

## 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	a. Entraînement musculaire b. Entraînement cardiovasculaire c. Entraînement fonctionnel d. Conception de programme e. Entraînement pour les sportifs/athlètes f. Haltérophilie g. Consultation client h. Coaching
2- Cours en groupe (tonus, entraînement <i>HIIT</i> , circuit, etc.)	a. Aquaforme b. Arts martiaux c. Danse
3- Mieux-être	a. Corps et esprit (yoga, Pilates...) b. Nutrition c. Gestion du poids d. Gestion du stress e. Sommeil f. Inclusion g. Entraînement en entreprise
4- Aptitude physique (conditionnement physique médical) et population spéciale	a. Conditionnement correctif b. Maladie chronique et exercice c. Exercice comme médicament d. Vieillesse active e. Prénatal et postnatal f. Jeunes et ados
5- Affaire et leadership	a. Technologie b. Marketing
6- Autres	a. Anatomie b. Physiologie c. Kinésiologie

Catégories de crédits	Précisions	Équivalence de crédits <a href="#">sur une période de 2 ans</a>
<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. 2 crédits <a href="#">sur une période de 2 ans</a>
<b>D : Publications</b>		
Articles, chapitre de livre 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 <a href="#">sur une période de 2 ans</a>
Articles commerciaux (revues), chapitre de livre ou livre	Magazines (liés à l'activité physique et/ou à l'exercice)	2 crédits <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> <a href="#"><u>sur une période de 2 ans</u></a>
<b>US</b> : CHEK Institute, ACE, ACSM, NSCA, Physical Mind Institute et autres		
<b>Autres</b> : CHUM, CESS, 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 6 crédits <a href="#"><u>sur une période de 2 ans</u></a>
<b>H : Présentateur</b>		
Conférence	Canfitpro et autres organisations reconnues	1 crédit pour chaque heure enseignée jusqu'à un maximum de 6 heures. 6 crédits <a href="#"><u>sur une période de 2 ans</u></a>