



Proposition de l'ouverture d'une Spécialité Sportive « Fitness » à la rentrée 2016





Préambule

- Le diplôme du DEUG STAPS est toujours décerné aux étudiants qui en font la demande. Ce diplôme donne les prérogatives d'enseignement des activités physiques non compétitives. Le Fitness est bien concerné même si nous savons que nos étudiants ont des connaissances limitées à l'issue d'une deuxième année de Licence.
- Le 5 décembre 2015, la Conférence des Directeurs et Doyens de STAPS (C.3.D.) a retenu le « Fitness » comme une nouvelle spécialité sportive. Cette décision confère à la Licence Entraînement sportif - filière STAPS de nouvelles prérogatives sur la carte professionnelle des étudiants qui en seront diplômés.



La définition du « Fitness »

Source Dictionnaire de Français LAROUSSE

Nom masculin (anglais fitness, mise en forme)

Ensemble d'activités de mise en forme comprenant de la musculation, du stretching et du cardio-training.

Source Wikipédia

Le Fitness (anglicisme formé par abréviation de l'expression anglaise physical fitness, « forme physique »), la gymnastique de forme ou l'entraînement physique désigne un ensemble d'activités physiques visant à améliorer sa condition physique et son hygiène de vie, dans un souci de bien-être.



Les activités peuvent à la fois relever de :

- L'entraînement cardiovasculaire (appelé aussi par l'anglicisme cardio training, « exercices cardiovasculaires ») qui regroupe les activités d'endurance pratiquées à l'intérieur à l'aide de simulateur-ergomètres, comme le cycloergomètre (vélo d'appartement), le tapis de course, l'elliptique, le tapis de marche, le simulateur d'escaliers, le flexstrider, le rameur...
- La gymnastique rythmique, ou aérobic, qui s'articule essentiellement autour de cours collectifs en musique chorégraphiés (step...) ou du renforcement musculaire à base de poids légers (culture physique...) ou sans charge (cours « abdos cuisses fessiers »...).
- De par l'utilisation de poids massifs, la musculation n'est évidemment pas considérée comme étant du fitness.



Diplômes reconnus pour exercer l'activité contre rémunération

- Le BPJEPS AGFF, brevet d'état professionnel des métiers de la forme,
- Le brevet d'État des métiers de la forme, les BEEGDA (brevet d'État d'enseignement de la gymnastique et des disciplines associées),
- L'HACUMESE (haltérophilie, culturisme, musculation éducative, sportive et d'entretien)
- Le BEAECPC, brevet d'état d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme, qui donne la qualification d'enseigner la musculation, à l'exclusion des cours collectifs chorégraphiés,
- Le DEUST métiers de la forme,
- Le DEUG STAPS « Encadrement et animation auprès de tout public des activités physiques ou sportives à un niveau d'initiation, d'entretien ou de loisir. Toute activité physique ou sportive auprès de tout public, à l'exclusion des pratiques compétitives »



Les Métiers

Ils possèdent des compétences pour être :

- Professeur de remise en forme,
- Professeur de cours collectifs : cours chorégraphiés, renforcement musculaire, stretching ...,
- Coach sportif indépendant.



Les lieux d'exercice

- Dans le secteur marchand : centre de remise en forme, établissement thermal et de thalassothérapie, opérateurs de tourisme, clubs de vacances, hôtellerie, parcs de loisirs ...
- Dans le secteur associatif, les clubs de sport,
- Dans les collectivités territoriales, public (services des sports et de l'animation, centres de loisirs)
- Dans le milieu scolaire



La clientèle

- Plus de 15 millions des Français âgés de 15 ans et plus pratiquent, de façon assidue ou occasionnelle, le fitness, la musculation ou la gymnastique d'entretien, soit un quart de la population.
- Le fitness attire davantage les femmes que les hommes.
- Les jeunes sont de plus en plus nombreux à s'y adonner.
- La santé et l'entretien de son corps sont les deux raisons principales évoquées par les sportifs pour justifier cette pratique.



Le secteur

- C'est une pratique plus urbaine que rurale mais le maillage du territoire augmente avec l'urbanisation.
- Le secteur emploie de 15 000 à 18 000 salariés et l'activité dégage de 700 millions à un milliard d'euros de chiffre d'affaires.
- La cotisation annuelle moyenne des clubs est de 318 €.
- Plusieurs enseignes ont une part importante du marché : Fitness First, Club Med Gym, Forest Hill, Lady Fitness, Moving, Curves, Vit Halles, Power Plate, Cercles de la Forme, Forest Hill (liste non exhaustive).
- A ces clubs s'ajoute beaucoup de structures indépendantes de grande ou petite importance.
- Les associations loi 1901 sont, elles aussi essaimées partout, elles sont en nombre indéfinissable.
- Le secteur public comprend aussi des entreprises publiques, des collectivités locales.
- La confusion est immense, puisqu'il est impossible d'identifier et de recenser les structures,
- Selon les différentes études il y a en France un nombre qui oscille entre 3 500 structures (sources A.P.C. E. Agence pour la création d'entreprise) et 10 000 structures (sources C.R.E.D.O.C. Centre de Recherche pour l'Etude et l'Observation des Conditions de vie).



Présentation de la formation

Licence STAPS spécialité sportive

« Fitness »

- La Licence STAPS avec la spécialité sportive « Fitness » a pour but de former des techniciens des métiers de la forme qui encadrent les activités physiques des pratiquants.
- Le technicien des métiers de la forme enseigne des méthodes et des techniques de manière individuelle ou collective. Il adapte les services en fonction des besoins. Il élabore des exercices adaptés au niveau de ses pratiquants en suivant une progression pédagogique et dans une finalité de préparation physique. Il leur fait acquérir les apprentissages moteurs, en corrigeant les postures physiques et en montrant les mouvements corrects. Il veille au respect des règles de sécurité.



La formation de la Spécialité Sportive

Licence 1

13	Construction ou Approfondissement d'une spécialité sportive, Stage	F. Dumazer	33 h			3	ECTS	
13 A	Maîtrise d'une spécialité sportive	D.Hallart / Intervenant	36 h	TP		CC		4
13 B	Spécialité sportive et sécurité des pratiquants	D.Hallart / Intervenant	27 h	TD		CT	Ecrit	3
13 C	Immersion dans un milieu d'intervention lié à la spécialité sportive	D.Hallart / Intervenant	30 h	stage		CT	Dossier	1

23	Construction ou Approfondissement d'une spécialité sportive, Stage	F. Dumazer	33 h			3	ECTS	
23 A	Maîtrise d'une spécialité sportive	D.Hallart / Intervenant	36 h	TP		CC		4
23 B	Spécialité sportive et sécurité des pratiquants	D.Hallart / Intervenant	27 h	TD		CT	Ecrit	3
23 C	Immersion dans un milieu d'intervention lié à la spécialité sportive	D.Hallart / Intervenant	30 h	stage		CT	Dossier	1

Licence 2

34	Construction ou Approfondissement d'une spécialité sportive	F. Dumazer	54 h			4	ECTS	
34 A	Maîtrise de la spécialité sportive	D.Hallart / Intervenant	36 h	TP		CC		1
34 B	Connaissances relatives à la spécialité sportive	D.Hallart / Intervenant	18 h	TD		CT	Ecrit	1

44	Construction ou Approfondissement d'une spécialité sportive	F. Dumazer	54 h			4	ECTS	
44 A	Maîtrise de la spécialité sportive	D.Hallart / Intervenant	36 h	TP		CC		1
44 B	Connaissances relatives à la spécialité sportive	D.Hallart / Intervenant	18 h	TD		CT	Ecrit	1

Licence 3

53	Construction ou Approfondissement d'une spécialité sportive	F. Dumazer	40 h			4	ECTS	
53 A	Maîtrise de la spécialité sportive	D.Hallart / Intervenant	20 h	TP		CC		1
53 B	Connaissances relatives à la spécialité sportive	D.Hallart / Intervenant	20 h	TD		CT	Ecrit	1

63	Construction ou Approfondissement d'une spécialité sportive	F. Dumazer	40 h			4	ECTS	
63 A	Maîtrise de la spécialité sportive	D.Hallart / Intervenant	20 h	TP		CC		1
63 B	Connaissances relatives à la spécialité sportive	D.Hallart / Intervenant	20 h	TD		CC		1



Objectif de la formation

La formation aura pour objectif de développer les compétences suivantes chez l'étudiant :

- Assister le directeur d'exploitation - accueillir et orienter le pratiquant / client,
- Analyser le fonctionnement anatomophysiologique du pratiquant,
- Maîtriser et enseigner les méthodes et techniques des activités de mise en forme,
- Communiquer en situation professionnelle,
- S'insérer dans le secteur professionnel : stage pratique obligatoire et rapport de stage ; tutorat.



Connaissances

- Connaissance des publics :
Sociologie et prospective des pratiques ; méthode et outils d'analyse de la demande ; animation et pédagogie en fonction des publics ; motivation et fidélisation
- Santé, forme physique et APS :
Traumatologie et prévention des risques, vieillissement et transformation des ressources, physiologie de l'effort et adaptation à la diversité des milieux
- Connaissance des activités physiques de la forme :
Pratiques de développement cardiovasculaire, musculation, gymnastiques douces, stretching, relaxation ; aquagym
- Connaissance des structures de remise en forme et de loisirs :
Aspects juridiques et administratifs ; diversité des offres et des équipements, analyse économique, stratégies commerciales et méthodes de vente
- Outils de gestion :
Gestion et outils informatiques ; marketing appliqué, suivi qualité, labellisation, gestion et management des ressources humaines



Compétences

Les compétences acquises par les étudiants à l'issue de la formation seront :

- Concevoir, encadrer et animer des séances collectives ou individuelles dans les domaines du renforcement musculaire, de l'activation cardiovasculaire, des étirements et de la relaxation en veillant à la sécurité des pratiquants et des tiers,
- Communiquer avec les collègues et les clients dans les établissements de la forme,
- Aider à la mise en œuvre de la stratégie d'entreprise et de sa gestion,
- Assurer l'entretien et la maintenance des équipements et des installations.



Pour conclure

La spécialité sportive « Fitness » de part sa transversalité avec les spécialités STAPS (ES, MS, APA et EM) répondra aux différentes attentes des professionnels et des différents établissements.

Les Licences formeront des techniciens avec une double compétence, enseignant (professeur, moniteur, éducateur, animateur) et promoteur (gestionnaire, coordinateur, manager).

La Licence ES bénéficie de la reconnaissance de la Fédération Française d'Haltérophilie et de Musculation par la délivrance des diplômes d'animateur et de moniteur de remise en forme. Il n'est pas exclu que toutes les spécialités puissent en bénéficier.



Merci à ces deux filles 😊

VÉRONIQUE
& DAVINA

