



	E-LEARNING	ONLINE LIVE	PRÉSENTIEL	TRANSFERT STAGE	RÉVISIONS & EXAMEN	DURÉE
FITNESS TRAINING	175H	6 WEBINAIRES DE 1H30	12 JOURS 96H	SUIVI DE PROGRESSION	QCM ONLINE	MOIS 1-4
PERSONAL TRAINING	50H		8 JOURS 64H	10H	2 JOURS 16H	MOIS 5-8
GROUP TRAINING	75H		8 JOURS 64H	40H	2 JOURS 16H	MOIS 9-11
FORMATION INITIALE LM	4H		2 JOURS 16H		1 JOUR 8H	MOIS 12-15
CURSUS COMPLET	304H	9H	30 JOURS 240H	50H	5 JOURS 40H	15 MOIS

MOIS 1-4

MOIS 5-8

MOIS 9-11

MOIS 12-15


ÉTAPE 1 MODULE FITNESS TRAINING



E-LEARNING

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



WEBINAIRES LIVE

9 heures : 6 séance d'1h30 en live synchrone avec votre formateur
Revue et révisions des bases scientifiques théoriques:

- Anatomie
- Physiologie



PRÉSENTIEL : 12 JOURS | 96H

Bases de l'enseignement du fitness

- Rappels de Biomécanique
- Technique & Placement
- Entraînement musculaire
- Entraînement cardio-respiratoire
- Warm-up & Cool-down
- Ateliers et mises en situation
- Evaluation orale et pratique



EXAMEN : QCM ONLINE & PRATIQUE

TITRE : CERTIFICAT FITNESS TRAINER

ÉTAPE 2 MODULE PERSONAL TRAINING



E-LEARNING

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



PRÉSENTIEL : 8 JOURS | 64H

Contenu des cours

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



STAGE PRATIQUE EN CLUB : 10H



RÉVISIONS & EXAMEN : 2 JOURS | 16H

TITRE : DIPLOME PERSONAL TRAINER - EREPS EQF 4

ÉTAPE 3 MODULE GROUP TRAINING



E-LEARNING

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



PRÉSENTIEL : 8 JOURS | 64H

Contenu des cours

- 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



RÉVISIONS & EXAMEN : 2 JOURS | 16H

TITRE : DIPLOME GROUP TRAINER - EREPS EQF 3

ÉTAPE 4 FORMATION INITIALE LESMILLS



E-LEARNING

4 heures : vidéos et documents pédagogiques



PRÉSENTIEL : 2 JOURS | 16H

Contenu des cours

- 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



RÉVISIONS & EXAMEN : 1 JOUR | 8H

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