

# Professeur/e de Running BF

## Orientation de professeur/e d'une discipline sportive BF

Le Running est une discipline sportive qui offre la possibilité de se dépenser dans la nature. Grâce à leur expertise en endurance, les professeurs et professeures de Running proposent des entraînements de qualité et préparent les sportifs d'endurance de différents niveaux à l'entraînement en groupe ou individuel.

Les professeurs et professeures de Running dirigent des leçons dans lesquelles ils tiennent compte du style de course, de la technique ainsi que de l'entraînement d'endurance, d'équilibre et de mobilité. Ils soutiennent les groupes de débutants dans l'apprentissage de la technique et contribuent à éviter les erreurs. Ils

encadrent également les coureurs amateurs et professionnels orientés vers la performance en leur proposant des plans d'entraînement individuels, spécifiquement axés sur la saison de course.

Le catalogue d'entraînement des professeurs et professeures se caractérise par une large palette d'exercices et par une combinaison de variété, ce qui accroît l'efficacité des entraînements et la motivation des sportifs. Les enseignants répondent avec compétence à toutes les questions relatives à l'alimentation accompagnant l'entraînement, aux éventuelles contraintes pour la santé et au style de vie approprié de leurs élèves.



### Quoi et pourquoi?

- ▶ Afin d'éviter que les participants au cours ne se blessent, le professeur de Running commence sa séance par un échauffement décontracté (warm-up) avec des exercices de mobilisation (p. ex. gymnastique de l'élan) et un rythme de course souple pour commencer.
- ▶ Afin que ses élèves développent un style de course plus économique, la professeure de Running leur montre des exercices, tels qu'une pose de pied active, une élévation des genoux, un balancement actif des bras, une direction de regard droite.
- ▶ Afin d'éviter des problèmes à long terme chez ses clients, le professeur de Running intègre dès le début de chaque entraînement un court bloc de renforcement pour augmenter la stabilité du tronc et pour la construction musculaire.
- ▶ Afin que ses participants obtiennent de bons résultats en Running, la professeure de Running leur donne des conseils sur l'équipement et leur recommande par exemple un ordonnateur d'entraînement afin d'augmenter leur forme physique et leur endurance.

### Les faits

#### Admission

- En passant l'examen:
- Certificat fédéral de capacité (CFC), maturité, école de culture générale ou diplôme équivalent
  - au moins 2 ans de pratique en tant que moniteur/monitrice de running (au moins 250 leçons au cours des 3 dernières années)
  - la plus haute reconnaissance J+S et/ou esa en tant que moniteur/monitrice ainsi que l'achèvement avec succès de la formation proposée par l'école de la fédération Swiss Running
  - formation adaptée au niveau dans le domaine du sanitaire ou du sauvetage (pas plus de 5 ans)
  - recommandation de Swiss Running.

**Formation** Swiss Running propose des cours de formation continue en cours d'emploi.

Remarque: les frais de cours sont partiellement couverts par la Confédération.

#### Les aspects positifs

Les professeurs et professeures de Running aident les coureurs à améliorer leur condition physique et leur technique de course et les préparent idéalement aux compétitions. Ils montrent comment renforcer le système cardio-vasculaire et réduire les hormones de stress.

**Les aspects négatifs** Les horaires de travail peuvent être irréguliers et saisonniers. On est à l'air libre par tous les temps.

**Bon à savoir** Swiss Athletics fait partie des institutions partenaires de l'EMfit, un label de qualité pour les moniteurs de cours qui permet de présenter les compétences professionnelles de manière visible. Swiss Running recommande aux professeurs et professeures de Running de s'inscrire à EMfit.

### Profil requis

	avantageux	important	très important
empathie, facilité de contact			
équilibre			
humour			
indépendance			
initiative			
intérêt pour le sport et l'exercice physique, constitution robuste			
intérêt pour l'enseignement, compétences pédagogiques			
persévérance, résilience, patience			
sens des responsabilités, sensibilité aux dangers			
talents organisationnels			

### Plans de carrière

