GROUP TRAINER

EREPS EQF 3

	E-LEARNING	ONLINE LIVE	PRÉSENTIEL	TRANSFERT STAGE	EXAMEN	DURÉE
BASES THÉORIQUES	65H	6 WEBINAIRES DE 1H30	2 JOURS I 14H		1H	MOIS 1-2
COURS COLLECTIFS	25H		9 JOURS I 63H	40H	1 JOUR	MOIS 3-5
FORMATION INITALE LM	4H		2 JOURS I 14H		1 JOUR	MOIS 6-8
CURSUS COMPLET	**91H**	**9H**	**13 JOURS I 91H**	**40H**	**2 JOURS**	**8 MOIS**

MOIS 1-2 >>> MOIS 3-5 >>> MOIS 6-8

ÉTAPE 1
MODULE BASES THÉORIQUES

E-LEARNING
65 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par quiz

WEBINAIRES
9 heures : 6 webinaires de 1h30

PRÉSENTIEL
2 jours I 14 heures
- Anatomie révisions
- Physiologie

ÉTAPE 2
MODULE COURS COLLECTIFS

E-LEARNING
25 heures : vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par quiz

PRÉSENTIEL + EXAMEN
10 jours I 70 heures
- Relation musique-mouvement
- Warm-up & Techniques Aéro
- Renforcement en musculation
- Construction de séance
- Pédagogie - niveaux de consignes
- Stretching & Circuit-training
- Construction de séances & Ateliers de coaching

STAGE PRATIQUE EN CLUB : 40H

EXAMEN : JOUR 10
TITRE : DIPLÔME GROUP TRAINER - EREPS EQF 3

ÉTAPE 3
FORMATION INITIALE LESMILLS

E-LEARNING
4 heures : vidéos et documents pédagogiques,

PRÉSENTIEL + EXAMEN
3 jours I 21 heures
- Formation initiale
- Apprentissage d'une partie des trois premières clés de l'enseignement
- À la suite des deux premiers jours de formation, l'instructeur stagiaire peut enseigner sous la tutelle d'un instructeur référent et acquérir ses premières expériences dans l'enseignement LESMILLS

EXAMEN : JOUR 3
TITRE : CERTIFICAT LESMILLS INTERNATIONAL

GROUP TRAINER

EREPS EQF 3

DEVENEZ GROUP TRAINER

Obtenez votre diplôme GROUP TRAINER, le seule parcours de formation en Suisse romande conçu pour vous préparer aux dernières tendances des cours collectifs. Profitez de plus de deux décennies d'expertise de notre établissement ainsi que du réseau établi en Suisse romande pour booster vos opportunités professionnelles, et devenez des leaders inspirants au sein de la communauté.

OBJECTIFS

Acquérir les compétences essentielles pour mener des cours de groupe efficaces et motivants. Maîtriser les techniques de base, développer des compétences pédagogiques, comprendre l'importance de la musique et du rythme, planifier et organiser des cours, promouvoir la sécurité et encourager un mode de vie sain. La formation met également l'accent sur l'adaptabilité et l'inclusion pour répondre aux besoins de tous les participants.

POUR QUI ?

Cette formation s'adresse aux passionnés de cours collectifs. Bon niveau de pratique personnelle. Motivé, enthousiaste et ouvert d'esprit. Sens du contact, du rythme et du service client. Envie de transmettre et de partager sa passion.

CONDITIONS D'ADMISSION & PRÉREQUIS

- 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

LES PLUS

- Une formation technique alliant théorie et pratique en salle de cours.
- Une équipe de formateurs experts et des meilleurs trainers.
- Une formule incluant des heures de stages pédagogiques pour un meilleur transfert des compétences sur le terrain.
- Un centre de formation à la pointe de la technologie.
- Une formation accréditée par QUALITOP, QUALICERT et SVBO.
- Une certification validée EREPS – EQF LEVEL 3.

PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES À TERME

Travailler à plein temps ou à temps partiel en club de fitness et enseigner régulièrement différents cours collectifs.

TARIFS & ÉCHELONNEMENT SUR DEMANDE

Financement : CAF GENÈVE - COURS N° 3244

INS-CRIP-TIONS

RENDEZ-VOUS PÉDAGOGIQUE :

admin@fitspro.com

+41 (0)22 775 05 80

www.fitspro.com

WWW.FITSPRO.COM

FITSPRO_EDUCATION