



|                          |             |                      |                        |                      |                |               |
|--------------------------|-------------|----------------------|------------------------|----------------------|----------------|---------------|
| <b>BASES THÉORIQUES</b>  | 125H        | 6 WEBINAIRES DE 1H30 | 2 JOURS   14H          |                      | 1H             | MOIS 1-2      |
| <b>FITNESS COACHING</b>  | 50H         |                      | 8 JOURS   56H          | SUIVI DE PROGRESSION | 2 JOURS        | MOIS 3-4      |
| <b>PERSONAL COACHING</b> | 50H         |                      | 8 JOURS   56H          | 10H                  | 2 JOURS        | MOIS 5-7      |
| <b>CURSUS COMPLET</b>    | <b>225H</b> | <b>9H</b>            | <b>18 JOURS   126H</b> | <b>10H</b>           | <b>4 JOURS</b> | <b>7 MOIS</b> |

**MOIS 1-2**
**MOIS 3-4**
**MOIS 5-7**

**ÉTAPE 1**
**MODULE BASES THÉORIQUES**


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



9 heures : 6 webinaires de 1h30



2 jours | 14 heures

- Anatomie
- Physiologie
- Révisions

**ÉTAPE 2**
**MODULE FITNESS COACHING**


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



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



**TITRE : CERTIFICAT FITNESS TRAINER**

**ÉTAPE 3**
**MODULE PERSONAL COACHING**


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



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



**TITRE : DIPLÔME PERSONAL TRAINER - EREPS EQF 4**

## DEVENEZ PERSONAL TRAINER

Obtenez votre diplôme PERSONAL TRAINER, un choix judicieux pour répondre à une demande croissante et pour exceller en matière de coaching sportif et d'encadrement personnalisé !

## 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, 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, 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 au fait des dernières tendances.
- 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 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 & coaching sportif, 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](mailto:admin@fitspro.com)



+41 (0)22 775 05 80



[www.fitspro.com](http://www.fitspro.com)



[WWW.FITSPRO.COM](http://WWW.FITSPRO.COM)



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