FITS PRO

LEADER SUISSE ROMAND DE
LA FORMATION FITNESS

PARCOURS JUNIORS

CLASSE PRÉPARATOIRE AUX MÉTIERS DU FITNESS

ereps EUROPEAN REGISTER OF EXERCISE PROFESSIONALS *part of EuropeActive*

qualitop

SFGV
Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute

EDUQUA

QUALICERT SGS CERTIFICATION DE SERVICES

ÉTAPE 1 : CLASSE PRÉPARATOIRE

FINALITÉ

• 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 aux qualifications Européennes EREPS EQF level 4 et/ou aux filières professionnelles en alternance :

• Certificat professionnel (8 mois)
• Certificat de branche « HEALTH & FITNESS TRAINER » (18 mois)
• Brevet Fédéral de spécialiste en promotion des activités physiques et de la santé pour les titulaires d'un CFC.

QUI SOMMES-NOUS ?

FITSPRO est le leader de la formation aux métiers du fitness en Suisse romande depuis 2000. Grâce à une solide expérience dans le domaine, FITSPRO propose des formations certifiées à près de 300 étudiants par année et bénéficie des labels de qualité et d'accréditation **EduQua**, **EREPS**, **SFCV**, **QUALITOP** qui valident auprès de la Confédération la qualité de l'enseignement dispensé au sein de l'école.

PLANIFIER SON PARCOURS JUNIOR

ÉTAPE 1 - CLASSE PRÉPARATOIRE

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 l'entretien pédagogique préalable (sur rendez-vous ou lors d'une journée portes ouvertes).

▸ Cette classe passerelle permet d'accéder aux parcours adultes et professionnalisants

TEST D'APTITUDE
• 1 jour sur site
• Tests physiques
• Tests QCM
• Entretien

1 MODULE / MOIS
• 4 jours sur 5 mois

2 MERCREDIS / MOIS
• Sur 6 mois

2 ÉVALUATIONS
• Évaluation continue à mi-parcours
• Test final lors du dernier mercredi

1 STAGE PRATIQUE EN SALLE DE 40H
• 30h en musculation
• 10h de suivi de cours collectifs
• Accès au centre Hybrid Gym inclus

DÉROULEMENT

5 modules en immersion de 4 jours + 12 jours / soit 2 mercredis par mois de septembre à février
Durée : 6 mois – 240 heures et 150 h de travail personnel
Horaires d'une journée de formation : 9h / 17h

MOIS 1 Module 1 + 2 Mercredis
Acquisition des savoirs généraux et scientifiques

MOIS 2 Module 2 + 2 Mercredis
Préparation physique et bases de l'entraînement

MOIS 3 Module 3 + 2 Mercredis
Connaissance du secteur et des cours collectifs fitness

MOIS 4 Module 4 + 2 Mercredis + évaluation intermédiaire
Santé, services et bases de vente

MOIS 5 Module 5 + 2 Mercredis
Team labo-gestion de projet en groupes

MOIS 6
Examen final

THÉMATIQUES ABORDÉES

• Enseignements fondamentaux : Anatomie, physiologie, technique et placements, biomécanique
• Hygiène et santé et bases des méthodes d'entrainement et de préparation physique
• Connaissance du milieu sportif et du secteur économique
• Didactique, Pédagogie et savoirs faire/être, coaching et bases de la vente et du service client
• Projets pédagogiques en groupes : « FITSPRO TEAM LABO »
• Évaluations : Épreuves en blanc à mi-parcours + 1 épreuve écrite et 1 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.

OBJECTIFS

• Se préparer à intégrer une formation d'instructeur fitness
• Développer les premières attitudes professionnelles positives
• Acquérir les premiers gestes-métiers de la profession fitness
• Acquérir des connaissances scientifiques et techniques fondamentales
• Développer des aptitudes physiques indispensables aux métiers du sport et se préparer physiquement avant le démarrage du parcours
• Conforter son orientation dans le métier choisi (« est-ce un métier fait pour moi ? »)

COMPÉTENCES PÉDAGOGIQUES À TERME

• Savoir communiquer avec les outils numériques et informatiques
• 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 et développer une méthode de travail
• À l'issue de cette formation, les apprenants sont en capacité d'intégrer les filières choisies et de développer leur projet professionnel.

LES PLUS

• 60 % de pratique sportive, d'entrainement, de mises en situation pédagogiques et 40 % d'enseignement théorique. Sur 8 heures : alternance pratique théorie chaque 2 heures garantissant une dynamique dans l'apprentissage
• Un accès au centre d'entrainement HYBRID GYM le temps de la formation
• Une évaluation intermédiaire afin de faire un point sur les acquisitions et savoir-faire

ÉTAPE 2 - CHOIX DU PARCOURS CERTIFIANT ADULTE

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.

ÉTAPE 2 : PARCOURS CERTIFIANT

CHOISIR SA FILIÈRE EN FONCTION DE SES OBJECTIFS DE CARRIÈRE

1 - FORMATIONS FITNESS PROFESSIONNELLES PAR ALTERNANCE : *« CONTINUER À SE FORMER AU SEIN D'UNE ENTREPRISE »*

Les formations professionnalisantes séduisent un nombre croissant de stagiaires qu'ils soient juniors, étudiants ou adultes au devenir professionnel indéterminé. Ils y voient le moyen d'apprivoiser le monde de l'entreprise, de rencontrer des professionnels et de se doter d'un excellent niveau de qualification, d'un bagage aussi concret que possible. Bref, de préparer leur accès à l'emploi dans les meilleures prédispositions.

FILIÈRE 1 – 8 MOIS
CERTIFICAT PROFESSIONNEL FITNESS - CPF

▸ **Cursus polyvalent** et complet qui vous permettra d'acquérir une vision générale des différentes attentes et prestations d'un club de fitness, ou d'un futur employeur.

LES MÉTIERS
▸ Instructeur Fitness
▸ Instructeur de cours collectifs

FILIÈRE 2 – 18 MOIS
CERTIFICAT PROFESSIONNEL DE BRANCHE - CPB

▸ **Cursus de coach spécialisé** qui vous permettra d'intégrer à court terme une équipe de personal trainers professionnels ou de développer des compétences entrepreneuriales.

LES MÉTIERS
▸ Instructeur Fitness
▸ Instructeur de cours collectifs
▸ Coachs sportifs et personal trainer

2 - FORMATIONS FITNESS CERTIFIANTES : *« DEVENIR UN COACH PERFORMANT & RÉFÉRENT »*

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.

GLOBAL FITNESS TRAINER - 8 MOIS
CERTIFICAT – EREPS EQF 3

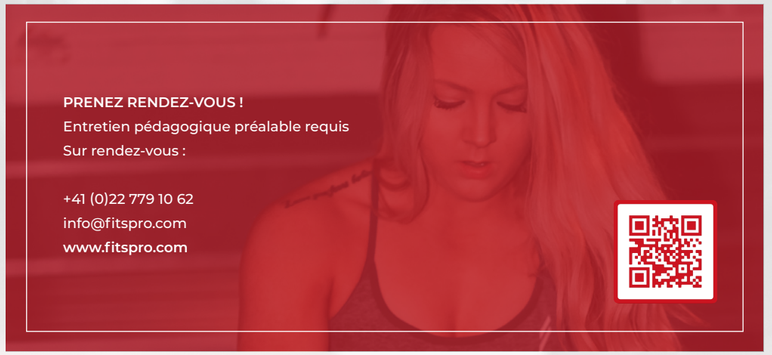
▸ **Cursus polyvalent** qui vous permettra d'acquérir une vision générale des différents secteurs d'un club de fitness.

LES MÉTIERS
▸ Instructeur Fitness
▸ Instructeur de cours collectifs

PERSONAL TRAINER – 12 MOIS
CERTIFICAT – EREPS EQF 4

▸ **Cursus de coach spécialisé** qui vous permettra d'intégrer à court terme une équipe de personal trainers professionnels ou de développer des compétences entrepreneuriales.

LES MÉTIERS
▸ Instructeur Fitness
▸ Instructeur de cours collectifs
▸ Coach sportif et personal trainer



PRENEZ RENDEZ-VOUS !
Entretien pédagogique préalable requis
Sur rendez-vous :

+41 (0)22 779 10 62
info@fitspro.com
www.fitspro.com

FITSPRO- Route de Fayards 243 – CH - 1290 Versoix