FITS PRO

LEADER SUISSE ROMAND DE
**LA FORMATION FITNESS**

# DIPLÔME «GROUP TRAINER LESMILLS™»

## FINALITÉ

Ce cursus est une véritable opportunité pour les instructeurs et passionnés de fitness d'accéder aux formations LESMILLS™ et d'obtenir une Certification Internationale leur permettant de vivre leur passion en travaillant dans un des 15'000 clubs LESMILLS™ à travers le Monde et d'être rapidement formés aux dernières techniques LESMILLS™.

## OBJECTIFS

Travailler à temps plein ou à temps partiel dans un club référencé LESMILLS™. Enseigner régulièrement différents cours collectifs ou programmes LESMILLS™. Démarrer un changement de carrière professionnelle.

## PUBLIC VISÉ

Passionnés de fitness et des cours collectifs. Bon niveau de pratique personnelle. Sens du rythme. Avoir l'envie de transmettre et de partager sa passion. Adhérer et s'identifier au label LESMILLS™.

## LES PLUS

Formation modulaire à 360° mixant modules théoriques en E-Learning pour comprendre les fondamentaux et des mises en situation pratiques en présentiel. Une formule incluant un stage pédagogique pour un meilleur transfert des compétences sur le terrain.

## TITRE

Avoir suivi au minimum 80% de la formation pour accéder aux examens finaux.

**DIPLÔME FITSPRO GROUP TRAINER**

CERTIFICAT EREPS- EQF 3

## CONDITION D'ADMISSION & PRÉ REQUIS

- Avoir 18 ans révolus
- Maîtriser la langue française (oral/écrit)
- Avoir un bon niveau sportif et de pratique fitness
- Avoir complété le formulaire d'inscription aux modules choisis
- Avoir passé l'entretien pédagogique et répondre aux critères d'admission
- Avoir suivi le module théorique ou formation équivalente (présenter la copie de l'attestation de suivi)

## MÉTIERS & PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES

Travailler à plein temps ou temps partiel en secteur Fitness et cours collectifs.

## DURÉE

| | |
|---|---|
| E-Learning : | 73 heures |
| Présentiel : | 15 jours |
| Répartition : | Sur 3 mois |
| Stage : | 40 heures |
| Travail personnel : | 100 heures |

## HORAIRES

9H - 17H

## JOURS EN PRÉSENTIEL

Samedi - Dimanche

Formule semaine en été

## NOMBRE DE SESSIONS

5 par année

## LIEUX DES COURS

Versoix

Online

## EFFECTIF MINIMUM

6 personnes

EDUQUA

ereps EUROPEAN REGISTER OF EXERCISE PROFESSIONALS part of EuropeActive

qualitop

## PLAN DE FORMATION

**MOIS 1 à 2**
BASE
**Module Théorique**

**MOIS 3 à 6**
NIV. 1 - EQF 3
**Group Trainer**

*Stage + EX GT*
CERTIFICATION EREPS EQF3
**Diplôme Group Trainer**

**MOIS 4 à 12**
CERTIFICATION LM
**Pack certifiant LESMILLS™/1 Prog. au choix**

FITSPRO | Route des Fayards 243 | 1290 Versoix | admin@fitspro.com | +41 (0)22 775 05 80 | www.fitspro.com

# LE PROGRAMME

## MODULE 1

**Module Théorique**

Ratio : 100% théorique

### PROGRAMME

*APPRENTISSAGE EN E-LEARNING DES SAVOIRS THÉORIQUES*

65 heures/vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par QUIZ

*APPRENTISSAGE PRÉSENTIEL*

4 jours / 32 heures

◆ Anatomie ◆ Physiologie ◆ Biomécanique ◆ Principes généraux de l'entraînement

## MODULE 2

**Module Group Trainer**

Ratio : 20% théorique
80% pratique

**STAGE : 40 heures**

### PROGRAMME

*APPRENTISSAGE EN E-LEARNING DES SAVOIRS THEORIQUES FITNESS*

25 heures/vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par QUIZ

*APPRENTISSAGE PRÉSENTIEL*

8 jours / 64 heures

- Relation musique et mouvement- warm up et corps de séance
- Consignes et corrections
- Structure des cours de renforcement musculaire et cardio vasculaires
- Pédagogie d'enseignement et méthodologie des cours collectifs
- Étirements, mobilité et retours au calme

### EXAMEN

*ÉCRIT/PRATIQUE/ORAL*

90 minutes sur site

## FORMATION CERTIFIANTE

**LESMILLS™**

Ratio : 10% théorique
90% pratique

### PROGRAMME

*FORMATION INITIALE*

2 jours / 16h

PACK CERTIFIANT : MODULE 1

1 jour/8H

### TARIFS

CHF 3'990

CHF 1'490 + 5 x CHF 500

Financement CAF de Genève

### INSCRIPTIONS

Rendez-vous pédagogique

Sylvie Lajoix

admin@fitspro.com

+41 (0)22 775 05 80

www.fitspro.com