les apprenants et son accompagnement bien au-delà de la salle de cours.

Vitalys Formation propose un large éventail de formations certifiantes, continues et de perfectionnement dans les domaines du coaching sportif, du fitness et du Pilates. Que vous soyez en reconversion, en recherche d'une activité complémentaire ou déjà actif dans le secteur, ses cursus sont conçus pour vous offrir des compétences solides immédiatement applicables sur le terrain et vous aider

à développer une activité durable et rentable. Les formations sont disponibles en Belgique francophone, à Liège et à Bruxelles, dans des centres accessibles et équipés, avec des formateurs passionnés, expérimentés et proches du terrain. Vitalys Formation est également agréé « chèques formation » par la Région wallonne, ce qui permet de réduire le coût de votre parcours. Chez Vitalys, vous ne suivez pas « juste une formation » : vous intégrez une communauté d'entraide et bénéficiez d'un véritable tremplin vers votre réussite professionnelle. **FIT**

[www.vitalys-formation.com](http://www.vitalys-formation.com)






# VOOR MENS



QUOI ? Formation Coach de santé OÙ ? Hasselt

**La formation Health Coach (Coach de santé), axée sur la pratique et développée par Dylan Hermans, est le tremplin idéal pour les entraîneurs personnels (débutants), les thérapeutes, les coachs ou les passionnés de santé qui souhaitent offrir un coaching holistique axé sur les résultats. Avec plus de 10 ans d'expérience dans le secteur, et le coaching de près de 3 000 personnes, Dylan sait exactement ce qui fonctionne dans la pratique.**

La deuxième version du cours se déroule de septembre 2025 à avril 2026 et est divisée en deux parties. La première partie vous permet d'acquérir de solides bases en anatomie, entraînement, nutrition, sommeil et état d'esprit. La seconde partie d'approfondir vos connaissances en matière d'hormones, de valeurs sanguines, de thérapie orthomoléculaire, d'analyse des valeurs sanguines, du

stress, des suppléments et de l'esprit d'entreprise. La théorie et la pratique alternent constamment, avec des sessions en présentiel et des cas réels. Ce qui rend ce programme unique, c'est son approche à la fois scientifique et humaine. Vous n'abordez pas seulement l'aspect physique de la santé, mais aussi les facteurs mentaux et biologiques qui font la différence. En outre, vous apprendrez à vous faire connaître en tant que coach sur les réseaux sociaux et à attirer et fidéliser des clients. Que vous débutez ou que vous ayez déjà de l'expérience, ce programme vous donnera les outils et la confiance nécessaires pour faire la différence dans la vie des autres. 

[www.voor-mens.be/opleiding-health-coach-2](http://www.voor-mens.be/opleiding-health-coach-2)




# VUB



**QUOI ?** Mineure Activité physique, condition physique et santé dans le cadre du Master en Sciences de la Motricité et des Sciences du Sport,  
Micro-qualification Santé préventive **OÙ ?** Bruxelles



**La afstudeervariant 'Fysieke Activiteit, Fitheid en Gezondheid' (Mineure Activité physique, condition physique et santé) du master Bewegings- en Sportwetenschappen (Master en Sciences de la Motricité et des Sciences du Sport) se concentre sur l'impact de l'exercice et la promotion d'un mode de vie sain. La microcredential Preventieve Gezondheid (Micro-qualification Santé préventive) développe vos connaissances scientifiques en matière de prévention de la santé, en mettant l'accent sur la nutrition, l'exercice physique, la prévention des infections et le bien-être mental.**

La mineure Activité physique, condition physique et santé se concentre sur l'impact de l'exercice physique et d'un mode de vie sain sur l'individu et la société. Les étudiants se plongent dans l'accompagnement optimal de différents groupes cibles tels que les athlètes, les personnes souffrant d'obésité ou de maladies cardiovasculaires, les personnes se remettant d'un traitement contre le cancer... afin de parvenir à un mode de vie plus sain et à de meilleures performances sportives. L'accent est mis sur l'exercice, l'alimentation, le sommeil et le bien-être mental et sur la manière dont tous ces éléments s'influencent mutuellement. Ils développent les compétences nécessaires pour évaluer la valeur des nouvelles tendances en matière de fitness et de nutrition en y posant un regard scientifique critique. Les diplômés intègrent divers secteurs, tels que la coordination de la santé dans les entreprises, les services de rééducation dans les hôpitaux, les clubs de sport et le secteur du fitness. La micro-qualification Santé préventive offre une formation pratique et scientifique sur la promotion d'un mode de vie sain, axée sur la nutrition, l'exercice, le bien-être mental et la prévention des infections. Ce cours est le fruit d'une collaboration entre la Erasmushogeschool Brussel et la VUB. Il s'adresse aux professionnels du secteur de la nutrition et de la santé, de l'enseignement et des ressources humaines qui souhaitent approfondir leurs connaissances et donner des conseils éclairés en matière de santé. Une trajectoire d'apprentissage mixte combine des enregistrements de cours en ligne, des rencontres physiques, des capsules vidéo et des devoirs. 

[www.vub.be](http://www.vub.be)


# YOGA FEDERATIE

QUOI ? Diverses formations OÙ ? Dans toute la Flandre



**La véritable santé n'exige pas seulement le fonctionnement efficace de la partie visible de notre corps. Le yoga considère l'être humain comme un être holistique, composé de cinq couches qui s'englobent : le physique, l'énergétique, le mental, l'intellectuel et le corps de félicité. La pratique du yoga met ces couches en harmonie, ce qui permet de vivre pleinement, à la fois physiquement et spirituellement. Ce voyage intérieur vers le Moi suprême nécessite des professeurs de yoga expérimentés.**

Il est donc important de former de bons professeurs de yoga, qui ont une connaissance approfondie de tous les domaines qui sont importants pour guider correctement les participants. La Yoga Federatie van Nederlandstaligen in België (Fédération de Yoga des Néerlandophones de Belgique) gère plusieurs écoles de formation en Flandre. Ces écoles de formation se sont engagées à aligner leurs cours sur le programme de la Yoga Federatie (Fédération de Yoga), qui répond à son tour aux normes fixées par l'Union européenne de Yoga. Les cours reconnus par la Yoga Federatie contiennent au moins 500 heures de contact réparties sur un minimum de quatre ans. Un certain nombre de

matières sont obligatoires. Il y a la connaissance pratique et théorique des exercices de yoga (Āsanās, Prāṇāyāma, Bandhas, Mudras et Méditation). En outre, la connaissance générale des écritures indiennes sur le yoga est également couverte (yoga sutras de Patanjali, Upanishads, Bhagavad Gītā...), ainsi que la connaissance générale des traditions occidentales (anatomie et physiologie, psychologie...). L'accent est également mis sur l'art de l'enseignement et l'éthique. 

[www.yogafederatie.be/opleidingyogaleraar/erkendevormingsinstituten](http://www.yogafederatie.be/opleidingyogaleraar/erkendevormingsinstituten)



# NOUVEAUTÉ ! UNE PLATEFORME UNIQUE POUR LES ORGANISMES DE FORMATION

**FITNESS.BE**  
FACULTY

**FITNESS.BE** endosse un rôle de soutien dans le paysage de la formation, épaulée par les partenaires sociaux. Dans cette perspective, la fédération professionnelle vise à rassembler les offres de formation et de perfectionnement afin qu'elles profitent au plus grand nombre.

Pour réaliser cette mission, **FITNESS.BE** travaille actuellement à un guide en ligne qui couvrira l'ensemble de l'offre de tous les organismes de formation publics et privés en Belgique, et portera le titre de **FITNESS.BE FACULTY**. Il s'agira d'un outil unique et convivial pour tous ceux qui cherchent des informations sur les offres belges de formation et de perfectionnement. Les visiteurs trouveront facilement l'organisme de formation qui répond à leurs besoins en fonction de leur propre profil et de leurs souhaits (région, type de formation...).

A suivre ! **FIT**



**FITNESS.BE FACULTY** sera le point de rassemblement numérique de toutes les informations sur les offres de formation dans le secteur belge du fitness.

# VOTRE STUDIO DE FITNESS : LE HUB INNOVANT DE DEMAIN

Le secteur du fitness évolue à un rythme sans précédent. Les clubs traditionnels laissent place à des concepts plus flexibles, plus personnalisés et plus axés sur les données. Les adhérents d'aujourd'hui recherchent bien plus qu'un simple entraînement : ils veulent vivre une expérience, se sentir libres et obtenir des résultats concrets. Les entrepreneurs qui investissent dès maintenant dans des technologies adaptées posent les bases de studios performants et pérennes. C'est précisément ce que propose SYMBIONT : transformer votre studio en une plateforme nouvelle génération, où les données, la gamification, les combinaisons personnelles et les modèles hybrides se conjuguent pour ouvrir de nouveaux horizons commerciaux et améliorer votre potentiel de croissance.

## DU TAPIS DE GYM À UNE PLATEFORME BASÉE SUR DES DONNÉES

La force de **SYMBIONT** réside dans l'intégration intelligente de la technologie. La combinaison Tec Suit sèche et sans fil garantit une liberté totale de mouvement, tandis que ses capteurs intégrés collectent en continu des données sur l'activité musculaire, la fréquence cardiaque, la dépense calorique et la composition corporelle. Les données s'affichent en temps réel dans l'application **SYMBIONT** et sont visibles aussi bien pour le pratiquant que pour le coach. Entièrement basé sur des données, ce processus permet une approche totalement personnalisée, mesurable et motivante. Côté business, cela offre aux exploitants de studio des leviers puissants pour affiner leur offre, optimiser la rétention et explorer de nouveaux modèles de revenus.

## GAMIFICATION : PUISSANTE MOTIVATION, MEILLEURS RÉSULTATS

L'expérience utilisateur est au cœur de ce concept de plateforme innovante. C'est pourquoi **SYMBIONT** rend votre routine d'entraînement plus ludique : gamification, challenges, classements, badges et records

personnels défient les adhérents à donner le meilleur de soi-même. Ce qui augmente l'engagement et le plaisir de s'entraîner. Les pratiquants ne visent plus seulement une meilleure condition physique mais aussi une amélioration de leurs résultats et la relève de challenges entre collègues-adhérents. Cet aspect compétitif booste la motivation et augmente la fréquence des entraînements.

## MODÈLES HYBRIDES COMME MOTEURS DE CROISSANCE

Le futur du fitness est hybride. Avec **SYMBIONT**, votre studio dépasse ses frontières physiques : vos adhérents peuvent s'entraîner en studio, à domicile, en extérieur ou en déplacement grâce à la combinaison sans fil et l'appli intelligente. La



**SYMBIONT** est une technologie éprouvée, conçue pour soutenir durablement la croissance de votre studio et pour vous démarquer sur le marché.

qualité d'entraînement est garantie partout grâce au coaching en temps réel et au suivi des données via l'application. Cela permet l'accès à de nouveaux segments de clientèle : professionnels à l'agenda chargé, voyageurs qui souhaitent de la flexibilité, sportifs adeptes de l'entraînement à domicile mais en quête de suivi personnalisé à distance.

## A CHACUN SA COMBINAISON : EXCLUSIVITÉ ET HYGIÈNE

Un élément important du concept **SYMBIONT** est l'utilisation de Tec Suits individuels. A chaque adhérent, sa propre combinaison, parfaitement ajustée à son corps et à ses objectifs. Cela renforce la perception d'exclusivité et d'hygiène auxquelles les sportifs d'aujourd'hui attachent grande importance. Les adhérents peuvent également utiliser leur combinaison pour s'entraîner en dehors du studio — un avantage clé pour les parcours hybrides.

## LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DE LA RENTABILITÉ

Innovation rime avec choix intelligents. Investir dans **SYMBIONT**, c'est choisir une technologie éprouvée, conçue pour soutenir durablement la croissance de votre studio et pour vous démarquer sur le marché. La solution d'EMS sans entretien permet de fonctionner sans interruption, sans le souci du service et sans coût caché. En plus de cela, avec **SYMBIONT**, l'évolutivité est au rendez-vous : il est facile d'ajouter de nouvelles combinaisons ou de déployer le



concept sur plusieurs sites. Votre studio grandit au rythme de vos ambitions et vous déployez un concept de remise en forme moderne, prêt à faire face à l'avenir.

## LE STUDIO SE MUE EN VÉRITABLE ÉCOSYSTÈME

En intégrant entraînement piloté par les données, gamification et modèles hybrides, vous transformez votre studio d'une salle de gym traditionnelle en un écosystème moderne et connecté. Ce n'est plus votre espace physique qui détermine votre potentiel, mais bien la communauté et le réseau que vous développez, à la fois sur site et en ligne. Avec **SYMBIONT**, vous êtes bien plus qu'un exploitant de studio. Vous devenez un véritable entrepreneur du fitness, prêt à répondre aux tendances d'aujourd'hui et de demain : flexibilité, performance et fidélisation montent en flèche. **RTT**



**SYMBIONT**

**LE FUTUR EST HYBRIDE. LA TECHNOLOGIE EST PRÊTE. À VOUS DE JOUER.**

**Vous souhaitez transformer votre studio en hub innovant et créer de nouvelles perspectives de croissance ?**

**Demandez une documentation sans engagement sur <https://www.symbiont360.fr/fr/partenaire/demande> et découvrez comment SYMBIONT peut vous aider à préparer l'avenir de votre entreprise.**





“

Nos normes favorisent la confiance, l'efficacité, la croissance et l'innovation dans le secteur.

”

# L'INTRODUCTION DE NORMES DANS LE MONDE DU FITNESS EUROPEACTIVE DONNE LE TON

EuropeActive apporte une contribution importante au développement de normes professionnelles dans le monde du fitness, par exemple dans le domaine de la formation. De cette manière, l'organisation contribue à une plus grande uniformité dans le paysage du fitness qui est fragmenté. Cela profite à la fois au professionnalisme et à l'image de notre secteur. Nous en avons parlé avec Sarah Edmonds, directrice des services éducatifs.

## **Quelles normes internationales développez-vous exactement ?**

**Sarah Edmonds :** « Il s'agit de 15 normes de métier professionnelles, y compris des normes d'accès au marché pour les instructeurs de fitness, les instructeurs de cours collectifs de fitness et les entraîneurs personnels. Ces normes ont été élaborées conformément aux niveaux du cadre européen des certifications (EQF). L'entraîneur personnel, par exemple, relève du niveau 4 de l'EQF, qui constitue un point de référence pour le marché en matière de compétences, de connaissances et d'attitudes spécifiques. Nous accréditons également les organismes de formation qui satisfont à une norme de qualité particulière. Il s'agit d'un processus très strict concernant les cours, les schémas de travail, les évaluations... Les accréditations sont valables deux ans. Cela veut dire qu'ils doivent parcourir ce processus tous les deux ans. C'est ainsi que nous garantissons la qualité et la conformité. Nous sommes tout à fait conscients qu'il existe des prestataires de formation, des organisations et des décideurs nationaux, régionaux et même locaux qui veulent placer la barre plus haut. C'est tout à fait

possible. Nous fournissons le minimum requis pour entrer sur le marché du travail, reconnu par tous. »

## **Votre principal objectif est-il d'accroître la crédibilité et la confiance dans le monde européen du fitness ?**

**Sarah Edmonds :** « Certainement, mais pas seulement. Nous comblons simplement une lacune. Il n'y a pratiquement aucun pays où le gouvernement réglemente officiellement le secteur. C'est un peu surprenant quand on sait que nous sommes en première ligne en termes de santé publique. Nous sommes en contact avec le grand public et notre impact est majeur. Si nous ne faisons pas notre travail correctement, les dangers et risques potentiels sont bien réels. Il est donc essentiel que notre travail soit exécuté correctement. »

## **Comment vos normes sont-elles élaborées ?**

**Sarah Edmonds :** « Nous disposons d'un comité professionnel qui se réunit au moins quatre fois par an pour discuter des nouvelles normes. Nous faisons également appel à des experts techniques. Nous recueillons des informations étayées scientifiquement et sommes



NOS NORMES CRÉENT  
UNE RÉFÉRENCE  
EN MATIÈRE DE  
COMPÉTENCES, DE  
CONNAISSANCES  
ET D'ATTITUDES  
SPÉCIFIQUES.

assistés par des universitaires, des prestataires de formation, des pédagogues, des employeurs... Tous contribuent à la création, à la révision ou à la mise à jour des normes. Notre secteur évolue rapidement et nous devons veiller à ce que les normes de formation que nous imposons en matière de compétences, de connaissances et d'attitudes reflètent les besoins d'aujourd'hui et de demain ».

**Pouvez-vous donner un exemple d'un tel besoin actuel ?**

**Sarah Edmonds :** « Le vieillissement de la population mondiale et la manière dont le secteur peut aider la population à vieillir en bonne santé, en est un bon exemple. Dans ce contexte, nous travaillons en étroite collaboration avec nos partenaires du secteur de la santé. Ainsi, nous avons développé toute une série de programmes d'apprentissage tout au long de la vie, axés notamment sur le travail avec les personnes âgées. Si nous voulons que nos professionnels soient pris au sérieux dans le monde des soins de santé, par exemple, nous devons les convaincre que les personnes sur le terrain possèdent les connaissances et les compétences adéquates. Il doit être clair qu'ils maîtrisent leur domaine de travail et qu'ils sont au courant des nouveaux développements. »

**Est-ce également ce qui a motivé la création de l'EREPS ?**


**Sarah Edmonds :** « C'est exact. Nous avons créé ce registre pour que le secteur des soins de santé puisse vérifier que ces exigences sont respectées. Le registre européen des professionnels de l'exercice (EREPS) comprend des professionnels qui sont qualifiés d'après les normes et qui continuent à suivre des formations professionnelles continues. Cela crée un climat de confiance. Ces normes minimales sont incontestablement nécessaires. L'absence de reconnaissance standardisée constitue depuis longtemps un goulet d'étranglement. Il existe un grand nombre de qualifications différentes, de types de formation, de titres de fonction que les gens s'approprient... Cela sème la confusion et n'est pas bénéfique pour notre secteur. Il est donc très important qu'il existe une sorte de cadre de référence qui explique et décrit nos normes ».

Il existe un grand nombre de qualifications différentes, de types de formation, de titres de fonction que les gens s'approprient... Cela sème la confusion et n'est pas bénéfique pour notre secteur.

**Vous avez déjà évoqué l'importance des fédérations professionnelles nationales, car chaque pays a ses propres lois et sa propre culture. Quelles sont vos relations avec ces acteurs nationaux ?**

**Sarah Edmonds :** « Il y a actuellement 30 associations nationales qui sont membres d'EuropeActive. Elles représentent une part importante de notre structure. L'approche est bidirectionnelle. Pour nous, il est important de comprendre les marchés locaux et leurs problèmes particuliers. Ils diffèrent énormément en termes de taille, de capacité financière... Leur relation avec EuropeActive diffère également. La volonté culturelle et politique, ainsi que la mesure dans laquelle l'industrie du fitness est entendue, varient considérablement d'un pays à l'autre. En outre, nous ne sommes pas seulement en contact avec les associations nationales, mais aussi avec d'autres organismes. Il y a tout un éventail de parties prenantes avec lesquelles nous sommes en relation. Cette large coopération est essentielle. Nous ne faisons pas de travail de coude et ne prétendons certainement pas détenir la vérité. La contribution de tous ces partenaires est essentielle. »

**Comment cela se passe-t-il exactement lorsque quelqu'un manifeste de l'intérêt pour une accréditation particulière ? Peut-elle frapper à votre porte ?**

**Sarah Edmonds :** « Oui, tout à fait. Nous nous référons toujours en premier lieu aux programmes nationaux, s'ils existent, par respect et pour ne pas donner de messages contradictoires. Mais tout le monde peut en principe demander une accréditation sur notre site web. Quiconque dispose d'un programme de formation et peut démontrer que le contenu, la portée et le système d'évaluation correspondent à nos normes est le bienvenu. » 







## FITCERT : DES NORMES DE SÉCURITÉ ET DE QUALITÉ PLUS STRICTES POUR LES CLUBS DE FITNESS

FitCert est une certification européenne pour les clubs de fitness visant à garantir la sécurité et la fiabilité des installations de fitness. Elle est basée sur les nouvelles normes européennes EN17229. FitCert permet aux clubs de prouver qu'ils offrent des activités de pointe et un environnement sûr pour les utilisateurs. Grâce au registre FitCert, les clubs démontrent leur engagement à fournir un excellent service à la clientèle, à faire preuve de professionnalisme et à assurer la sécurité des utilisateurs.

Récemment, la dernière version de cette norme européenne a été approuvée. L'ajout le plus important en termes de formation est que la norme inclut désormais l'exigence que les opérateurs - les employeurs - recrutent du personnel dûment qualifié. Les professionnels du fitness doivent être qualifiés par des formateurs accrédités qui ont enseigné en respectant ces normes, et ils doivent eux-mêmes être enregistrés auprès de l'EREPS. Cette approche standardisée de la qualité et de la conformité représente un grand pas en avant pour notre industrie.

# LES INCONTOURNABLES DE **FITNESS.BE**


Exploitant de club, entraîneur, formateur... ? Découvrez ces produits intéressants, développés spécialement pour vous par **FITNESS.BE**.

## LE FITNESS EN ENTREPRISE


« Fitness en entreprise près de chez vous » est une plateforme conviviale qui permet aux entreprises d'offrir des formules sport à leurs travailleurs dans des centres de fitness, des boxes de CrossFit, des boutiques de fitness ou auprès des prestataires de cours collectifs, des entraîneurs personnels... Grâce à un moteur de recherche pratique, les travailleurs et les employeurs peuvent choisir un établissement qui propose du fitness en entreprise et bénéficier d'un équilibre de travail sain. Vous êtes membre de **FITNESS.BE** et vous proposez du fitness en entreprise ? Saisissez vos données d'accès sur la plate-forme « Fitness près de chez vous » et sélectionnez la rubrique « Fitness en entreprise » pour figurer dans la liste « Fitness en entreprise près de chez vous ». <https://fitnessenentreprisepresdechezvous.be/fr> 



## MANUEL « INSTRUCTEUR DE FITNESS »


Le manuel « Instructeur de fitness » contient les connaissances essentielles nécessaires à un encadrement de qualité. Un bon instructeur de fitness parvient à développer un mode de vie et une attitude sportive sains chez les pratiquants, en s'appuyant sur les compétences de communication nécessaires et sur des connaissances de base suffisantes. Afin de soutenir les organismes de formation, les étudiants et les apprenants, **FITNESS.BE** a édité le manuel « Instructeur de fitness » en collaboration avec NL Actief. Ce manuel est disponible sur [www.fe-certified.be](http://www.fe-certified.be) 

## FE CERTIFIED

Les organismes de formation publics et privés forment les professionnels du fitness de demain. Pour ce faire, les connaissances théoriques et les compétences pratiques sont essentielles. En tant que secteur du fitness, nous nous efforçons d'uniformiser les connaissances de base de tous les (futurs) instructeurs de fitness, afin de garantir la qualité pour les clients et les entrepreneurs. C'est pourquoi **FITNESS.BE** a développé la plateforme « Fitness Essentials », un test de compétences basé sur le manuel « Instructeur de fitness ». Après avoir réussi ce test, les actuels et futurs professionnels du fitness reçoivent un certificat d'instructeur de fitness, reconnu par **FITNESS.BE** et les partenaires sociaux, comme preuve de leurs connaissances de base. Le test de compétences est ouvert à toute personne âgée de 17 ans et plus, travaillant au sein de la CP 314 ou associée à un organisme de formation agréé. De plus amples informations sont disponibles sur le site [www.fe-certified.be](http://www.fe-certified.be) 




## SÉRIE « SAFE FIT » : RISKTRAINER POUR LE FITNESS


Ce manuel pratique vous aide à rendre le travail plus sain et plus sûr pour toutes les parties concernées. Il compile la législation et fournit des conseils utiles aux employeurs, instructeurs et salariés dans les différents domaines de la loi sur le bien-être. Les sept domaines de la loi sur le bien-être sont couverts, notamment la sécurité, la santé, l'hygiène, l'ergonomie, le bien-être psychosocial, l'environnement et l'embellissement des lieux de travail. Les risques pour le pratiquant sont ensuite énumérés et une liste de sites internet utiles vous est proposée. En tant que membre de **FITNESS.BE**, cette publication vous est gracieusement offerte sur simple demande à [info@fitness.be](mailto:info@fitness.be) 



## ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE POUR LES ENTRAÎNEURS

L'assurance RC couvre les dommages matériels et corporels que vous causez à autrui en pratiquant un sport, c'est-à-dire lorsque vous êtes tenu pour responsable de l'accident. Il s'agit en fait de « supporter les conséquences de vos actes ». Par exemple, si un client se blesse à cause d'une erreur dans votre entraînement (un mauvais exercice ou une mauvaise instruction) et que vous êtes tenu pour responsable, cette assurance couvrira les coûts qui découlent des réclamations, comme les frais médicaux ou l'indemnisation des dommages corporels. L'assurance RC vous protège donc, en tant qu'instructeur de fitness, instructeur de cours collectifs ou entraîneur personnel, contre les risques financiers si vous causez involontairement des dommages à d'autres personnes ou à leur équipement dans le cadre de votre travail. Pour 30 euros par an, vous pouvez souscrire une assurance RC en tant qu'entraîneur indépendant auprès de **FITNESS.BE**. Pour plus d'informations sur cette assurance responsabilité civile, consultez le site web [www.fitness.be](http://www.fitness.be) ou envoyez un message à [info@fitness.be](mailto:info@fitness.be) 

## SCAN NATIONAL DE VOTRE STYLE DE VIE : UN OUTIL PRÉCIEUX POUR LES ENTRAÎNEURS ET LES CLIENTS

Le « Scan national de votre style de vie » est un outil de support puissant pour tous ceux qui tendent vers un mode de vie plus sain. Grâce à cet outil, les entraîneurs et leurs clients peuvent se faire une idée de leurs habitudes quotidiennes en matière de nutrition, d'exercice, de relaxation, etc. Après avoir rempli le questionnaire, les utilisateurs reçoivent un rapport personnel qui détaille ce qu'ils font déjà bien et quelles sont leurs possibilités d'améliorer encore leur santé. Ce résultat peut constituer un tremplin vers des séances de fitness, un coaching personnel ou des cours collectifs. Sur la plateforme « Scan national Style de Vie », vous trouverez également des informations intéressantes sur les choix sains à faire. Parmi les sujets abordés, citons les conséquences d'une consommation excessive de sucre, des conseils pratiques pour une journée de travail plus active, les avantages de la musculation et bien d'autres sujets d'inspiration pour améliorer le mode de vie. Ainsi, le « Scan national de votre style de vie » n'offre pas seulement un aperçu de vos points forts et de vos points faibles, mais aussi des outils concrets pour passer réellement à l'action. <https://nationaleleefstijlscan.be/fr/scan-du-style-de-vie> 





# LA SÉCURITÉ AVANT TOUT GESTION DES RISQUES SUR LE LIEU DE TRAVAIL

La sécurité et la santé de tout un chacun sont une préoccupation majeure, également au lieu de travail. L'employeur est responsable de la gestion des risques au sein de son entreprise. Il détermine les moyens à mettre en œuvre et la manière dont il applique cette « politique de prévention ». Il peut aussi déterminer les compétences et la responsabilité de la personne chargée de la mise en œuvre de cette politique. Il convient d'intégrer cette politique dans la gestion globale de l'entreprise.

## DANGER ET RISQUE

Les notions de « danger » et de « risque » font parfois l'objet d'une confusion, mais ces deux termes reflètent bel et bien une réalité différente. Un danger représente une caractéristique intrinsèque d'un objet, d'une matière ou d'une situation qui peut entraîner un préjudice, un dommage ou une lésion (p. ex. le bruit). Un risque constitue la probabilité qu'un préjudice, un dommage ou une lésion survienne. Le risque peut être faible ou élevé (p. ex. développer une surdité). La prévention consiste à prévenir et à limiter le risque (porter des bouchons d'oreille, limiter le niveau sonore).

## FACTEUR DE RISQUE

La mesure dans laquelle le risque de préjudice, de dommage ou de lésion est accru ou atténué, constitue un facteur de risque. Les mouvements répétitifs et fréquents augmentent le risque d'une lésion (tendinite). Un facteur de risque comporte des aspects collectifs et individuels. Le manque de rotation dans la répartition des tâches, susceptible d'augmenter le risque pour la santé, constitue un exemple d'un aspect collectif. Le risque dépend de la




## LES ÉTAPES DE L'ANALYSE DES RISQUES

- le screening/l'identification : l'employeur parcourt les risques/problèmes pour chaque poste de travail ;
- l'évaluation : l'employeur détermine et évalue les risques pour chaque problème noté lors de l'identification ;
- le plan d'action : l'employeur rédige un plan d'action contenant les mesures qui seront adoptées afin de limiter les risques de sécurité et de santé ;
- le classement des risques par ordre de priorité : les risques peuvent être classés selon un degré d'importance ;
- le rapport : au terme de l'élaboration du plan d'action, un rapport est rédigé sur les résultats obtenus et les remarques formulées.

durée et de la fréquence de la tâche. Les aspects individuels exercent une influence sur le risque : ainsi, en adoptant une bonne position, il est possible de réduire le risque de lésion.

## ANALYSE DES RISQUES

Une approche efficace implique de procéder tout d'abord à une analyse des risques. C'est-à-dire que l'employeur effectue une analyse des risques afin d'identifier les dangers et les risques existants dans le centre de fitness. Cette analyse liste tous les risques éventuels qui peuvent survenir sur le lieu de travail. L'analyse démontre alors quels points d'attention spécifiques devront être traités pour garantir la santé des collaborateurs. L'employeur prend alors les mesures adéquates en vue d'éviter qu'un événement ne se produise ou de réduire le risque qu'il ne se produise. Il informe en outre les collaborateurs et veille au respect des mesures prises. Les collaborateurs prennent également leurs responsabilités : ils connaissent les risques, tiennent compte des mesures et les respectent – par exemple en utilisant les appareils et le matériel correctement. Il existe différentes techniques pour effectuer une analyse des risques. La situation déterminera quelle méthode ou combinaison de méthodes sera utilisée. 

# AGENDA FITNESS.BE

**8-9 AOÛT 2025**

Irish Strength and Conditioning Conference,  
Belfast, Irlande du Nord

**23 SEPTEMBRE 2025**

#BeActive Day 2025

**2-3 OCTOBRE 2025**

The Health & Fitness Association European Congress,  
Amsterdam, Pays-Bas

**2-4 OCTOBRE 2025**

Les Mills Live, SugarFactory, Amsterdam, Pays-Bas

**4-5 OCTOBRE 2025**

Week-end du client de Comeos, UCM et UNIZO

**5 OCTOBRE 2025**

Journée Découverte Entreprises

**5 NOVEMBRE 2025**

Nationale Sport Vakbeurs (Salon national du sport),  
Gorinchem, Pays-Bas

**21 NOVEMBRE 2025**

Journée de l'entrepreneuriat

**16-18 MARS 2026**

The Health & Fitness Association International  
Convention & Trade Show, San Diego, États-Unis

**16-19 AVRIL 2026**

Salon Fibo, Cologne, Allemagne



IL Y A UN SUJET QUE VOUS SOUHAITEZ PARTAGER AVEC VOS  
COLLÈGUES OU DONT VOUS ÊTES CURIEUX ? VOUS AIMERIEZ  
VOUS METTRE EN AVANT, OU METTRE VOTRE CLUB OU VOS  
PRODUITS SOUS LE FEU DES PROJECTEURS ?

CONTACTEZ **FITNESS.BE** À L'ADRESSE [INFO@FITNESS.BE](mailto:info@fitness.be).

**FITNESS.BE**  
WELLNESS & HEALTH

# LE MANUEL INSTRUCTEUR DE FITNESS

Un **must** pour tout **professionnel** de fitness



Vous avez l'ambition d'offrir un encadrement de **qualité en matière de fitness** ? Dans ce cas, le manuel Instructeur de fitness, développé par **FITNESS.BE** et **NL Actief**, est votre point de départ idéal. Cet ouvrage complet et axé sur la pratique vous permet d'acquérir **toutes les connaissances essentielles** : de l'anatomie et de la science de l'entraînement à la nutrition, en passant par les premiers secours, la communication et la prévention des blessures. Des sujets tels que la prévention du dopage et le travail orienté client sont également abordés en détail. Ce manuel s'adresse aussi bien aux prestataires de formation qu'aux étudiants et aux apprenants. **Il est essentiel pour tous ceux qui veulent travailler dans le secteur du fitness de manière professionnelle et responsable, et qui veulent faire la différence !**



Le manuel est disponible à l'adresse [www.fe-certified.be](http://www.fe-certified.be).

**FITNESS.BE**  
WELLNESS & HEALTH



# TKO - WHATEVER IT TAKES

Sur le marché depuis 1996, TKO est devenue une marque de premier plan dans le domaine des équipements d'entraînement et des équipements de fitness. Qu'il s'agisse d'un studio boutique, d'un club de fitness complet ou d'une salle de sport multifonctionnelle, TKO a ce qu'il vous faut.

- Design solide et élégant
- Gamme complète, de la musculation au cardio
- Qualité durable à un prix accessible
- Systèmes de rangement astucieux pour chaque espace
- Pour les entrepreneurs du fitness qui ne veulent que le meilleur

**Investissez dans un équipement de fitness professionnel avec un partenaire fiable et innovant. Choisissez TKO.**



W: [www.studionfitness.nl](http://www.studionfitness.nl)  
E: [info@studion.nl](mailto:info@studion.nl)  
T: +31 (0)416 67 51 01

# AB & GLUTE

## The Abs Company - le spécialiste des séances d'entraînement pour les abdominaux, les fessiers et le HIIT

Des abdominaux forts, des fessiers fermes et des séances d'entraînement HIIT explosives : voilà ce que représente The Abs Company. Avec plus de 35 brevets mondiaux et résolument tourné vers l'innovation, c'est la marque par excellence de votre équipement d'entraînement pour les abdominaux et les fessiers.

- Pour créer des zones complètes d'entraînement des abdominaux et des fessiers
- Convient à une utilisation intensive et professionnelle
- Destiné à des personnes ayant différents niveaux d'entraînement
- Durable et facile d'entretien
- Plus de 35 brevets et des années d'expertise

**Du célèbre Ab Coaster aux appareils d'entraînement innovants pour les fessiers, The Abs Company fait passer votre gamme de produits de fitness à un niveau supérieur.**



W: [www.studionfitness.nl](http://www.studionfitness.nl)  
E: [info@studion.nl](mailto:info@studion.nl)  
T: +31 (0)416 67 51 01

# SYMBIONT

Bien plus que de l'EMS



**VIVEZ LE FUTUR,  
RÉSERVEZ  
VOTRE DÉMO**

et découvrez pourquoi notre solution révolutionne le secteur



[www.symbiont360.fr](http://www.symbiont360.fr)