


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 |
|  | GROUP TRAINING | 75H | | 8 JOURS 64H | 40H | 2 JOURS 16H | MOIS 5-7 |
| | FORMATION INITIALE LM | 4H | | 2 JOURS 16H | | 1 JOUR 8H | MOIS 8-10 |
| | CURSUS COMPLET | 254H | 9H | 22 JOURS 176H | 40H | 3 JOURS 24H | 10 MOIS |

MOIS 1-4

MOIS 5-7

MOIS 8-10

**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 et PRATIQUE
TITRE : CERTIFICAT FITNESS TRAINER
**ÉTAPE 2
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


RÉVISIONS & EXAMEN : 2 JOURS | 16H
TITRE : DIPLOÔME GROUP TRAINER - EREPS EQF 3
**ÉTAPE 3
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 GROUP FITNESS TRAINER - INSTRUCTEUR FITNESS POLYVALENT

Un cursus complet permettant d'acquérir une vision générale des différentes attentes et prestations d'un club de fitness. Employabilité garantie. Pour les apprenants en possession d'un CFC ou d'une maturité, ce cours leur permet aussi de se préparer à l'examen final dans le but 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 »

OBJECTIFS

Maîtriser les connaissances théoriques en sciences de la santé, les capacités relationnelles pour encadrer les clients, et savoir animer des cours collectifs. Ce cursus couvre les bases de l'anatomie, les principes et méthodologies de l'entraînement, les compétences en communication et en gestion de groupe, permettant aux instructeurs de répondre aux divers besoins des employeurs comme des clients et d'élargir leurs perspectives de carrière.

POUR QUI ?

Cette formation s'adresse aux passionnés de fitness et de cours collectifs. Bon niveau de pratique personnelle. Motivé, enthousiaste et ouvert d'esprit. Sens du contact, du rythme et du service client. Envie de transmettre et de partager sa passion.

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.
- Une préparation globale au métier d'instructeur fitness.
- Un centre de formation à la pointe de la technologie.
- Une formation accréditée par QUALITOP, QUALICERT et SVBO.
- Une certification validée EREPS - EQF LEVEL 3.

PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES À TERME

Travailler à plein temps dans le secteur du fitness, du coaching sportif et des cours collectifs.

TARIFS & ÉCHELONNEMENT SUR DEMANDE

Financement : CAF GENÈVE - COURS N° 3839

INSCRIPTIONS

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