

## FORMATION « PERSONAL TRAINER » 100% E-LEARNING

### FINALITÉ ET PUBLICS VISÉS

Ouvert aux futurs professionnels du monde francophone (futurs entraîneurs, coaches fitness, éducateurs sportifs) souhaitant se former depuis chez eux à leur rythme et sans contrainte de déplacement en présentiel en vue de développer une activité de Personal Training en validant un diplôme avec reconnaissance Européenne.

### OBJECTIFS

Se perfectionner et diversifier ses connaissances pédagogiques afin de proposer un service de coaching de haut-niveau. Intégrer les dernières innovations et outils techniques afin de proposer des séances riches et variées. Obtenir une qualification avec reconnaissance internationale (EQF 4 - EREPS) et bénéficier du savoir-faire « SWISSMADE » de FITSPRO leader de la formation fitness en francophonie !

### CONDITION D'ADMISSION & PRÉ REQUIS

- Ouvert aux professionnels du fitness diplômés
- Si vous ne justifiez pas d'un diplôme dans la branche Fitness :

#### PACK PRÉPARATOIRE FITNESS

- MODULE THÉORIQUE (ANATOMIE PHYSIOLOGIE HUMAINE)
- MODULE & CERTIFICATION FITNESS TRAINER
- Durée : 90 heures réparties sur 2 mois
- Quiz et EXAMENS INCLUS

### LES PLUS

- ▶ Formation concrète malgré le format digital
- ▶ Formation à 360° c'est à dire que vous allez autant avoir des modules théoriques en E-Learning pour comprendre les fondamentaux que des mises en situation vidéo pour confronter vos idées avec le marché.

▶ Ce programme fonctionne pour tous les professionnels qui veulent se lancer dans le coaching : à domicile, en outdoor, dans les clubs de fitness, dans les box CrossFit, dans les hôtels, sur internet...

▶ 3 niveaux de formules avec pour certaines un service premium (Pack support personnalisé, tutorat, bibliothèque de webinaires complémentaires, classeur & pack étudiant...). Vous êtes acteur de votre propre formation en disposant d'une plateforme E-learning et progresserez en toute autonomie pour voir et revoir tout le programme, télécharger les supports de cours et visionner des vidéos tutorielles pour aller plus loin et avancer à votre rythme dans l'apprentissage du métier de coach sportif.

### TITRE

- Diplôme délivré par FITSPRO
- Diplôme validé par QUALITOP : faites reconnaître vos prestations par les assurances maladies !
- Certification validée EREPS EQF 4

En intégrant le listing des certifiés EREPS vous serez reconnu à votre juste valeur dans 32 pays européens et pourrez faire valoir votre titre auprès des clubs, des instances nationales et du public.



### MÉTIERS & PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES

Travailler à plein temps en secteur Fitness, Group training et coaching.



**DURÉE**

E-Learning :	65 heures
Répartition :	Sur 6-8 mois
Stage :	10 heures
Travail personnel :	165 heures

**HORAIRES**

9H - 17H

**WEBINAIRES**

4 heures

**NOMBRE DE SESSIONS**


5 par année : Novembre - Février  
- Avril - Juin - Août


**FORMALITES D'INSCRIPTION**


Souscriptions dans les délais impartis à l'ouverture de chaque session.

**Attention : nombre de places limité par session !**

Ouverture des accès EL : à réception de l'acompte de réservation



  
EUROPEAN REGISTER OF EXERCISE PROFESSIONALS  
Part of EuroActive





# LE PROGRAMME

## • PACK PRÉPARATOIRE FITNESS

Mois 1 à 2

EXAMEN THÉORIQUE & ORAL

60 min sur site ou Online

## • MODULE PERSONAL TRAINER

Mois 3 à 4

Modalités :

Plus de 65 heures d'études en ligne

8 piliers fondamentaux : 14 leçons + quiz de validation des acquis

Manuels d'accompagnement + fiches de synthèse récapitulatives

## • MODULES OPTIONNELS

### • PACKS 4 WEBINAIRES Q&A

(Questions & Réponses)

Modalités :

60 min Online à dates fixes

### • PACK SUPPORT PRIVÉ

Modalités :

180 min Online et privé avec un expert

## CERTIFICATION

Modalités d'inscription en ligne à l'examen

Épreuve écrite :

Réalisée online – 60 mn (50 QCM)

Épreuve pratique & physique :

Vidéo à envoyer sous 3 semaines à l'issue de l'épreuve écrite

Nombre de rattrapages : 2

## Pré requis obligatoires aux non diplômés Fitness

MODULE THÉORIQUE (ANATOMIE – PHYSIOLOGIE HUMAINE)

MODULE & CERTIFICATION FITNESS TRAINER

Durée : 90 heures d'études réparties sur 2 mois

- ▶ Pilier 1 Prise en charge client
- ▶ Pilier 2 Entraînement musculaire
- ▶ Pilier 3 Entraînement cardio-vasculaire
- ▶ Pilier 4 Petits matériel et entraînement fonctionnel
- ▶ Pilier 5 Pathologies et populations à risque
- ▶ Pilier 6 Mobilité – posture et assouplissements
- ▶ Pilier 7 Prise en charge & environnement
- ▶ Pilier 8 Préparation à l'examen FITSPRO

## Objectifs

4 webinaires pour soutenir vos processus de révisions et vous permettre d'échanger avec nos formateurs durant votre formation :

- ▶ WEBINAIRE 1 – Méthodologies d'entraînement
- ▶ WEBINAIRE 2 – Prise en charge client & environnement
- ▶ WEBINAIRE 3 – Etudes de cas et pathologies
- ▶ WEBINAIRE 4 – Révisions et préparation aux examens



## CHOISISSEZ VOTRE FORMULE

### BASIC

- MODULE PERSONAL TRAINER
- Les 8 piliers
- Vidéos / Manuel Digital / Quiz
- + **BONUS** : Module Sport & Nutrition

### ADVANTAGE



- MODULE PERSONAL TRAINER
- Les 8 piliers
- Vidéos / Manuel Digital / Quiz
- + **BONUS** : Module Sport & Nutrition
- + CLASSEUR PACKAGE ÉTUDIANT\*
- + PACK 4 WEBINAIRES Q&A (4 heures)

### PREMIUM

- MODULE PERSONAL TRAINER
- Les 8 piliers
- Vidéos / Manuel Digital / Quiz
- + **BONUS** : Module Sport & Nutrition
- + CLASSEUR PACKAGE ÉTUDIANT\*
- + PACK 4 WEBINAIRES Q&A (4 heures)
- + PACK SUPPORT : 3 heures d'accompagnement en privé par un expert

### NOTRE FORMULE N° 1

INSCRIPTION EXAMEN ONLINE & VIDEO : CHF 200.- / 180 € + CERTIFICATION européenne EREPS EQF 4 INCLUDE

#### OFFRE DE LANCEMENT

CHF 1'690.- / 1'550 €

Acompte de réservation

CHF 1000.- / 1000 €

#### OFFRE DE LANCEMENT

CHF 1'990.- / 1'800 €

Acompte de réservation

CHF 1000.- / 1000 €

#### OFFRE DE LANCEMENT

CHF 2'390.- / 2'190 €

Acompte de réservation

CHF 1000.- / 1000 €

#### TARIFS PACKS COMPLÉMENTAIRES

- ▶ PACK 4 WEBINAIRES Q&A- 4H CHF 350.- / 320 €
- ▶ PACK PRÉPARATOIRE FITNESS CHF 1'500.- / 1'350 €
- ▶ PACK SUPPORT PRIVE 3H CHF 450.- / 420 €

\*Classeur Package étudiant comprend : tee-shirt -classeur- bloc note – stylo - sac

ZeitKassa

SPD