



	E-LEARNING	TUTORAT ONLINE	PRÉSENTIEL	TRANSFERT STAGE	REVISIONS & EXAMEN	DURÉE
FITNESS TRAINING	175H	Accompagnement pédagogique continu		20H en club		MOIS 1-5
PERSONAL TRAINING	50H		5 JOURS 40H	20H avec un coach	2 JOURS 16H	MOIS 6-11
CURSUS COMPLET	225H		5 JOURS 40H	40H	2 JOURS 16H	11 MOIS

MOIS 1-5

MOIS 6-11

ÉTAPE 1
MODULE FITNESS TRAINING 100% ONLINE


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

Contenu des cours
Cours 1 : Bases scientifiques du métier

- Anatomie
- Physiologie

Cours 2 : Bases de l'enseignement du fitness

- Principes pédagogiques du coaching
- Connaissance du matériel
- Structuration de séances de fitness
- Entraînement musculaire & cardio-respiratoire
- Testing & prise en charge du client
- EXAMEN FINAL : QCM d'évaluation + 20H de stage à justifier



Soutien online permanent par un formateur référent
Bilans trimestriels


ÉTAPE 2
MODULE PERSONAL TRAINING HYBRIDE (online & présentiel)


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

Contenu des cours : Bases du coaching individuel et en small group training

- Individualisation de l'entraînement
- Gestion et animation de séances en small group
- Posture professionnelle du coach et relation client


PRÉSENTIEL : 5 JOURS | 40H
Immersion présentielle accélérée

- Travaux pratiques supervisés
- Mises en situation professionnelles
- Ateliers pédagogiques
- Analyses de pratique et feedbacks formatifs
- Consolidation des acquis techniques et méthodologiques


STAGE PRATIQUE AVEC UN COACH : 20H

RÉVISIONS & EXAMEN : 2 JOURS | 16H
TITRE : DIPLÔME PERSONAL TRAINER - EREPS EQF 4

DEVENEZ PERSONAL TRAINER

La formation hybride en Personal Training, combinant des cours en e-learning et une immersion accélérée en présentiel, offre une flexibilité inégalée, permettant d'adapter l'apprentissage à votre rythme de vie. Cette approche mixte enrichit votre expérience éducative, fusionnant l'autonomie dans l'apprentissage en ligne avec l'interaction humaine et le mentorat pratique des sessions sur site, préparant ainsi les coachs à exceller dans le monde réel du fitness.

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.

Cours faisant partie du cours préparatoire à l'examen final afin d'obtenir le titre d'« Instructeur fitness, spécialiste en promotion de l'activité physique et de la santé » avec certificat fédéral, option « orientation fitness et activité santé »

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
- CFC ou maturité fédérale si poursuite vers le Brevet fédéral

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

INS- CRIP- TIONS

RENDEZ-VOUS PÉDAGOGIQUE :

✉ admin@fitspro.com

☎ +41(0)22 775 05 80

🌐 www.fitspro.com



WWW.FITSPRO.COM



📷 FITSPRO_EDUCATION