FITS PRO

DIPLÔME « PERSONAL TRAINER »

FINALITÉ

Parce que très en vogue, s'orienter vers le coaching sportif est un choix particulièrement cohérent vis à vis d'une demande grandissante. De nombreuses spécialisations ou orientations seront proposées pour acquérir les compétences d'un Personal Trainer performant.

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 européenne (EQF 4 - EREPS).

PUBLIC VISÉ

Passionné de fitness et de sports. Très bon niveau de pratique. Bon sens relationnel et du service client (inspirant). Adhérer à la philosophie du coaching (One-to-one, Group training).

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

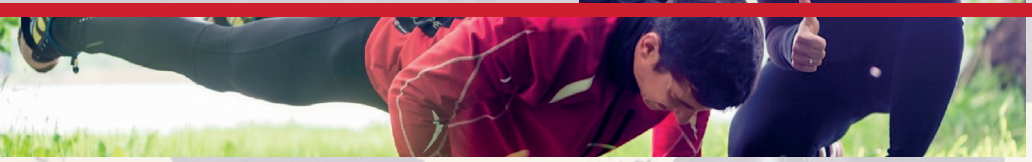
Avoir suivi au minimum 80% de la formation pour accéder aux examens finaux. Diplôme FITSPRO PERSONAL TRAINER
CERTIFICAT EREPS- EQF 4

CONDITION D'ADMISSION & PRÉ REQUIS

- Avoir 18 ans révolus
- Avoir suivi l'entretien pédagogique obligatoire
- Bonne pratique sportive

MÉTIERS & PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES

Travailler à plein temps en secteur Fitness & coaching sportif et développer une activité indépendante (coaching privé, en entreprise, à domicile, outdoor...).



DURÉE

E-Learning :	159 heures
Présentiel :	25 jours
Répartition :	Sur 8 mois
Stage :	26 heures
Travail personnel :	220 heures

HORAIRES

9H - 17H

JOURS EN PRÉSENTIEL

En semaine + Formule intensive en été

NOMBRE DE SESSIONS

5 par année

LIEUX DES COURS

Versoix
Lausanne
Online

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
Fitness Trainer
Stage + Ex. FT

MOIS 7 *Stage + EX PT*
NIV. 2
Module Personal Trainer

MOIS 8
CERTIFICATION EREPS EQF4
Diplôme Personal Trainer

FITSPRO | Route des Fayards 243 | 1290 Versoix | admin@fitspro.com | +41 (0)22 775 05 80 | www.fitspro.com

LE PROGRAMME

MODULE 1 mois 1 à 2

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 mois 3 à 4

Module Fitness Trainer
Conseiller clientèle

Ratio : 40% théorique
60% pratique

STAGE : 16 heures

PROGRAMME

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'entrainement cardio et musculaire
- Analyse des exercices avec et sans matériel (plateau musculation)
- Étirements, circuits training
- L'organisation de travail
- Communication didactique
- Service clientèle et vente fitness

EXAMEN

EXAMEN THÉORIQUE : QCM – 60/100 EXIGÉS
PRATIQUE/ORAL + TESTS PHYSIQUES

90 minutes sur site

MODULE 3 mois 5 à 8

Module Personal Trainer

Ratio : 40% théorique
60% pratique

STAGE : 10 heures

PROGRAMME

APPRENTISSAGE EN E-LEARNING DES SAVOIRS THÉORIQUES FITNESS

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

APPRENTISSAGE PRÉSENTIEL

10 jours / 80 heures

- Prise en charge, testing et questionnaire de santé
- L'entrainement musculaire et cardio vasculaire
- Les modèles de circuit training, HIIT
- Méthodologies de l'entrainement
- Pathologies et populations spéciales
- Routines, prise en charge et environnement
- Programmation et protocoles
- Business et carrière

EXAMEN

EXAMEN THÉORIQUE : QCM – 60/100 EXIGÉS
PRATIQUE/ORAL + TESTS PHYSIQUES

240 minutes sur site

TARIFS

CHF 5'390
CHF 1'490 + 5 x CHF 780 OU 10 x CHF 390
Financement employeur / CAF
FRAIS D'INSCRIPTION CHF 95.-

INSCRIPTIONS

Rendez-vous pédagogique
admin@fitspro.com
+41 (0)22 775 05 80
www.fitspro.com