



E-LEARNING



ONLINE LIVE



TRANSFERT STAGE



EXAMEN



DURÉE

BASES THÉORIQUES	125H		SUIVI DE PROGRESSION	QCM ONLINE	MOIS 1-2
FITNESS COACHING	50H	3 HEURES D'ACCOMPAGNEMENT EN PRESENCE D'UN TUTEUR	20H	TESTS PHYSIQUES	MOIS 3-4
PERSONAL COACHING	50H		20H	ETUDE D'UN CAS PRATIQUE	MOIS 5-6
					EXAMEN : MOIS 8
CURSUS COMPLET	225H	3H	40H	ONLINE + VIDEO	8 MOIS

MOIS 1-2 —————>>>> MOIS 3-4 —————>>>> MOIS 5-7 —————>>>> MOIS 8-10

ÉTAPE 1 MODULE BASES THÉORIQUES



E-LEARNING

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

ÉTAPE 2 MODULE FITNESS COACHING



E-LEARNING

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

- Technique & Placement
- Biomécanique
- Principes & Techniques de l'entraînement musculaire
- Principes & Techniques de l'entraînement cardiovasculaire
- Warm-up & Cool-down



EXAMEN : QCM ONLINE

TITRE : CERTIFICAT FITNESS TRAINER



+ STAGE PRATIQUE EN CLUB : 20H

ÉTAPE 3 MODULE PERSONAL COACHING



E-LEARNING

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

- Analyse posturale
- 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

ÉTAPE 4 EXAMEN



L'évaluation finale se déroule en ligne et se compose de trois parties complémentaires :

- **Un QCM à valider en ligne**, permettant de vérifier l'acquisition des connaissances théoriques fondamentales.
- **Une vidéo d'étude de cas**, tirée au sort, dans laquelle vous analysez une situation de coaching réelle et proposez des solutions adaptées.
- **Une vidéo de tests physiques**, réalisée selon un protocole officiel qui vous sera communiqué en ligne après votre inscription.

Ces épreuves sont conçues pour évaluer à la fois vos compétences théoriques, votre capacité d'analyse et vos aptitudes pratiques en tant que futur(e) Personal Trainer.

- Certification validée **QUALITOP - QUALICERT**



TITRE : DIPLÔME PERSONAL TRAINER



+ STAGE PRATIQUE EN CLUB EXIGE : 20H

DEVENEZ PERSONAL TRAINER – FORMATION 100% ONLINE

Obtenez votre Diplôme Personal Trainer grâce à un parcours 100% en ligne combinant e-learning, accompagnement tutoré, temps d'échanges individuels en visioconférence, pratique terrain à valider et examens à distance. Une formation conçue pour acquérir des bases solides et développer des compétences directement applicables sur le terrain.

OBJECTIFS

Maîtriser les bases théoriques indispensables au métier de Personal Trainer (anatomie, physiologie, principes de l'entraînement), développer les compétences méthodologiques et pédagogiques pour encadrer des clients en coaching individuel et en small group, apprendre à construire des séances et des programmes adaptés, et se préparer à une certification professionnelle reconnue, garantissant crédibilité et reconnaissance dans l'industrie du fitness.

POUR QUI ?

Cette formation s'adresse aux personnes souhaitant se former au métier de Personal Trainer via un format 100% online, disposant d'un bon niveau de pratique sportive, d'une capacité de travail autonome et d'une forte motivation. Elle convient autant aux futurs coachs qu'aux professionnels souhaitant structurer, valider et certifier leurs compétences.

CONDITIONS D'ADMISSION & PRÉREQUIS

- Avoir 18 ans révolus
- Maîtriser la langue française (oral/écrit)
- Avoir un bon niveau sportif et de pratique fitness
- Disposer d'un ordinateur et d'une connexion internet
- Avoir complété le formulaire d'inscription

LES PLUS

- Une formation 100% online, flexible et accessible partout.
- Un parcours structuré en 3 modules e-learning : bases scientifiques, fitness coaching et personal coaching.
- Un accompagnement pédagogique continu tout au long du e-learning.
- 3 séances individuelles en visioconférence (3 x 60 minutes) avec un tuteur dédié, pour poser vos questions, clarifier les notions clés et être accompagné(e) de manière personnalisée.
- Des évaluations progressives et une certification par examens en ligne (QCM et évaluations vidéo).
- Des heures de pratique terrain à valider via un carnet pédagogique.
- Une formation accréditée QUALITOP – QUALICERT.

PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES À TERME

Exercer en tant que Personal Trainer en coaching individuel ou en small group, à domicile, en outdoor, en club ou en structure privée, ou développer une activité indépendante, y compris en coaching en ligne, en s'appuyant sur une certification reconnue et des compétences professionnelles validées.

INS- CRIP- TIONS

CONTACTEZ-NOUS :



admin@fitspro.com



+41 (0)22 775 05 80



www.fitspro.com



WWW.FITSPRO.COM



FITSPRO_EDUCATION