



## DIPLÔME «SPORT PERFORMANCE TRAINER»

« Passez au niveau supérieur ! Devenez un spécialiste de la préparation physique sportive et optimisez le niveau de performance de vos clients et athlètes ! »

### POURQUOI

Vous trouverez au travers de cette formation les réponses que vous vous posez en matière de développement de la condition physique sportive.

Vous bénéficierez des dernières avancées scientifiques et pratiques sur l'optimisation des qualités athlétiques propres aux sports de type cardiovasculaire (course à pieds, triathlon, Cyclisme, sports de combat, trail...) aux sports de force ou d'explosivité et enfin sur l'accompagnement mental des compétiteurs.

### OBJECTIFS

- ▶ Accompagner vos athlètes tout en maîtrisant leurs objectifs.
- ▶ Planifier leurs entraînements pour développer leur potentiel physique et mental.
- ▶ Savoir assurer le suivi nutritionnel et la prévention des blessures.
- ▶ Maîtriser les techniques de récupération.

### CIBLE

Ouverte aux professionnels du monde sportif (entraîneurs, éducateurs sportifs...), et aux coachs fitness, Personal Trainers souhaitant compléter leur formation.

### LES PLUS

- ▶ Formation orientée sur la pratique, des outils concrets et des apports théoriques complets développés par nos experts. Des modules interactifs pointus vous permettant d'approfondir vos connaissances.
- ▶ Aisément transposable vers tout type de préparation physique : Sportifs émérites, sportifs amateurs...
- ▶ Une formation dont le format Hybride favorisera un apprentissage stimulant à la carte et à son rythme.
- ▶ Places Limitées pour une qualité optimale de formation et un meilleur suivi.
- ▶ Chaque module est enseigné par des intervenants experts dans leur domaine.



### PROGRAMME

6 JOURS EN PRÉSENTIEL

3 MODULES EN E-LEARNING ou LIVE-VOD

En parallèle de la formation présentielle, des sessions LIVE ainsi qu'une plateforme E-learning accessible pendant 1 an pour revoir les cours, télécharger tous les supports de cours et visionner des vidéos tutorielles supplémentaires pour aller plus loin et avancer à son rythme.

- |                          |     |
|--------------------------|-----|
| ▶ MODULE FORCE           | 17H |
| ▶ MODULE CARDIO          | 17H |
| ▶ MODULE PLANIFICATION   | 8H  |
| ▶ MODULE PREVENTION      | 8H  |
| ▶ MODULE COACHING MENTAL | 11H |



60 heures animées par des experts de la préparation physique et sportive.

**CERTIFICATION** validée après remise d'un dossier synthétisant une étude des cours pratiques.



# 1. MODULE FORCE



## LA FORCE AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

2 JOURS PRÉSENTIELS – 15 HEURES

### L'OBJECTIF de ces 2 jours

- ▶ Appropriation de notions centrales à la Préparation Physique.
- ▶ Savoir structurer des logiques d'entraînement propres à la Force, la Puissance ainsi qu'à la Vitesse.
- ▶ Notions de charge optimale, surcharge, affûtage pourront être mises à profit et au service de la Performance Sportive.
- ▶ Ratio : Pratique 1/3 - Théorique 2/3

## ONLINE - E-LEARNING

2 HEURES

QUAND ? A étudier avant le démarrage des cours présentiels

- ▶ CAPSULE VIDÉO 1 – 30 MN
- ▶ La Préparation Physique Perceptive
- ▶ CAPSULE VIDÉO 2 – 30 MN
- ▶ Planification de l'entraînement sportif, approche exhaustive.
- ▶ CAPSULE VIDÉO 3 – 60 MN
- ▶ Les Outils de la préparation physique, le testing qualitatif et quantitatif

# 2. MODULE CARDIO



## DÉVELOPPER LES QUALITÉS CARDIO VASCULAIRES POUR PLUS DE PERFORMANCE

2 JOURS PRÉSENTIELS – 15 HEURES

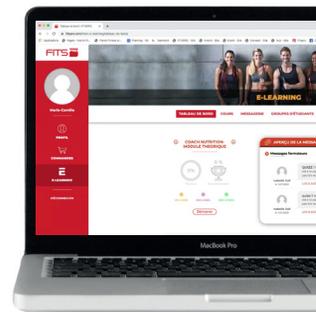
### L'OBJECTIF de ces 2 jours

- ▶ Acquisition et maîtrise de tests spécifiques permettant d'individualiser le plus possible la planification des athlètes.
- ▶ Détermination des préférences motrices des athlètes
- ▶ Analyse individuelle du niveau de fatigue physiologique pour une adaptation quotidienne des contenus
- ▶ Travail en caisson hypoxique
- ▶ Ratio : Pratique 2/3 - Théorique 1/3

## + ONLINE - E-LEARNING

2 HEURES

- ▶ CAPSULES VIDÉOS 1-2-3 – 3 X 20 MN
- ▶ Principes fondamentaux de la préparation physique
- ▶ CAPSULES VIDÉOS 4-5-6 – 3 X 20 MN
- ▶ Bases scientifiques de la préparation physique



# 3. MODULE PLANIFICATION

## LA PLANIFICATION Programmation et Quantification de la charge d'entraînement

1 JOUR PRÉSENTIEL – 8 HEURES

### L'OBJECTIF de cette journée

- ▶ maîtriser cette compétence fondamentale qu'est celle de la Planification et Programmation de l'entraînement
- ▶ Conduire une réflexion logique et anticiper les objectifs compétitifs de vos athlètes
- ▶ Aiguiser votre capacité d'adaptation à la réalité et aux aléas auxquels il vous faudra faire face tout au long de votre carrière de Spécialiste de la Performance Sportive

# 4. MODULE PRÉVENTION

## MOBILITÉ & PRÉVENTION DES BLESSURES DANS LE CONTEXTE DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

1 JOUR PRÉSENTIEL – 8 HEURES

### L'OBJECTIF de cette journée

- ▶ Comprendre les restrictions techniques et d'exécution chez le sportif
- ▶ Trouver des solutions pour améliorer sa technique et prévenir les blessures
- ▶ Différence entre un manque de flexibilité et de mobilité active.
- ▶ Ratio : Pratique 2/3 - Théorique 1/3

# 5. COACHING MENTAL - VOD & LIVE PRÉPARATION MENTALE EN LIEN AVEC LA PRÉPARATION PHYSIQUE

## LIVE + E-LEARNING - 11H

- ▶ **WEBINAIRE 1 - 6H - LIVE**  
Optimiser la récupération avec les techniques de relaxation
- ▶ **WEBINAIRE 2 - 2H30 - VIDEO ON DEMAND**  
L'accompagnement psychologique du sportif blessé pendant sa rééducation et sa réathlétisation : protocoles, techniques, etc.
- ▶ **WEBINAIRE 3 - 2H30 - VIDEO ON DEMAND**  
La motivation et la fixation d'objectifs  
Les routines de performances à utiliser avant/pendant/après les échéances importantes (compétition).
- ▶ Ratio : Pratique 1/3 - Théorique 2/3

## TARIFS

CHF 1'950.- 1000 + 2x 475

EDUQUA

## CENTRES DE FORMATION

FITSPRO Rte des Fayards 243 | 1290 Versoix

MOTIONLAB Ch. du Petit 29 | Flon | 1052 Le Mont s/Lausanne

SCAN ME



INSCRIPTION EN LIGNE

[www.fitspro.com](http://www.fitspro.com)