



## DESCRIPTION DE POSTE BÉNÉVOLE

<b>Poste bénévole</b>	Instructeur(trice) bénévole de conditionnement de groupe		
<b>Programme</b>	Santé, sports et loisirs		
<b>Superviseur</b>	Bassel Youssef - Coordonnateur, Activités physiques - cours de groupe		
<b>Statut</b>	Minimum de 1 cours par semaine + préparation nécessaire du cours or 2 remplacements par mois	<b>Centre</b>	Centre Ville

### Fonction

Le(La) bénévole du poste dirige et enseigne des cours de conditionnement pour lesquels il(elle) possède les compétences requises. Il(Elle) planifie, démontre et exécute les exercices de conditionnement conformément à la description du cours et au niveau de conditionnement physique du groupe. Il(Elle) favorise le développement des abonnés sur les plans spirituel, intellectuel et physique conformément aux valeurs fondamentales des YMCA et aux principes de Priorité : SAM des YMCA.

### Avantages

- Avoir un impact positif sur la communauté locale.
- Partager sa passion envers le conditionnement physique et le mieux-être avec d'autres abonnés des YMCA.
- Apprendre et se développer à titre d'instructeur de conditionnement physique par le biais d'ateliers et d'autres possibilités de certification.
- Inspirer les autres à adopter un mode de vie plus sain.
- Développer ses aptitudes à la communication et au leadership.
- Rencontrer et réseauter avec des personnes de divers milieux.
- Réseauter avec d'autres instructeurs et d'autres professionnels du conditionnement physique.

### Responsabilités

*Pendant chaque cours de conditionnement de groupe*

- Planifier et mener à bien les activités de conditionnement physique prévues au programme.
- Changer la musique et les enchaînements sur une base régulière pendant les séances, ou modifier l'activité de conditionnement physique à chaque séance.
- Se préparer en vue des cours en réunissant l'équipement et les fournitures nécessaires.
- Enseigner la chorégraphie et exécuter les enchaînements selon les descriptions de cours et les lignes directrices établies par le YMCA.
- Adapter les enchaînements et créer dans les cours un milieu inclusif en offrant des options ou des modifications afin d'encourager les abonnés à s'entraîner à leur propre rythme.
- Assurer un fractionnement approprié de la chorégraphie et une progression appropriée des différents exercices.
- Circuler et observer les participants tout en leur donnant de la rétroaction et des correctifs au besoin.
- Intervenir avec tact et diplomatie quand un abonné exécute un exercice d'une façon présentant des risques de blessure.
- Être disponible avant et après les cours pour répondre aux questions ou préoccupations des abonnés (ou les diriger vers la personne appropriée s'il ne connaît pas les réponses).

- Encourager l'interaction entre les abonnés.
- Arriver tôt afin de vérifier si l'équipement est en bonne condition.
- Respecter l'heure du début et de la fin de chaque cours telle qu'indiquée sur l'horaire de conditionnement physique.
- Ranger l'équipement à l'endroit désigné après utilisation.
- S'assurer que les installations sont propres et sécuritaires, et signaler tout problème à la personne qui en est responsable.
- Veiller au bien-être de tous les participants en appliquant les règles et règlements en matière de sécurité.

*À titre d'instructeur(trice) de conditionnement physique des YMCA*

- Adopter un mode de vie sain.
- Promouvoir des activités et/ou des événements spéciaux au sein des YMCA.
- Accueillir les abonnés et échanger des politesses avec eux.
- Se développer à titre d'instructeur(trice) de conditionnement de groupe en assistant à des cours donnés par d'autres instructeurs.
- Savoir reconnaître les instructeurs de conditionnement de groupe potentiels.
- Administrer la RCR et les premiers soins en cas d'urgence.
- Comprendre les protocoles d'intervention en cas d'urgence et les procédures de rapport d'accident et d'évacuation.
- Connaître les besoins spéciaux des participants et transmettre ces complications à son superviseur.
- Informer son superviseur de tout équipement endommagé ou défectueux.
- Traiter les plaintes avec courtoisie et les soumettre à son superviseur.
- Assister aux réunions des instructeurs de conditionnement de groupe.
- Assister aux ateliers et aux sessions de (re)certifications nécessaires.

**Conditions de travail**

- Maintenir à jour ses certifications en RCR (Cardio-Secours) et d'instructeur des YMCA.
- Informer promptement son superviseur de toute absence d'un quart de travail et trouver un remplaçant adéquat.
- Respecter le code vestimentaire, incluant au moins un vêtement portant le logo du YMCA.
- Contribuer aux programmes de conditionnement de groupe en remplaçant des instructeurs d'autres cours.
- Adhérer aux valeurs fondamentales des YMCA.

**Exigences reliées au poste/à l'Association**

- Détenir une attestation d'instructeur de conditionnement physique du YMCA ou une autre attestation reconnue.
- Détenir une attestation en RCR (Cardio-Secours) (renouvelée annuellement).
- Être bilingue (expression orale).
- Détenir une attestation en premiers soins (un atout).
- Réussir une audition d'instructeur(trice) d'un cours de conditionnement physique.



### Compétences

- *ORIENTATION VERS LE SERVICE* : Déterminer délibérément et créer des possibilités de rehausser l'expérience de chaque personne au YMCA.
- *LEADERSHIP* : Guider, motiver et inspirer les autres et soi-même à agir en vue d'obtenir les résultats escomptés.
- *PRÉOCCUPATION ENVERS LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ* : Reconnaître et comprendre les moyens servant à gérer la diminution des risques et des blessures, et faire de la sensibilisation à ce sujet.
- *COMMUNICATIONS* : Communiquer de façon claire, approfondie et opportune, ainsi que favoriser l'échange d'information et l'atteinte d'objectifs à l'échelle de l'Association.
- *PLANIFICATION ET ORGANISATION* : Établir un plan d'action clair, détaillé et efficace pour soi-même et les autres en vue d'atteindre des objectifs à court et à long terme.
- *ENCADREMENT ET DÉVELOPPEMENT* : S'engager à aider les participants, les bénévoles, les employés et soi-même à continuer à apprendre et se développer.

**Si vous êtes intéressés par ce poste bénévole, veuillez contacter :**

**Bassel Youssef - Coordonnateur, Activités physiques - cours de groupe**  
Courriel : [bassel.youssef@yquebec.org](mailto:bassel.youssef@yquebec.org) Téléphone : 514-849-8393 poste 269