

## Recertification YMCA FIT — programme de formation continue — équivalence de crédits

### Recertification du Programme de formation d'instructeur et instructrices (FIT) :

16 heures tous les 2 ans.

6 heures minimum doivent être suivies avec les YMCA du Québec

1 heure = 1 crédit YMCA du Québec

Le contenu du programme de formation continue contribue à l'avancement des connaissances, des compétences et des habiletés de l'entraîneur privé ou entraîneuse privée et/ou de l'instructeur ou instructrice de cours de groupe. Les YMCA du Québec reconnaissent les nombreuses spécialités qui existent dans le domaine du conditionnement physique. Vous trouverez ci-dessous une liste des sujets les plus communs en formation continue. Si vous avez suivi un cours qui ne figure pas dans la liste ci-dessous, et vous pensez qu'elle est pertinente pour votre formation, veuillez nous contacter pour obtenir une confirmation.

Domaine	Précisions
1- Entraînement privé	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Entraînement musculaire</li> <li>b. Entraînement cardiovasculaire</li> <li>c. Entraînement fonctionnel</li> <li>d. Conception de programme</li> <li>e. Entraînement pour les sportifs/athlètes</li> <li>f. Haltérophilie</li> <li>g. Consultation client</li> <li>h. Coaching</li> </ul>
2- Cours en groupe (tonus, entraînement HIIT, circuit, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Aquaforme</li> <li>b. Arts martiaux</li> <li>c. Danse</li> </ul>
3- Mieux-être	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Corps et esprit (yoga, Pilates...)</li> <li>b. Nutrition</li> <li>c. Gestion du poids</li> <li>d. Gestion du stress</li> <li>e. Sommeil</li> <li>f. Inclusion</li> <li>g. Entraînement en entreprise</li> </ul>
4- Aptitude physique (conditionnement physique médical) et population spéciale	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Conditionnement correctif</li> <li>b. Maladie chronique et exercice</li> <li>c. Exercice comme médicament</li> <li>d. Vieillessement actif</li> <li>e. Prénatal et postnatal</li> <li>f. Jeunes et ados</li> </ul>
5- Affaire et leadership	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Technologie</li> <li>b. Marketing</li> </ul>
6- Autres	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Anatomie</li> <li>b. Physiologie</li> <li>c. Kinésiologie</li> </ul>

<b>Catégories de crédits</b>	<b>Précisions</b>	<b>Équivalence de crédits <a href="#">sur une période de 2 ans</a></b>
<b>À : YMCA</b>		
Ateliers	Tous les ateliers YMCA au Canada	1 crédit pour chaque heure d'atelier pour un <b>MINIMUM DE 6 CREDITS</b> <a href="#">sur une période de 2 ans</a>
FIT	Formations FIT supplémentaires à une certification <b>COMPLÈTE</b> de base	6 crédits ( <b>UNE SEULE CERTIFICATION SUPPLÉMENTAIRE SERA RECONNUE</b> ) <a href="#">sur une période de 2 ans</a>
Heures de présentation et/ou enseignement au YMCA	Formateur ou formatrice FIT, atelier de conférence	6 crédits <a href="#">sur une période de 2 ans</a>
<b>B : Enseignement</b>		
Universités, collèges ou CEGEP	Le contenu doit être lié directement à l'activité physique et/ou à l'exercice	6 crédits <a href="#">sur une période de 2 ans</a>
<b>C : Tests</b>		
Revue (magazines)	ACE, CSEP, ACSM, NSCA, IDEA, canfitpro	1 crédit par « auto-évaluation » pour un maximum de 2 tests <a href="#">sur une période de 2 ans</a>
<b>D : Publications</b>		
Articles ou livre (révisés par des spécialistes (Ph. D.))	Auteur.e ou coauteur.e d'un article de revue scientifique (p. ex. : Pubmed, IDEA, Medicine and Science in Sports and Exercise, etc.)	6 crédits par article ou chapitre de livre ou livre <a href="#">sur une période de 2 ans</a>
Articles commerciaux (revues)	Magazines (liés à l'activité physique et/ou à l'exercice)	2 crédits par article ou chapitre de livre ou livre <a href="#">sur une période de 2 ans</a>
Dépôt de mémoire Dépôt de thèse	Activité physique et/ou exercice	6 crédits <a href="#">sur une période de 2 ans</a>
<b>E : Cours</b>		
Universitaires ou diplôme collégial	Université ou collège/CEGEP reconnu. Contenu spécifique à l'activité physique et/ou exercice	6 crédits <a href="#">sur une période de 2 ans</a>

<b>F : Autres certifications formations professionnelles*</b>		
<b>Canada</b> : canfitpro, Cardio Plein Air, conditionnement correctif, YogaFit, Ataraxia, Axis et autres		1 crédit pour chaque heure d'atelier jusqu'à un <b>MAXIMUM DE 6 CREDITS</b> <u><a href="#">sur une période de 2 ans</a></u>
<b>US</b> : CHEK Institute, ACE, ACSM, NSCA, Physical Mind Institute et autres		
<b>Autres</b> : CHUM, CSSS, universités, collèges ou CEGEP, FKQ		
<b>G : Apprentissage en ligne</b>		
Éducation à distance	Formation continue, contenu propre à l'activité physique et/ou à l'exercice	1 crédit = 1 heure 16 crédits <u><a href="#">sur une période de 2 ans</a></u>
<b>H : Présentateur</b>		
Conférence	Canfitpro et autres organisations reconnues	1 crédit pour chaque heure enseignée jusqu'à un maximum de 6 heures <u><a href="#">sur une période de 2 ans</a></u>