



E-LEARNING

ONLINE LIVE

PRÉSENTIEL

TRANSFERT STAGE

RÉVISIONS & EXAMEN

DURÉE



	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
2 à 5 SPÉCIALITÉS AU CHOIX			4 à 10 JOURS SELON LE NOMBRE DE SPÉCIALITÉS CHOISIES			MOIS 9-12
CURSUS COMPLET	225H	9H	24 à 30 JOURS 192 à 240H	10H	2 JOURS 16H	12 MOIS

MOIS 1-4

MOIS 5-8

MOIS 9-12



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 SPÉCIALITÉS

PRÉSENTIEL : 2 JOURS | 14H

Choix des spécialités

- Nutrition & Sport
- Parcours Client
- Traumatologie & Réathlétisation
- Mobilité & Motricité
- Programmation de l'Entraînement

TITRE : ATTESTATION DE SUIVI DE FORMATION

DEVENEZ PERSONAL TRAINER SPÉCIALISÉ

Pour exceller en tant que Personal Trainer, il est crucial de se spécialiser et d'enrichir constamment ses connaissances, tout en s'adaptant aux innovations du domaine. Obtenez votre diplôme PERSONAL TRAINER et diversifiez vos champs de compétences en complétant votre parcours avec une ou plusieurs spécialités aux choix :

- Nutrition & Sport
- Parcours Client
- Traumatologie & Réathlétisation
- Mobilité & Motricité
- Programmation de l'Entraînement

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.FITSPRO.COM



📷 FITSPRO_EDUCATION