

PROGRAMME DÉTAILLÉ



MODULE 1 : Acquisition des savoirs génériques et bases scientifiques

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

MODULE 2 : Préparation physique & entraînement

OCTOBRE	LEÇON 1	PRATIQUE	LEÇON 2	PRATIQUE	ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE
12 Octobre	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
13 Octobre	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
14 Octobre	Les routines d'entraînement cardio	Programmation sur ergomètres et maintenance	Les routines d'entraînement	Cardio : HIIT, Crosstraining, Endurance, piométrie...	HIIT Training
15 Octobre	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
28 Octobre	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

NOVEMBRE	LEÇON 1	PRATIQUE	LEÇON 2	PRATIQUE	ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE
16 Novembre	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
17 Novembre	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...
18 Novembre	La pré-chorégraphie	Lecture et pratique des scripts de cours	Les concepts à thèmes cardio	Atelier en groupes	Cycling, Boxing, Seniors...
19 Novembre	Pédagogie-coaching des cours	Les phases d'un cours : du warm up au cooldown	Les concepts à thèmes wellness	Atelier en groupes	Pilates, Yoga, Étirements
25 Novembre	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

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

MODULE 5 : Projet FITSPRO TEAM

JANVIER 2021	LEÇON 1	PRATIQUE	LEÇON 1	PRATIQUE	ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE
18 Janvier	Gestion & méthodologie de projet	Mise en place des groupes	Atelier d'animation	Travaux de groupes	Cours de Body Pump
19 Janvier	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
20 Janvier	Mise en oeuvre d'un projet	Travaux de groupes	Mise en oeuvre d'un projet	Travaux de groupes	Cours Blast Hybrid
21 Janvier	Ateliers sur l'ensemble des thématiques	Travaux de groupes	Atelier sur l'ensemble des thématiques	Filming et debriefing des passages	Passage des groupes
27 Janvier	Révisions modules 1-2-3-4 et QCM	Ateliers de correction des QCM	Travaux de groupes	Travaux de groupes	

DATES & TARIFS



Session 1

2020 - 2021

JUIN	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEVRIER
TEST D'ENTRÉE 24 JUIN 2020	Stage en club 30 Heures					
MODULE 1 14-17 Septembre 2020	MODULE 2 12-15 Octobre 2020	MODULE 3 16-19 Novembre 2020	MODULE 4 7-10 Décembre 2020	MODULE 5 18-21 Janvier 2020		
MERCREDI 1 23 Septembre 2020	MERCREDI 2 28 Octobre 2020	MERCREDI 3 25 Novembre 2020	MERCREDI 4 16 Décembre 2020	MERCREDI 5 27 Janvier 2020	MERCREDI 6 EXAMEN 10 Février 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	1200.-	✓	✓
Révisions aux examens GFI	150.-		✓
Révisions aux examens PT	150.-	✓	
Module FTI + Examen + Stage	1600.-	✓	✓
Module GFI + FI Les Mills™ + Examen + Stage	2150.-		✓
Module PT + Examen	1800.-	✓	
Module Coach Nutrition + Examen	1950.-	✓	✓
Carte FITS - assurance annulation	150.-	Offerte	Offerte
Sous total	13'850.-	11'000.-	11'350.-

Total avec remise parcours Junior

11'000.-

12'000.-

Financement

Les 5 premiers mois :

Acompte d'accès aux tests de sélection
Classe préparatoire

500.-

4000.- Payables en 4x

A partir du 6ème mois :

10 mensualités de 650.-
ou
10 mensualités de 750.-

6500.-

7500.-



LEADER SUISSE ROMAND DE
LA FORMATION FITNESS

PROCEDURES D'INSCRIPTION

CLASSE PREPARATOIRE JUNIOR FITSPRO

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



Formulaire à remplir en lettre MAJUSCULES et a renvoyer à :

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

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Lieux de naissance :

État 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 - 2020 - Janvier
Test de sélection du 18 décembre 2020**

**SESSION - 2020 - Septembre
Test de sélection juin 2020**

Formation désirée

A l'issue de la classe préparatoire :

FORMULES COMPLÈTES «ÉLITE»

PERSONAL TRAINER

INSCTRUCTEUR POLYVALENT

CURSUS AVEC BREVET FÉDÉRAL

DATE et lieu

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

Pour toutes ou tous les candidat(es)

Documents à joindre au formulaire de demande d'inscription

Date de pré-inscription : 10 juin 2019

Pour toutes ou tous les candidat(es)

- 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 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)**

PRÉ-REQUIS

Le / la candidat a terminé sa scolarité obligatoire

Il / elle est âgé(e) de 16 ans et plus



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 candidat uniquement. 10 min 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 candidat 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 naturelle 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, 20kg 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 min

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 :