

CERTIFICAT DE BRANCHE « HEALTH & FITNESS TRAINER »

FINALITÉ

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

OBJECTIFS

Assurer la prise en charge clientèle en salle. Proposer des programmes d'entraînement adaptés aux objectifs des pratiquants. Développer des compétences de coaching en club de fitness ou en studio spécialisé

PUBLIC VISÉ

Passionné de fitness et de sports. Bon niveau de pratique personnelle. Motivé, enthousiaste et ouvert d'esprit. Bon sens relationnel et du service client. Envie de transmettre et de partager sa passion. Adhère à la philosophie de vie « fitness ».

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 de 1000 heures minimum en alternance pour un meilleur transfert des compétences sur le terrain. Aides au Financement par l'employeur et par les caisses de chômage.

Passerelle possible vers le Brevet Fédéral de Spécialiste. Nous contacter pour les conditions d'accès !

TITRE

Avoir suivi au minimum 80% de la formation pour accéder aux examens finaux et avoir effectué les 1000 heures minimum de stage en club.
Certificat de branche/orTRA **HEALTH & FITNESS TRAINER**

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)
- Avoir signé un stage en alternance en club de 1'000 heures sur 18 mois

MÉTIERS & PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES

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

DURÉE

E-Learning :	167 heures
Présentiel :	39 jours
Répartition :	Sur 18 mois
Stage :	1'000 heures
Travail personnel :	280 heures

HORAIRE

9H - 17H

JOURS EN PRÉSENTIEL

Semaine ou week-end

NOMBRE DE SESSIONS

5 par année

LIEUX DES COURS

Versoix
Présentiel

EFFECTIF MINIMUM

6 personnes

EDUQUA

ereps
EUROPEAN REGISTER OF
EXERCISE PROFESSIONALS
part of EuropeActive

qualitop

PLAN DE FORMATION

STAGE EN ALTERNANCE - 18 MOIS / 1000H

MOIS 1 à 2

BASE
Module Théorique

MOIS 3 à 6

Module Fitness Trainer
Ex. FT

CERTIFICATION EREPS EQF3
Certificat Fitness Trainer

MOIS 7 à 12

Module Group Trainer
Ex. GT

CERTIFICATION EREPS EQF3
Diplôme Group Trainer

CERTIFICATION - EX. MOD. 1
Module Functional Trainer

MOIS 12 à 18

Module Personal Trainer + Ex. PT

CERTIFICATION EQF4
Diplôme Personal Trainer

CERTIFICATION - EX. MOD. 2 + 3
Certificat de branche Health & Fitness Trainer



LE PROGRAMME

MODULE 1 Mois 1 à 2

Module Théorique

Ratio : 100% théorique

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 2-3-4-5 Mois 3 à 18

Module Fitness Trainer

Ratio : 40% théorique
60% pratique

EXAMEN

90 min sur site

Écrit : QCM 60 / 100 exigé

Oral / Pratique : 30 min

APPRENTISSAGE EN E-LEARNING DES SAVOIRS THÉORIQUES FITNESS & CONSEILLER CLIENTÈLE

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

APPRENTISSAGE PRÉSENTIEL

11 jours / 88 heures

- Tests et bilan- prise en charge client
- Planification de l'entraînement cardio et musculaire
- Analyse des exercices avec et sans matériel (plateau musculation)
- Étirements, circuits training
- L'organisation de travail , le métier de conseiller à la clientèle
- Communication , didactique et pédagogie
- Services clientèle et la vente fitness

Module Group Trainer

Ratio : 20% théorique
80% pratique

EXAMEN

90 min sur site

Écrit : QCM 60 / 100 exigé

Oral / Pratique : 30 min

APPRENTISSAGE PRÉSENTIEL

11 jours / 88 heures

- Musique & rythme
- Consignes et pédagogie d'enseignement
- Travail du renforcement musculaire et cardio-vasculaire
- Étirements, échauffements – retour au calme – communication et méthodologie

Module Functional Trainer

Ratio : 40% théorique
60% pratique

APPRENTISSAGE PRÉSENTIEL

3 jours / 21 heures

Module Personal Trainer

Ratio : 40% théorique
60% pratique

APPRENTISSAGE PRÉSENTIEL

9 jours / 72 H

- Testing & analyse posturale
- Méthodologies de l'entraînement
- La prise en charge client et environnement
- Le petit matériel
- Business et carrière

EXAMEN

240 min sur site

Écrit / Oral 1 & 2

EXAMENS MODULAIRES

1 jour

- Basique I Sciences humaines « Anatomie et Physiologie »
- Basique II Théorie de l'entraînement
- Basique III Méthodologie, didactique, psychologie de l'apprentissage

TARIFS

CHF 8'950

ECHELONNEMENT SUR DEMANDE

Financement employeur / CAF

FRAIS D'INSCRIPTION CHF 95.-

INSCRIPTIONS

Rendez-vous pédagogique

admin@fitspro.com

+41 (0)22 775 05 80

www.fitspro.com

STAGE EN ALTERNANCE DANS UN CLUB

Justifier de 1000 heures réparties sur une durée de 18 MOIS