

CLASSE PRÉPARATOIRE AUX MÉTIERS DU FITNESS JUNIORS

● CIBLES

Jeunes dès 16 ans et plus... Passionnés de sport, de fitness en le pratiquant régulièrement, volontaires, dynamiques et motivés Issus de l'enseignement général (Scolarité obligatoire achevée) technique ou professionnel et souhaitant une réorientation sans perdre de précieuses années !

Le parcours JUNIOR FITSPRO accompagne nos apprenants sur plusieurs mois et permet de se préparer aux différentes filières de l'enseignement du fitness et du coaching sportif ainsi qu'à plus long terme sur 3 ans et plus aux qualifications Européennes **EREPS EQF level 4** et/ou au brevet fédéral de spécialiste en promotion des activités physiques et de la santé.

QUI SOMMES-NOUS?

- **FITSPRO est le leader de la formation des métiers du fitness en Suisse Romande depuis 2000.**

Grâce à une solide expérience dans le domaine, FitsPro propose des formations certifiées à près de 250 étudiants par année et bénéficie des labels de qualité et d'accréditation Eduqua, EREPS, SFCV, FISAF et Qualicert qui valident auprès de la confédération la qualité de l'enseignement dispensé au sein de l'école.

DÉCOUVRIR LE PROGRAMME 2020 - 2021 !

Conditions d'accès

Juniors dès 16 ans ayant un projet professionnel dans le sport mais dont le niveau et l'âge ne permettent pas une entrée directe en formation qualifiante. La classe préparatoire FITSPRO est une formation intensive sur 6 mois mêlant activités physiques et cours théoriques permettant de se préparer aux différentes filières et formations de l'enseignement du fitness et du coaching sportif. Avoir passé avec succès les tests d'entrée.

CLASSE PRÉPARATOIRE - 6 mois



→ Cette classe permet d'accéder aux formations FITNESS ou PERSONAL TRAINER pour adulte

TEST d'aptitude	★ 1 Module / Mois	1 Mercredi / Mois	Evaluation finale	1 Stage de 30h
1 Jour	De 4 jours sur 5 mois	Sur 6 Mois	Dernier mercredi	20h en musculation 10h en cours collectifs

★ **Module 1 /** Acquisition des savoirs généraux et scientifiques

★ **Module 2 /** Préparation physique et bases de l'entraînement

★ **Module 3 /** Connaissance du milieu et des cours collectifs fitness

★ **Module 4 /** Santé, services et bases de vente

★ **Module 5 /** Team labo- gestion de projet en groupes

+ **Rapport du stage pratique**

Durée : 310 heures

Horaires en présentiel : 9h-17h

Travail et pratique personnelle estimés :
Environ 150 heures

1 session par année : De septembre à février

FINALITÉ



→ À l'issue de cette classe, les apprenants sont en capacité d'intégrer les filières choisies et de développer leur projet professionnel.

THÉMATIQUES ABORDÉES :

- Enseignements fondamentaux: Anatomie, physiologie, techniques et placements, biomécanique
- Hygiène et santé
- Bases des méthodes d'entraînement et de préparation physique
- Connaissance du milieu sportif et du secteur économique
- Nutrition, éthique et hygiène alimentaire
- Psychologie et savoir-être (bases de la communication orale et écrite)
- Didactique, pédagogie et savoirs-faire, coaching
- Bases de la vente et du service client
- Projets pédagogiques en groupes : « FITSPRO TEAM LABO »
- 60 % de pratique sportive, d'entraînement, de mises en situation pédagogique et 40 % d'enseignement théorique. Sur 8 heures : alternance pratique théorie chaque 2 heures garantissant une dynamique dans l'apprentissage + stage pratique en club entre chaque session de formation

PERSPECTIVES :

- Accéder aux différents cursus pour l'obtention des /du :
À court et moyen termes, diplômes de spécialistes délivrés par les branches privées
- Reconnaissance EREPS Européenne : Diplôme Personal Trainer, Group Fitness...)
- Brevet Fédéral de Spécialiste en Promotion de la Santé et de l'Activité Physique à plus long terme

ÉVALUATION FINALE :

- Épreuve écrite et soutenance à l'oral d'un projet collectif « FITSPRO TEAMS Labo »
- Objectifs : vérifier l'acquisition des compétences professionnelles, méthodologiques, sociales et personnelles, qui seront évaluées et attestées par les formateurs au terme de la formation
- Contrôle continu individuel : connaissance et comportement et implication

Compétences pédagogiques développées à terme :

- Savoir communiquer à l'oral et l'écrit
- Savoir communiquer avec les outils numériques et informatiques
- Savoir respecter les niveaux de consignes
- Respecter les règles de vie en organisme de formation et en entreprise
- Travailler de manière autonome et en groupe
- Connaître les règles de sécurité dans un cadre professionnel et privé
- Avoir conscience de l'intérêt du développement durable
- Savoir restituer des informations
- Développer une méthode de travail



ETAPE 1 - CLASSE PRÉPARATOIRE :

Les apprenants juniors ayant finalisé avec succès leur classe préparatoire sont en mesure de planifier leur parcours selon leur profil, leur projet et leur motivation.

ETAPE 2 - CHOIX DU PARCOURS CERTIFIANT :



INSTRUCTEUR POLYVALENT 14 mois

Ce parcours est une véritable opportunité pour les instructeurs et passionnés de fitness d'accéder au domaine des cours collectifs et des formations Les Mills™ et d'obtenir une Certification Internationale leur permettant de travailler dans un club de fitness référencé.

Module de base / online - 6 jours présentiels
Module FITNESS TRAINER - 8 jours présentiels
+ stage pédagogique en club - 16H
CERTIFICATION FITNESS TRAINER
Module GROUP TRAINER - 8 jours présentiels
+ stage pédagogique en club - 40H

→ **Diplôme GROUP TRAINER-EQF level 3**

FORMATIONS LES MILLS™
+ 1 Formation initiale - 2 jours

DEVIS SUR DEMANDE

PERSONAL TRAINER 14 mois

S'orienter vers le coaching sportif est un choix particulièrement cohérent vis à vis d'une demande grandissante.
De nombreuses spécialisations seront nécessaires pour acquérir les compétences d'un Personal Trainer performant et référencé.

Module de base / online - 6 jours présentiels
Module FITNESS TRAINER - 8 jours présentiels
+ stage pédagogique en club - 16H
CERTIFICATION FITNESS TRAINER
Module PERSONAL TRAINER - 8 jours présentiels
+ stage pédagogique en club - 10H

→ **Diplôme PERSONAL TRAINER -EQF level 4**

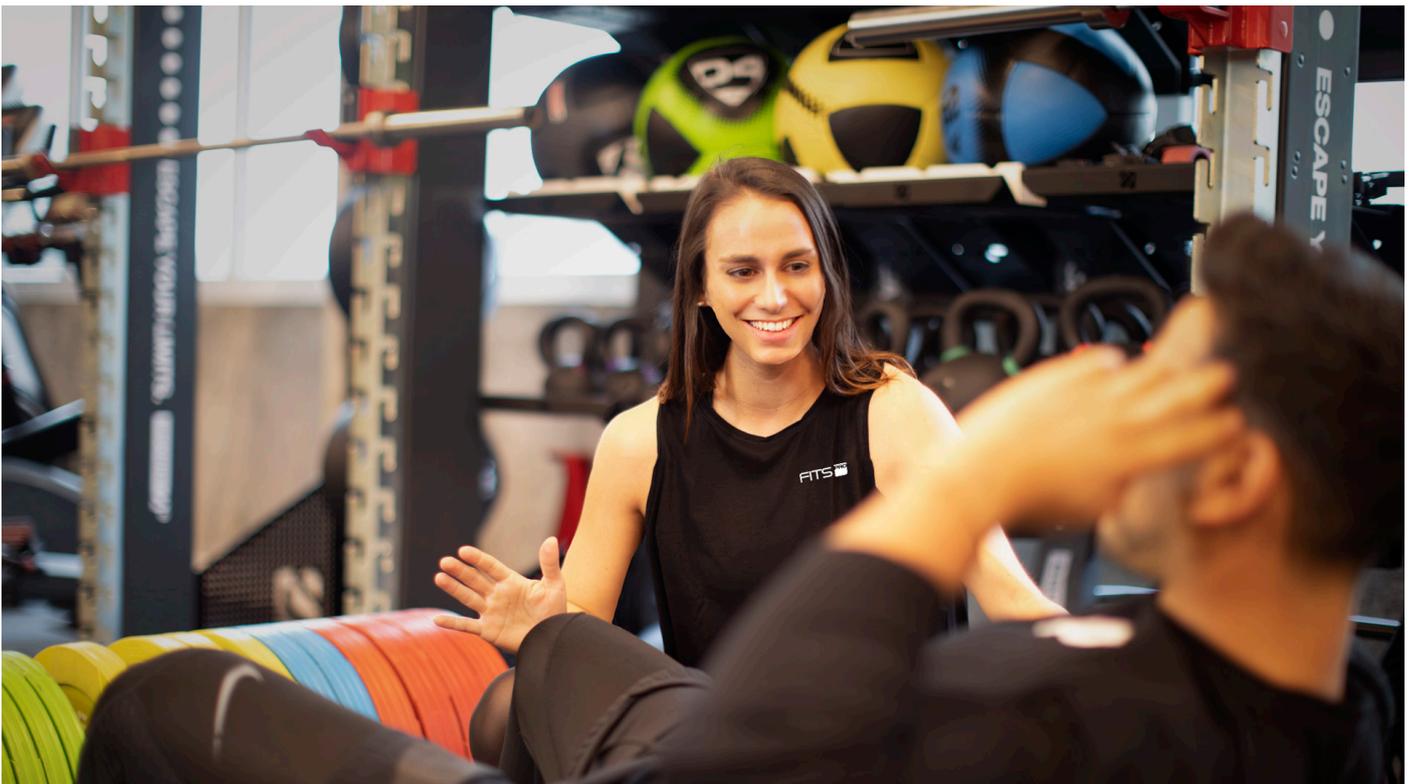
FORMATION COACH EN NUTRITION
- 9 jours

→ **Diplôme Coach en nutrition**

FORMATIONS EXPERTS AU CHOIX
REHAB TRAINER
FUNCTIONAL TRAINER
BOXE TRAINER
COACH SENIOR...

DEVIS SUR DEMANDE

Retrouver toutes les informations sur : www.fitspro.com



LA FILIÈRE FITNESS AVEC BREVET FÉDÉRAL / PLAN SUR 36 MOIS

La profession de fitness instructeur couplée à une solide formation à plus long terme pour un accompagnement efficace dont l'objectif final est d'obtenir un diplôme reconnu par les instances fédérales. But principal : être capable de conseiller, instruire, encadrer, guider ses clients de manière professionnelle et bénéficier d'une expérience confirmée dans la transmission du savoir-faire.

Les + : un cursus sur plus de 3 années permettant aux apprenants d'acquérir connaissances et compétences tout en intégrant à court terme un club de fitness. Un encadrement de nos formateurs au fait des impératifs de la profession, des attentes des clubs comme des évolutions du secteur. Plusieurs de nos formateurs sont juges experts maîtrisant ainsi les spécificités de l'examen final.

BREVET FÉDÉRAL 36 mois	DIPLÔMES	DURÉE
ANNÉE 1 : Modules basiques <ul style="list-style-type: none">→ Sciences humaines→ Théorie de l'entraînement→ Méthodologies, didactique→ Module préparatoire→ Module de base théorique→ Module FITNESS TRAINER+ stage pédagogique en club 16H	Examens modulaires 1	12 mois
ANNÉE 2 : Modules principaux <ul style="list-style-type: none">→ Nutrition→ Training & pédagogie→ Promotion de la santé→ Module PERSONAL TRAINER → Module Coach en nutrition → Formations experts	Diplôme PT-EQF level 4 Examens modulaires 2 Diplôme Coach en nutrition	12 mois
ANNÉE 3 : Modules optionnels <ul style="list-style-type: none">→ Services vente management	Vente, services Examens modulaires 3	12 mois
ANNÉE 4	Examen du Brevet Fédéral	A terme







LIENS ET CONTACTS UTILES

Liste de tous les cours préparatoires et prestataires donnant droit à une subvention fédérale www.sbf.admin.ch/contributions SDBB | CSFO Organe de coordination Subventions fédérales pour les cours préparatoires aux examens fédéraux Sur mandat du Secrétariat d'Etat à la formation, à la recherche et à l'innovation SEFRI Seilerstrasse 8 | 3011 Berne Tél. 0840 400 502 contributions@csfo.ch

INFOS GÉNÉRALES

Entretien pédagogique préalable requis : sur rendez-vous
FITSPRO- Route des Fayards, 243 – 1290 Versoix
+41 (0)22 779 10 62 | info@fitspro.com | www.fitspro.com

