


**E-LEARNING**

**ONLINE LIVE**

**TRANSFERT STAGE**

**EXAMENS**

**DURÉE**

	E-LEARNING	ONLINE LIVE	TRANSFERT STAGE	EXAMENS	DURÉE
<b>FITNESS TRAINING</b>	175H	3x 1H d'accompagnement en LIVE (ZOOM) avec un formateur	20H en club	QCM ONLINE	MOIS 1-4
<b>PERSONAL TRAINING</b>	50H		20H avec un coach	TESTS PHYSIQUES ÉTUDE D'UN CAS PRATIQUE	MOIS 5-7 EXAMEN : MOIS 8
<b>CURSUS COMPLET</b>	<b>225H</b>	<b>3H</b>	<b>40H</b>	<b>ONLINE + VIDEO</b>	<b>8 MOIS</b>

**MOIS 1-4**

**MOIS 5-7**

**MOIS 8-10**
**ÉTAPE 1**
**MODULE FITNESS COACHING 100% ONLINE**

**E-LEARNING**

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


**STAGE PRATIQUE EN CLUB : 20H**

**EXAMEN : QCM ONLINE**
**TITRE : CERTIFICAT FITNESS TRAINER**
**ÉTAPE 2**
**MODULE PERSONAL COACHING 100% ONLINE**

**E-LEARNING**

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

**Contenu des cours**

- 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


**STAGE PRATIQUE AVEC UN COACH : 20H**
**ÉTAPE 3**
**EXAMEN ONLINE**

**ÉVALUATION FINALE**

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 de tests physiques**, réalisée selon un protocole officiel qui vous sera communiqué en ligne après votre inscription.
- **Une vidéo d'étude de cas**, tirée au sort, dans laquelle vous analysez une situation de coaching réelle et proposez des solutions adaptées.

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**

## 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](mailto:admin@fitspro.com)

 +41 (0)22 775 05 80

 [www.fitspro.com](http://www.fitspro.com)



[WWW.FITSPRO.COM](http://WWW.FITSPRO.COM)



 [FITSPRO\\_EDUCATION](https://www.instagram.com/FITSPRO_EDUCATION)