


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


CURSUS COMPLET

225H

9H

18 JOURS | 126H

10H

4 JOURS

7 MOIS

MOIS 1-2



MOIS 3-4



MOIS 5-7


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
- 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

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 +41 (0)22 775 05 80 www.fitspro.com[WWW.FITS PRO.COM](http://www.fitspro.com)

@ FITSPRO_EDUCATION