CERTIFICAT « FITNESS TRAINER »

FINALITÉ

Ce cursus a pour vocation de permettre aux pratiquants les plus assidus de se former aux méthodologies de l'entrainement et de se positionner sur la gestion du secteur musculation et cardio-training et d'intégrer rapidement un poste à plein temps ou temps partiel.

OBJECTIFS

Le cursus fitness trainer permettra à un instructeur de faire preuve de compétence, de polyvalence et d'assurer en toute sécurité la prise en charge clientèle en salle et de proposer des programmes d'entrainement adaptés aux objectifs des pratiquants.

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 pour un meilleur transfert des compétences sur le terrain.

TITRE

Avoir suivi au minimum 80% de la formation pour accéder aux examens finaux.
Certificat **FITSPRO FITNESS TRAINER.**
NIVEAU EBQ 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)
- Avoir signé un stage en alternance en club de 500 Heures sur 8 mois

MÉTIERS & PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES

- Travailler à plein temps en secteur Fitness et group fitness.

DURÉE

E-Learning :	94 heures
Présentiel :	15 jours
Répartition :	Sur 6 mois
Stage :	16 heures
Travail personnel :	135 heures

HORAIRES

9H - 17H

JOURS EN PRÉSENTIEL

Samedi - Dimanche
Semaine ou week-end

NOMBRE DE SESSIONS

5 par année

LIEUX DES COURS

Versoix
Lausanne

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
Fitness Trainer

Stage + EX FT
CERTIFICATION
Certificat Fitness Trainer

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 Fitness Trainer

Ratio : 40% théorique
60% pratique

STAGE : 16 heures

PROGRAMME

APPRENTISSAGE EN E-LEARNING DES SAVOIRS THÉORIQUES FITNESS

30 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'entrainement cardio et musculaire
- Analyse des exercices avec et sans matériel (plateau musculation)
- Étirements, circuits training
- Communication , didactique et pédagogie

EXAMEN

90 minutes sur site

EXAMEN THÉORIQUE : QCM - 60/100 EXIGÉS

PRATIQUE / ORAL + TESTS PHYSIQUES

TARIFS

CHF 4'390

CHF 1'490 + 5 x CHF 580 OU 10 x 290

Financement employeur et CAF

FRAIS D'INSCRIPTION CHF 95.-

INSCRIPTIONS

Rendez-vous pédagogique

admin@fitspro.com

+41 (0)22 775 05 80

www.fitspro.com