

CERTIFICAT DE BRANCHE HEALTH & FITNESS

	E-LEARNING	PRÉSENTIEL / ONLINE	PRÉSENTIEL	TRANSFERT STAGE	EXAMEN	DURÉE
MODULE THÉORIQUE	65h		4 jours - 28h		60 min	1 mois
FITNESS TRAINER	25h		9 jours - 63h	16h	1 jour	3 mois
GROUP TRAINER	25h		9 jours - 63h	40h	1 jour	4 mois
PACK CERTIFIANT LESMILLS	4h		2 jours - 14h		1 jour	5 mois
PERSONAL TRAINER	65h		9 jours - 63h	10h	1 jour	8 mois
NUTRITION & SPORT			2 jours - 14h		60 min	10 mois
FUNCTIONAL TRAINER			2 jours - 14h			12 mois
PARCOURS CLIENT & BUSINESS			2 jours - 14h			15 mois
4 EXAMENS MODULAIRES BASIQUES + COURS PREMIERS SECOURS				1000 h	1 jour 3h	18 mois
CERTIFICAT DE BRANCHE	209h		40 JOURS - 286h	1066h	40h	18 Mois

MOIS 1

MOIS 2 à 3

MOIS 4

MOIS 5 à 7

MOIS 8

MOIS 9 à 18

MODULE THEORIQUE	MODULE FITNESS TRAINER	MODULE GROUP TRAINER	PACK CERTIFIANT LESMILLS	MODULE PERSONAL TRAINER	MODULES & EXAMENS FINAUX
ÉTAPE 1 65 heures / vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par QUIZ ÉTAPE 2 4 jours / 28 heures <ul style="list-style-type: none"> • Physiologie • Anatomie révision 	ÉTAPE 1 25 heures / vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par QUIZ ÉTAPE 2 10 jours / 70 heures <ul style="list-style-type: none"> • Service à la clientèle Fitness • Manutention du matériel & biomécanique • Anatomie, biomécanique suite & placements (pratique en salle) • Principes généraux de l'entraînement musculaire • Principes généraux de l'entraînement cardio vasculaire • Warm up & cool down • Méthodes d'entraînement EXAMEN JOUR 10 CERTIFICAT FITNESS TRAINER	ÉTAPE 1 65 heures / vidéos et documents pédagogiques ÉTAPE 2 10 jours / 70 heures <ul style="list-style-type: none"> • Musique et rythme • Consignes et pédagogie d'enseignement • Travail du renforcement musculaire et cardio-vasculaire • Étirements, échauffements - retour au calme - communication et méthodologies EXAMEN JOUR 10 DIPLOME GROUP TRAINER	ÉTAPE 1 4 heures / vidéos et documents pédagogiques ÉTAPE 2 2 jours / 14 heures <ul style="list-style-type: none"> • Jours 1-2 : • Formation initiale • Apprentissage d'une partie des trois premières clés de l'enseignement • À la suite de ces deux jours, l'instructeur stagiaire peut alors enseigner sous la tutelle d'un instructeur référent et acquérir ses premières expériences dans l'enseignement LESMILLS EXAMEN jour 3 sur site	ÉTAPE 1 65 heures / vidéos et documents pédagogiques, évaluations intermédiaires par QUIZ ÉTAPE 2 10 jours / 70 heures <ul style="list-style-type: none"> • Prise en charge, testing et questionnaire de santé • Force & performance • Endurance & performance • Les outils du personal trainer & small group training • Nutrition • Pathologies et populations spéciales • Mobilité & cooldown • Routines, prises en charge et environnement (ateliers) • Programmation et protocoles EXAMEN JOUR 10 DIPLOME PERSONAL TRAINER	ÉTAPE 2 2 jours / 14 heures Functional trainer 2 jours / 14 heures Nutrition & Sport 2 jours / 14 heures Parcours client & Business ½ journée / 3 heures Premiers secours EXAMEN MODULAIRES x4 1/2 JOURNÉES SUR SITE



OBJECTIFS

Se perfectionner et diversifier ses connaissances pédagogiques afin de proposer un service de coaching de haut-niveau. Intégrer les dernières innovations et outils techniques afin de proposer des séances riches et variées.

Obtenir une qualification avec reconnaissance européenne (EQF 4 - EREPS).

POUR QUI ?

Passionné de fitness et de sports. Très bon niveau de pratique. Bon sens relationnel et du service client (inspirant). Adhérer à la philosophie de vie fitness et coaching.

CONDITION D'ADMISSION & PRÉ REQUIS

- 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 et répondre aux critères d'admission

LES PLUS

Formation modulaire à 360° mixant modules théoriques en e-learning pour comprendre les fondamentaux et des mises en situation pratiques en présentiel. Une formule incluant un stage pédagogique pour un meilleur transfert des compétences sur le terrain.

PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES À TERME

Travailler à plein temps en secteur Fitness & coaching sportif et développer une activité indépendante (*coaching privé, en entreprise, à domicile, outdoor...*)

TARIFS & ÉCHELONNEMENT SUR DEMANDE

Financement CAF GENÈVE



INS- CRIP- TIONS

+41 (0)22 779 10 62
admin@fitspro.com

FITSPRO
Route des Fayards 243
CH-1290 Versoix



WWW.FITSPRO.COM



 FITSPRO_EDUCATION