



	E-LEARNING	ONLINE LIVE	PRÉSENTIEL	TRANSFERT STAGE	EXAMEN	DURÉE
BASES THÉORIQUES	125H	6 WEBINAIRES DE 1H30	2 JOURS 14H		1H	MOIS 1-2
FITNESS COACHING	50H		8 JOURS 56H	SUIVI DE PROGRESSION	2 JOURS	MOIS 3-4
PERSONAL COACHING	50H		8 JOURS 56H	10H	2 JOURS	MOIS 5-7
COURS COLLECTIFS	75H		9 JOURS 63H	40H	1 JOUR	MOIS 8-10
FORMATION INITIALE LM	4H		2 JOURS 14H		1 JOUR	MOIS 11-15
CURSUS COMPLET	304H	9H	29 JOURS 203H	50H	6 JOURS	15 MOIS

MOIS 1-2 ———>>> MOIS 3-4 ———>>> MOIS 5-7 ———>>> MOIS 8-10 ———>>> MOIS 11-15 ———>>>

ÉTAPE 1 MODULE BASES THÉORIQUES

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

WEBINAIRES
9 heures : 6 webinaires de 1h30

PRÉSENTIEL
2 jours | 14 heures

- Anatomie révisions
- Physiologie
- Révisions

ÉTAPE 2 MODULE FITNESS COACHING

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

PRÉSENTIEL + EXAMEN
10 jours | 70 heures

- Écosystème Fitness & Rôles du Coach
- Technique & Placement
- Anatomie & Biomécanique
- Principes & Techniques de l'entraînement musculaire
- Principes & Techniques de l'entraînement cardiovasculaire
- Warm-up & Cool-down
- Ateliers de coaching

EXAMEN : JOURS 9-10
TITRE : CERTIFICAT FITNESS TRAINER

ÉTAPE 3 MODULE PERSONAL COACHING

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

PRÉSENTIEL + EXAMEN
10 jours | 70 heures

- Analyse posturale (observation & correction)
- Méthodologie du travail de Force
- Méthodologie du travail cardio-respiratoire
- Warm-up & Cool-down
- Les outils du Personal Trainer
- Small Group Training
- Nutrition
- Populations spéciales
- Ateliers de coaching

STAGE PRATIQUE EN CLUB : 10H

EXAMEN : JOURS 9-10
TITRE : DIPLÔME PERSONAL TRAINER - EREPS EQF 4

ÉTAPE 4 MODULE COURS COLLECTIFS

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

PRÉSENTIEL + EXAMEN
10 jours | 70 heures

- Musique & Technique
- La structure de séance
- Warm-up & Coaching de Niveau 1
- Stretching & Cool-down
- Coaching de Niveau 2
- Focus cardio-respiratoire
- Coaching de Niveau 3
- Attitude & Professionnalisme

STAGE PRATIQUE EN CLUB : 40H

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

ÉTAPE 5 FORMATION INITIALE LESMILLS

E-LEARNING
4 heures : vidéos et documents pédagogiques,

PRÉSENTIEL + EXAMEN
3 jours | 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

DEVENEZ COMPLETE TRAINER - LA FORMATION LA PLUS COMPLÈTE DU MARCHÉ !

Obtenez vos diplômes PERSONAL TRAINER et GROUP TRAINER. Ouvrez-vous toutes les portes dans le monde du fitness, du coaching personnel et des cours collectifs.

OBJECTIFS

Maîtriser les connaissances théoriques en sciences de la santé, les compétences pratiques pour créer des programmes d'entraînement sur mesure, les capacités relationnelles pour encadrer les clients et savoir animer des cours collectifs, les notions en gestion d'entreprise, et se préparer à une certification professionnelle pour s'assurer reconnaissance et crédibilité dans l'industrie du fitness.

POUR QUI ?

Cette formation s'adresse aux passionnés de sport et de fitness avec un bon niveau de pratique, d'excellentes qualités relationnelles, un engagement envers la philosophie du coaching personnalisé et des cours collectifs, et souhaitant se former et obtenir un diplôme avec reconnaissance européenne (EREPS).

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 complète alliant théorie et pratique à travers des études de cas et des mises en situation.
- 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.
- La préparation la plus complète au métier d'instructeur fitness en Suisse romande !
- Un centre de formation à la pointe de la technologie.
- Une formation accréditée par QUALITOP, QUALICERT et SVBO.
- Une certification validée EREPS – EQF LEVEL 4 : en étant référencé au registre EREPS, vous serez reconnu à votre juste valeur dans 25 pays européens et pourrez faire valoir votre titre auprès des clubs, des instances nationales et du public.

PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES À TERME

Travailler à plein temps dans le secteur du fitness, du coaching sportif et du group fitness, et/ou développer une activité indépendante (coaching privé, en entreprise, à domicile, outdoor...)

TARIFS & ÉCHELONNEMENT SUR DEMANDE

Financement : CAF GENÈVE - COURS N° 3841

INS- CRIP- TIONS

RENDEZ-VOUS PÉDAGOGIQUE :



admin@fitspro.com



+41 (0)22 775 05 80



www.fitspro.com



WWW.FITSPRO.COM



[FITSPRO_EDUCATION](https://www.instagram.com/FITSPRO_EDUCATION)