

FORMATION FUNCTIONAL TRAINER

« Entraînez le mouvement, pas le muscle. » Paul Check

FINALITÉ

A l'issue de cette formation, vous serez en mesure d'intégrer l'entraînement fonctionnel à votre bagage de connaissances afin de développer votre activité de coach ou d'instructeur.

OBJECTIFS

L'objectif de cette formation est de maîtriser les bases de l'entraînement fonctionnel.

- Qu'entend-on par être "fonctionnel", et comment le tester ?
- Comment analyser un corps en mouvement et détecter des problèmes de mobilité ou de Stabilité articulaire ?
- Comment créer des séances efficaces et comment les animer ?

PUBLIC VISÉ

Passionné de fitness, de mouvement et de sport. Très bon niveau de pratique personnelle.

LES PLUS

3 journées alliant théorie et pratique sur le petit matériel fonctionnel afin de savoir-faire, et de savoir faire faire !

CONDITION D'ADMISSION & PRÉ REQUIS

- Avoir 18 ans révolus
- Avoir un bon niveau sportif et de pratique fitness (certificat médical conseillé)

MOYENS PÉDAGOGIQUES TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

- Manuel de l'étudiant
- Salle de cours théorique et pratique

TITRE DÉLIVRÉ

Certificat **FUNCTIONAL TRAINER**
Délivré à l'issue des 3 jours

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La méthode pédagogique utilisée par les intervenants est très participative et repose sur une implication personnelle importante. Nombreux ateliers, et projections de vidéos et multimédia.

TYPE

100% en Présentiel

DURÉE

3 jours – 21 heures

3 sessions par an

Ratio : 40% Théorie- 60% pratique

HORAIRES

9H-17H30

LIEUX DES COURS

Versoix

EFFECTIF MINIMUM

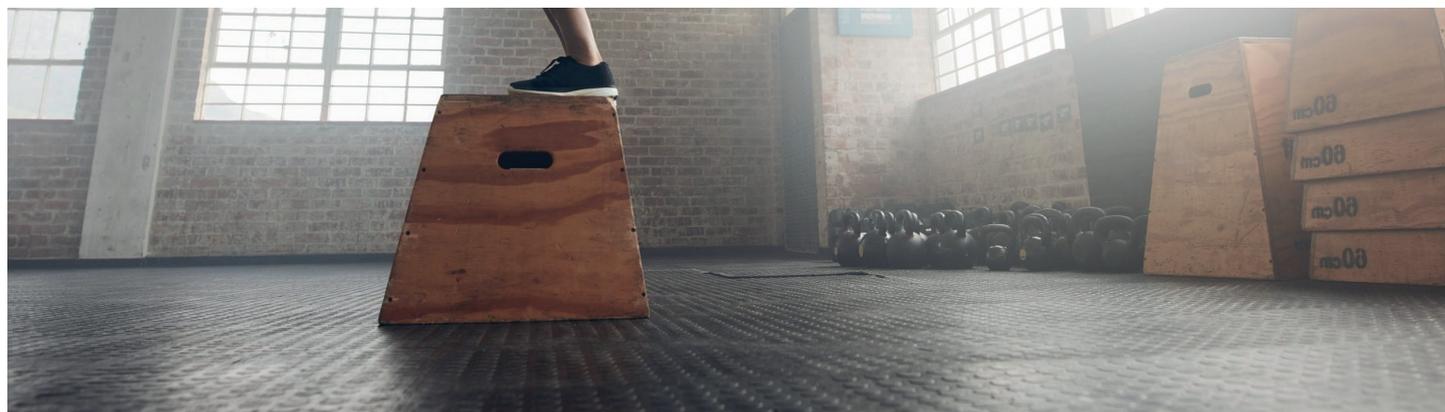
6 personnes

EDUQUA



EUROPEAN REGISTER OF
EXERCISE PROFESSIONALS
part of EuropeActive

qualitop



LE PROGRAMME



Jour 1

9h/12h30

Théorie - Rappels sur la santé.

Théorie - Qu'est-ce que l'entraînement fonctionnel ?

Théorie - Les 10 qualités physiques fondamentales.

13h30 - 17h30

Pratique - Mobilité VS Stabilité.

Pratique - Le centre de tout : CORE

Pratique - Training de groupe

Jour 2

9h 12h30

Théorie - Savoir adapter.

Pratique - Savoir-faire - Tester les mouvements fonctionnels - FMS®

13h30 - 17h30

Pratique - Savoir-faire - Tester les mouvements fonctionnels- FMS®

Pratique - Conséquences des résultats des tests.

Pratique - Training de groupe

Jour 3

9h - 12h30

Théorie et pratique - Comment créer des séances efficaces et comment être un entraîneur efficace ?

Théorie - Les populations ayant des besoins spécifiques.

13h30 - 17h30

Pratique - Création de séances et prise en charge

Pratique - Training de groupe géré par les étudiants, étude de cas



TARIFS

CHF/EUROS 750.-

MEMBRES FITSPRO

CHF/EUROS 650.-

CONTACT COORDINATION

admin@fitspro.com

+41 22 779 10 62

www.fitspro.com