



PROGRAMME DÉTAILLÉ

MODULE 1 : Acquisition des savoirs génériques et bases scientifiques

	LEÇON 1	PRATIQUE	LEÇON 1	PRATIQUE	ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE
MODULE 1 JUNIORS	Anatomie	Ateliers en groupe	Anatomie	Ateliers en groupe	Wod conditioning
MODULE 1 JUNIORS	Anatomie	Technique et placement	Physiologie	Ateliers en groupe	WOD TABATA
MODULE 1 JUNIORS	Biomécanique	Pattern de base	Physiologie	Ateliers en groupe	Core training
MODULE 1 JUNIORS	L'industrie fitness et composantes	Le métier de coach sportif	Le cadre institutionnel du sport	Ateliers en groupe	Full body workout
MERCREDI 1	Révision module 1 Correction des QCM	Alimentation santé	Alimentation santé & hygiène de vie	Ateliers plan alimentaires	Mobilité & étirements - automassages

MODULE 2 : Préparation physique & entraînement

	LEÇON 1	PRATIQUE	LEÇON 2	PRATIQUE	ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE
MODULE 2 JUNIORS	Les activités de la préparation physique	L'environnement : La salle de musculation, outdoor...	Les activités de préparation physique	PPG	Circuit dirigé en salle de musculation
MODULE 2 JUNIORS	Les routines d'entraînement musculaire	Le matériel du studio d'entraînement et de musculation	Les routines d'entraînement	Ateliers de musculation en salle	Exercices de levés - poussés - tirés
MODULE 2 JUNIORS	Les routines d'entraînement cardio	Programmation sur ergomètres et maintenance	Les routines d'entraînement	Cardio : HIIT, Crosstraining, Endurance, piométrie...	HIIT Training
MODULE 2 JUNIORS	Les routines d'entraînement sans matériel	Pratique sur les techniques poids de corps : Gymnastique	L'entraînement fonctionnel	Cardio : HIIT, Crosstraining, Endurance, piométrie...	TRX, Kettlebells, proprioception, Swissballs
MERCREDI 2	Révision module 2 Correction des QCM	L'entraînement crosstraining	Circuits dirigés	Pratique sur les techniques et petit matériel	Body Sculpt - Body Attack

MODULE 3 : Cours collectifs fitness & pédagogie

	LEÇON 1	PRATIQUE	LEÇON 2	PRATIQUE	ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE
MODULE 3 JUNIORS	L'environnement des cours collectifs	Les cours et concepts de renforcement musculaire	La relation musique et mouvement	Atelier en groupes : Musiques & Rythmes	Body Sculpt, abdos fessiers, Body Pump, CX Worx
MODULE 3 JUNIORS	Les concepts de cours collectifs	La relation musique et mouvement	Pédagogie-coaching des cours Les Mills	Atelier en groupes	Sh'Bam, Body Attack, Body Step...
MODULE 3 JUNIORS	La pré-chorégraphie	Lecture et pratique des scripts de cours	Les concepts à thèmes cardio	Atelier en groupes	Cycling, Boxing, seniors...
MODULE 3 JUNIORS	Pédagogie-coaching des cours	Les phases d'un cours : du warm up au cooldown	Les concepts à thèmes wellness	Travaux de groupes	Pilates, Yoga, Étirements
MERCREDI 3	L'environnement des cours collectifs	Pédagogie-coaching et prise en charge de client	Gestion de la sécurité et populations spéciales	Seniors, femmes enceintes...	Seniors, mobilité, exercices de récupération

MODULE 4 : Communication, Services et vente

	LEÇON 1	PRATIQUE	LEÇON 1	PRATIQUE	ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE
MODULE 4 JUNIORS	Bases de vente	Travaux de groupes	Bases de vente	Travaux de groupes	Cours de groupe
MODULE 4 JUNIORS	Le service client	Travaux de groupes	L'appel entrant, desk...	Travaux de groupes	Entraînement physique en salle
MODULE 4 JUNIORS	La relation managériale	Travaux de groupes	La réglementation et lois du travail	Travaux de groupes	Outdoor training
MODULE 4 JUNIORS	La communication écrite	Ateliers d'écriture	La communication écrite	Ateliers d'écriture	Cours de groupe
MERCREDI 4	Révision module 4 Corrections des QCM	Les tâches administratives	Travaux de groupes	Test évaluation intermédiaire	Tests physiques

MODULE 5 : Projet FITSPRO TEAM

	LEÇON 1	PRATIQUE	LEÇON 1	PRATIQUE	ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE
MODULE 5 JUNIORS	Gestion & méthodologie de projet	Mise en place des groupes	Atelier d'animation	Travaux de groupes	Cours de Body Pump
MODULE 5 JUNIORS	Mise en oeuvre d'un projet	Tirage au sort des sujets d'étude	Mise en oeuvre d'un projet	Travaux de groupes	Cours de Grit
MODULE 5 JUNIORS	Mise en oeuvre d'un projet	Travaux de groupes	Mise en oeuvre d'un projet	Travaux de groupes	Cours Blast Hybrid
MODULE 5 JUNIORS	Ateliers sur l'ensemble des thématiques	Travaux de groupes	Atelier sur l'ensemble des thématiques	Filming et debriefing des passages	Passage des groupes
MERCREDI 5	Révisions modules 1-2-3-4 et QCM	Ateliers de correction des QCM	Travaux de groupes	Travaux de groupes	



DATES & TARIFS CHF

Session 1

2019

JUIN	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER
TEST D'ENTRÉE 26 juin 2019	Stage en club 30 Heures					
	MODULE 1 16-19 septembre 2019	MODULE 2 7-10 octobre 2019	MODULE 3 11-14 novembre 2019	MODULE 4 9-12 décembre 2019	MODULE 5 6-9 janvier 2020	
	MERCREDI 1 25 septembre 2019	MERCREDI 2 23 octobre 2019	MERCREDI 3 27 novembre 2019	MERCREDI 4 18 décembre 2019	MERCREDI 5 22 janvier 2020	MERCREDI 6 Examen : 26 février 2020

Session 2

2020

DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
TEST D'ENTRÉE 4 décembre 2019	Stage en club 30 Heures					
	MODULE 1 13-16 janvier 2020	MODULE 2 10-13 février 2020	MODULE 3 2-5 mars 2020	MODULE 4 6-9 avril 2020	MODULE 5 4-7 mai 2020	
	MERCREDI 1 29 janvier 2020	MERCREDI 2 19 février 2020	MERCREDI 3 18 mars 2020	MERCREDI 4 22 avril 2020	MERCREDI 5 13 mai 2020	MERCREDI 6 Examen : 17 juin 2020

Modules

Prix unitaire

Personal Trainer
84 jours / 702 heures

Instructeur Polyvalent
91 jours / 758 heures

Test de sélection classe préparatoire	500.-	✓	✓
Classe préparatoire Junior + Stage	4200.-	✓	✓
Module de base	2450.-	✓	✓
Révisions aux examens FTI	195.-	✓	✓
Révisions aux examens GFI	195.-		✓
Révisions aux examens PT	150.-	✓	
Module FTI + Examen + Stage	2450.-	✓	✓
Module GFI + FI Les Mills™ + Examen + Stage	2850.-		✓
Module PT + Examen	2450.-	✓	
Module Coach Nutrition + Examen	1950.-	✓	✓
Pass formations continue accès 5 formations	395.-	✓	✓
Carte FITS - assurance annulation	150.-	Offerte	Offerte

Sous total

17'935.-

14'740.-

15'185.-

Total avec remise parcours Junior

12'000.-

12'000.-

Financement

Les 5 premiers mois :

Acompte d'accès aux tests de sélection
4 mensualités de 775.- : Classe préparatoire

500.-

3100.- Payables en 4x

A partir du 6ème mois :

14 mensualités de 600.-

8400.- Payables en 14x



LEADER SUISSE ROMAND DE
LA FORMATION FITNESS

PROCEDURES D'INSCRIPTION

CLASSE PREPARATOIRE JUNIOR FITSPRO

2019-2020

CONTACTS

FITSPRO
Route des Fayards 243
1290 Versoix

Téléphone du secrétariat :

+41 (0)22 779 10 62

Courriel :

info@fitspro.com

Site internet :

www.fitspro.com

Heures d'ouverture du secrétariat :

Lundi au Vendredi 08h00 à 12h30 – 14h00 à 18h00



DEMANDE D'INSCRIPTION

Formulaire à remplir en lettres majuscules et à renvoyer à :

FITSPRO, 243 route des Fayards- 1290 Versoix - info@fitspro.com
Avec les documents demandés et annexés à ce formulaire.

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Lieu de naissance :

Etat civil :

N° AVS : 756.

Adresse (rue et n°)

NP+Localité :

Tel. privé :

Email :

Tel. Mobile :

Adhésion à un club de sport ou de fitness ? Préciser le nom du club :

Activités & pratiques sportives (préciser le type, le nombre d'heures, et le niveau) :

Classe préparatoire

SESSION 1- 2019- Septembre

Tests de sélection du 26 juin 2019

SESSION 2- 2020- Janvier

Tests de sélection du 4 décembre 2019

Formation désirée

A l'issue de la classe
préparatoire :

FORMULES COMPLETES « ELITE » :

PERSONAL TRAINER

INSTRUCTEUR POLYVALENT

CURSUS AVEC BREVET FEDERAL

Date et lieu :

Signature (s) du(es) responsable(s) légal(aux) :

Documents à joindre au formulaire de demande d'inscription

Date de pré-inscription : 10 juin 2019

Pour toutes ou tous les candidat-e-s :

- Une lettre de motivation
- Un curriculum vitae
- Une photo passeport
- Une copie de vos diplômes ou certificats obtenus (CFC APAPS, maturité, formations professionnelles...)

Étudiants mineurs

- Une copie de pièce d'état civil (livret de famille – page parents)
- Copie d'une pièce d'identité
- Carte d'assuré de l'élève
- Parents divorcés, séparés, non mariés ou tuteurs, si autorité conjointe, signature des 2 parents ou procuration du non-signataire autorisant le signataire à procéder à l'inscription de l'élève ou attestation de tutelle délivré par le tribunal des mineurs
- Frontaliers (France) : Autorisation de sortie du territoire signée par le responsable légal
- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique intensive du sport et du fitness datant de moins de 3 mois. Ce certificat peut être établi par tout médecin de son choix.
- L'autorisation de pratique sportive du responsable légal dûment signée (ci jointe)

PREREQUIS

Le/la candidat-e a terminé sa scolarité obligatoire

Il/elle est âgé-e de 16 ans et plus



TEST DE PRÉSELECTION

Mercredi 29 juin 2019 ou mercredi 4 décembre 2019 : session 2 – 2020

Les candidat-e-s seront convoqué-e-s à la journée de sélection par courriel.

Prévoir, 1 tenue de sport et de rechange- de quoi prendre des notes

Programme et protocole

8h45 Accueil

Étape 1 / dès 9h Tests physiques d'aptitude à la pratique du sport et du fitness

Entretien avec la direction en présence du-de la candidat-e uniquement. 10 mn par enfant

Frais d'inscription

CHF 500.-

En cas d'échec aux tests, remboursement déduction des frais administratifs de CHF 250.-

Objectifs

Cette sélection a pour but de vérifier le degré de motivation du-de la candidat-e et ses aptitudes physiques.

Une attention particulière sera portée sur :

- Le degré de sa motivation et de persévérance
- Une bonne gestion du stress et du temps (organisation)
- Un niveau de maturité et d'autonomie
- La présentation et la préparation personnelle
- Son niveau de pratique personnelle

Il va de soi qu'il n'est pas attendu des performances de fin de formation, mais bien des prédispositions naturelles à s'inscrire dans une profession ou le sport est à l'honneur alliant des aspects scientifiques autant que techniques et un solide sens des relations humaines et du service client.

TESTS PHYSIQUES

- Test de souplesse
- Test cardio
- Squat lesté : pour les garçons 30kg, 20 kg pour les filles.
- Pompes : maximum de répétitions avec technique parfaite
- Tractions : filles aux haies ou à l'aide de la sangle TRX - garçons : tractions barre fixe
- Détente – box jump: 4 hauteurs, 10 sauts, tu choisis ta hauteur de box.
- Maximum de burpees en 45"
- Circuit training collectif : 5-10 mn

Les résultats seront communiqués par écrit

CERTIFICAT MEDICAL DE NON-CONTRE INDICATION A LA PRATIQUE DU SPORT ET DU FITNESS- pour les mineur(e)s

Le fitness est un sport exigeant et intensif nécessitant un bilan médical complet pour la pratique. Ce certificat peut être établi par tout médecin de son choix.

Je soussigné(e) :.....
Docteur en Médecine, certifie avoir examiné(e), ce jour M_____

Né(e)le_____

Je certifie qu'il (elle) ne présente, à ce jour, aucune contre-indication médicale à la pratique du fitness et du sport

Fait à Le

Signature et cachet du médecin :

AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné(e), M., Mme, Mlle (Père, mère, tuteur, tutrice) autorise mon fils - ma fille, à pratiquer le fitness et le sport durant sa formation et garantit qu'il est assuré.

J'autorise l'institution à appeler les secours en cas d'accident.

Numéro de téléphone de la personne à contacter en cas d'accident :

.....

Fait le à.....

Signature du responsable légal :