

PERSONAL TRAINER (FT + PT)



BASES THÉORIQUES

DÉMARRAGE E-LEARNING AVANT LE :
3 WEBINAIRES (2h - en fin de matinée)
2 JOURS PRÉSENTIELS

RENTRÉE 4/2024

MAX. 7 AOÛT 2024
18 AOÛT / 25 AOÛT / 1 SEPT. 2024
7-8 SEPTEMBRE 2024

RENTRÉE 5/2024

MAX. 9 OCTOBRE 2024
20 OCT. / 27 OCT. / 3 NOV. 2024
9-10 NOVEMBRE 2024

RENTRÉE 1/2025

MAX. 18 DÉCEMBRE 2024
22 DÉC. / 5 JAN. / 12 JAN. 2025
18-19 JANVIER 2025

RENTRÉE 2/2025

MAX. 5 MARS 2025
16 MARS / 23 MARS / 30 MARS 2025
5-6 AVRIL 2025



FITNESS COACHING 1 (FT)

E-LEARNING + 10 JOURS PRÉSENTIELS
EXAMEN INCLUS

21-22 / 28-29 SEPTEMBRE 2024
5-6 / 12-13 / 19-20 OCTOBRE 2024
EXAMEN FT : 20 OCTOBRE 2024

23-24 / 30 NOVEMBRE 2024
1 / 7-8 / 14-15 / 21-22 DÉCEMBRE 2024
EXAMEN FT : 22 DÉCEMBRE 2024

1-2 / 8-9 / 15-16 / 22-23 FÉVRIER 2025
1-2 MARS 2025
EXAMEN FT : 2 MARS 2025

19-20 / 26-27 AVRIL 2025
3-4 / 10-11 / 17-18 MAI 2025
EXAMEN FT : 18 MAI 2025



FITNESS COACHING 2 (PT)

E-LEARNING + 10 JOURS PRÉSENTIELS
EXAMEN INCLUS

11-12 / 18-19 / 25-26 JANVIER 2025
1-2 FÉVRIER 2025
1-2 MARS 2025
EXAMEN PT : 2 MARS 2025

22-23 / 29-30 MARS 2025
5-6 / 12-13 AVRIL 2025
10-11 MAI 2025
EXAMEN PT : 11 MAI 2025

24-25 / 31 MAI 2025
1 / 7-8 / 14-15 JUIN 2025
12-13 JUILLET 2025
EXAMEN PT : 13 JUILLET 2025

SUMMER SESSION
Du 5 au 13 JUILLET 2025
EXAMEN PT : 24 AOÛT 2025

GLOBAL TRAINER (FT + GT)



BASES THÉORIQUES

DÉMARRAGE E-LEARNING AVANT LE :
3 WEBINAIRES (2h - en fin de matinée)
2 JOURS PRÉSENTIELS

RENTRÉE 4/2024

MAX. 7 AOÛT 2024
18 AOÛT / 25 AOÛT / 1 SEPT. 2024
7-8 SEPTEMBRE 2024

RENTRÉE 5/2024

MAX. 9 OCTOBRE 2024
20 OCT. / 27 OCT. / 3 NOV. 2024
9-10 NOVEMBRE 2024

RENTRÉE 1/2025

MAX. 18 DÉCEMBRE 2024
22 DÉC. / 5 JAN. / 12 JAN. 2025
18-19 JANVIER 2025

RENTRÉE 2/2025

MAX. 5 MARS 2025
16 MARS / 23 MARS / 30 MARS 2025
5-6 AVRIL 2025



FITNESS COACHING 1 (FT)

E-LEARNING + 10 JOURS PRÉSENTIELS
EXAMEN INCLUS

21-22 / 28-29 SEPTEMBRE 2024
5-6 / 12-13 / 19-20 OCTOBRE 2024
EXAMEN FT : 20 OCTOBRE 2024

23-24 / 30 NOVEMBRE
1 / 7-8 / 14-15 / 21-22 DÉCEMBRE 2024
EXAMEN FT : 22 DÉCEMBRE 2024

1-2 / 8-9 / 15-16 / 22-23 FÉVRIER 2025
1-2 MARS 2025
EXAMEN FT : 2 MARS 2025

19-20 / 26-27 AVRIL 2025
3-4 / 10-11 / 17-18 MAI 2025
EXAMEN FT : 18 MAI 2025



COURS COLLECTIFS (GT)

E-LEARNING + 10 JOURS PRÉSENTIELS
EXAMEN INCLUS
+ 1 FORMATION INITIALE (FI) LES MILLS
(réservation après obtention du diplôme GT)

25-26 JANVIER 2025
8-9 / 22-23 FÉVRIER 2025
8-9 / 22-23 MARS 2025
EXAMEN GT : 23 MARS 2025

25-26 JANVIER 2025
8-9 / 22-23 FÉVRIER 2025
8-9 / 22-23 MARS 2025
EXAMEN GT : 23 MARS 2025

19-20 AVRIL 2025
2-3 / 17-18 / 31 MAI 2025
1 / 14-15 JUIN 2025
EXAMEN GT : 15 JUIN 2025

SUMMER SESSION
Du 5 au 10 JUILLET 2025
23-24 / 30-31 AOÛT 2025
EXAMEN GT : 31 AOÛT 2025

GROUP TRAINER LESMILLS (GT)



BASES THÉORIQUES

DÉMARRAGE E-LEARNING AVANT LE :
3 WEBINAIRES (2h - en fin de matinée)
2 JOURS PRÉSENTIELS

RENTRÉE 4/2024

MAX. 7 AOÛT 2024
18 AOÛT / 25 AOÛT / 1 SEPT. 2024
7-8 SEPTEMBRE 2024

RENTRÉE 5/2024

MAX. 9 OCTOBRE 2024
20 OCT. / 27 OCT. / 3 NOV. 2024
9-10 NOVEMBRE 2024

RENTRÉE 1/2025

MAX. 18 DÉCEMBRE 2024
22 DÉC. / 5 JAN. / 12 JAN. 2025
18-19 JANVIER 2025

RENTRÉE 2/2025

MAX. 5 MARS 2025
16 MARS / 23 MARS / 30 MARS 2025
5-6 AVRIL 2025



COURS COLLECTIFS (GT)

E-LEARNING + 10 JOURS PRÉSENTIELS
EXAMEN INCLUS
+ 1 FORMATION INITIALE (FI) LES MILLS
(réservation après obtention du diplôme GT)

21-22 SEPTEMBRE 2024
5-6 / 19-20 OCTOBRE 2024
2-3 / 16-17 NOVEMBRE 2024
EXAMEN GT : 17 NOVEMBRE 2024

25-26 JANVIER 2025
8-9 / 22-23 FÉVRIER 2025
8-9 / 22-23 MARS 2025
EXAMEN GT : 23 MARS 2025

25-26 JANVIER 2025
8-9 / 22-23 FÉVRIER 2025
8-9 / 22-23 MARS 2025
EXAMEN GT : 23 MARS 2025

19-20 AVRIL 2025
2-3 / 17-18 / 31 MAI 2025
1 / 14-15 JUIN 2025
EXAMEN GT : 15 JUIN 2025

COMPLETE TRAINER (FT + PT + GT)



BASES THÉORIQUES

DÉMARRAGE E-LEARNING AVANT LE :

3 WEBINAIRES (2h - en fin de matinée)

2 JOURS PRÉSENTIELS

RENTRÉE 4/2024

MAX. 7 AOÛT 2024

18 AOÛT / 25 AOÛT / 1 SEPT. 2024

7-8 SEPTEMBRE 2024

RENTRÉE 5/2024

MAX. 9 OCTOBRE 2024

20 OCT. / 27 OCT. / 3 NOV. 2024

9-10 NOVEMBRE 2024

RENTRÉE 1/2025

MAX. 18 DÉCEMBRE 2024

22 DÉC. / 5 JAN. / 12 JAN. 2025

18-19 JANVIER 2025

RENTRÉE 2/2025

MAX. 5 MARS

16 MARS / 23 MARS / 30 MARS 2025

5-6 AVRIL 2025



FITNESS COACHING 1 (FT)

E-LEARNING + 10 JOURS PRÉSENTIELS

EXAMEN INCLUS

21-22 / 28-29 SEPTEMBRE 2024

5-6 / 12-13 / 19-20 OCTOBRE 2024

EXAMEN FT : 20 OCTOBRE 2024

23-24 / 30 NOVEMBRE 2024

1 / 7-8 / 14-15 / 21-22 DÉCEMBRE 2024

EXAMEN FT : 22 DÉCEMBRE 2024

1-2 / 8-9 / 15-16 / 22-23 FÉVRIER 2025

1-2 MARS 2025

EXAMEN FT : 2 MARS 2025

19-20 / 26-27 AVRIL 2025

3-4 / 10-11 / 17-18 MAI 2025

EXAMEN FT : 18 MAI 2025



FITNESS COACHING 2 (PT)

E-LEARNING + 10 JOURS PRÉSENTIELS

EXAMEN INCLUS

11-12 / 18-19 / 25-26 JANVIER 2025

1-2 FÉVRIER 2025

1-2 MARS 2025

EXAMEN PT : 2 MARS 2025

22-23 / 29-30 MARS 2025

5-6 / 12-13 AVRIL 2025

10-11 MAI 2025

EXAMEN PT : 11 MAI 2025

24-25 / 31 MAI 2025

1 / 7-8 / 14-15 JUIN 2025

12-13 JUILLET 2025

EXAMEN PT : 13 JUILLET 2025

SUMMER SESSION

Du 5 au 13 JUILLET 2025

EXAMEN PT : 24 AOÛT 2025



COURS COLLECTIFS (GT)

E-LEARNING + 10 JOURS PRÉSENTIELS

EXAMEN INCLUS

+ 1 FORMATION INITIALE (FI) LES MILLS
(réservation après obtention du diplôme GT)

19-20 AVRIL 2025

2-3 / 17-18 / 31 MAI 2025

1 / 14-15 JUIN 2025

EXAMEN GT : 15 JUIN 2025

SUMMER SESSION

Du 5 au 10 JUILLET 2025

23-24 / 30-31 AOÛT 2025

EXAMEN GT : 31 AOÛT 2025

SPÉCIALITÉS : 2 JOURS/MODULE

PARCOURS CLIENT & BUSINESS

Souligner l'importance du parcours client dans le contexte commercial.
Être apte à communiquer, acquérir et fidéliser sa clientèle.

S2/2024 : 12-13 OCTOBRE 2024

S1/2025 : 15-16 MARS 2025

S2/2025 : 11-12 OCTOBRE 2025

TRAUMATOLOGIE & PATHOLOGIES

Comprendre la traumatologie ostéo-articulaire et appliquer les gestes pratiques préventifs.
Être apte à prendre en charge de manière sécuritaire les personnes souffrant de pathologies ou douleurs chroniques.

S2/2024 : 23-24 NOVEMBRE 2024

S1/2025 : 24-25 MAI 2025

S2/2025 : 22-23 NOVEMBRE 2025

NUTRITION & SPORT

Accompagner son client dans son projet sportif et pouvoir construire des stratégies nutritionnelles adaptées à ses besoins. Être apte à proposer le juste équilibre nutrition/performance en prenant soin de sa santé

S2/2024 : 9-10 NOVEMBRE 2024

S1/2025 : 22-23 MARS 2025

S2/2025 : 21-22 JUIN 2025

S3/2025 : 25-26 OCTOBRE 2025

MOBILITÉ & MOTRICITÉ

Devenir un spécialiste du mouvement et comprendre les bienfaits d'une bonne mobilité dans l'entraînement.
Être apte à compenser les limites biomécaniques de ses clients.

S2/2024 : 7-8 DÉCEMBRE 2024

S1/2025 : 17-18 MAI 2025

S2/2025 : 6-7 DÉCEMBRE 2025

ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE

Optimiser l'entraînement de la force avec une méthodologie efficace de terrain.
Être apte à proposer des séances dans les différents types de force.

S2/2024 : 26-27 OCTOBRE 2024

S1/2025 : 26-27 AVRIL 2025

S2/2025 : 8-9 NOVEMBRE 2025

FUNCTIONAL TRAINING

Maîtriser l'approche fonctionnelle du mouvement en one-to-one.
Être apte à intégrer dans vos coachings du petit matériel pour proposer des séances ludiques et variées.

S2/2024 : 21-22 DÉCEMBRE 2024

S1/2025 : 12-13 AVRIL 2025

S2/2025 : 20-21 DÉCEMBRE 2025