



INSTRUCTEUR FITNESS

POUR QUI?

- Les sportifs souhaitant changer d'orientation professionnelle
- Les jeunes souhaitant démarrer une carrière dans le sport
- Les sportifs amateurs et pratiquants fitness

PREREQUIS

- Bonne connaissance du français
- Bonne condition physique
- Bon relationnel
- Le module 1 est le prérequis au module 2 ou attestation de suivi de minimum 60 heures de théorie en anatomie, physiologie humaine...

PROGRAMME

- **Module 1- bases théoriques :**
 - Anatomie et biomécanique
 - Physiologie et traumatologie sportive
 - Analyse posturale – 1^{er} secours dans le cadre du fitness
 - Bases de nutrition
- **Module 2- Fitness :**
 - Tests et anamnèses
 - Méthodes d'entraînements: musculation et bases d'haltérophilie correctes, stretching, amélioration du système cardio-pulmonaire et des capacités physiques
 - Planification d'entraînement selon les objectifs des clients
 - Analyse de l'ensemble des équipements et matériel : machines, poids libres, petit matériel...
 - Contrôle des postures et adaptation des mouvements en fonction des pathologies courantes (dos, épaules, genoux...)
 - Pédagogie dans la vente et suivi du client- psychologie du pratiquant et ses motivations
- **Module 2- cours collectifs:**
 - Relation musique/mouvement adaptée à tous les types de séances en musique
 - Rythme et consignes verbales et visuelles- mises en place chorégraphiques
 - Méthodes pédagogiques et clés d'enseignements
 - Programmations des phases de cours
 - Step - techniques cardio - gainage profond et Swiss ball - Suspension training TRX - indoor cycling - interval training et functional training avec petit matériel- stretching...



INSTRUCTEUR FITNESS

Programme	Dates	Formateur	Lieu
Connaissances fondamentales Module 1			
Anatomie, biomécanique 1° secours Fitness	19-20-21 aout 2022 02-03-04-30 sept. 2022 01 oct. 2022 11 nov. 2022	Cristina Toro Physiothérapeute	Salle de Théorie
Physiologie et traumatologie sportive	21 aout 2022 04 sept. 2022 01 oct. 2022	Gilles Humbert Droz Physiothérapeute	Salle de Théorie
Bases de nutrition	02 oct. 2022	Nadège Fontaine Nutritionniste	Salle de Théorie
Sports et périnée Spécificités féminines	30 sept. 2022	Marie-Pierre Bognuda Physiothérapeute	Salle de Théorie
Pratique Fitness en salle et cours collectifs Module 2			
Tests, questionnaires de santé Planifications d'entraînements Analyse des équipements Méthodologie d'entraînements Corrections des postures TRX-Cycling indoor	21-22-23 oct. 2022 13 nov. 2022 04 déc. 2022 18-19 fév. 2023	Miguel Turda reis Physiothérapeute spécialisé sport Luis Ribeiro Instructeur fitness- Crossfit Trainer	Salle cours co. Fitness
Bases haltérophilie	13 nov.2022	Luis Ribeiro Crossfit trainer	CrossFit riviera
Relation musique/mouvement- rythmes Méthodes pédagogiques d'enseignement Adaptation des mouvements fn des différentes pathologies communes Mise en place chorégraphique Programmation des séances, transitions et structures de cours Step débutant et intermédiaire interval avec petit matériel Gainage et swissball Streching Techniques cardio	03 déc. 2022 07-08-20-21-22 jan. 2023 03-04-05 fév. 2023	Thomas Gelet Instructeur fitness et Crossfit trainer	Salle cours co. Fitness
Techniques de vente en fitness	02 déc. 2022	Emilie Prével Spécialiste marketing	Salle de Théorie



INSTRUCTEUR FITNESS

LES PLUS

- Des moyens pédagogiques variés par des enseignants physiothérapeutes, spécialistes du sport et nutritionniste expérimentés et reconnus
- Formation certifiante reconnue SFGV
- Supports de cours papier d'excellente qualité, classeur et manuel de cours inclus dans les frais de formation
- Accès aux dernières avancées fitness (Suspensions trainings, Interval trainings...)
- Enseignement spécifiques sur les pathologies courantes rencontrées au fitness
- 1° secours et bases d'haltérophilie (enseignées par un spécialiste crossfit) inclus dans le programme
- Cours de week end adapté à vos pratiques professionnelles
- Prix compétitif

EXAMENS :

Module 1 : 14 oct. 2022

Module 2 : 04 mars 2023

HORAIRES

Les cours ont lieu

les vendredis de 17h30 à 21h30

Les samedis et dimanches de 8h30 à 17h30

TARIFS de FORMATION

Module 1 Théorie : 1'300.-CHF (60 heures)

Module 2 Instructeur Fitness : 2'300.-CHF (130 heures)

- Payable en plusieurs mensualités: voir conditions générales
- 5% de réduction sur le prix de la 2° formation pour les inscriptions aux modules instructeur fitness et personal trainer simultanément

Places limitées à 10 personnes

La formation démarre dès 5 inscrits

INFOS & INSCRIPTIONS

www.formationthera-fit.ch

secretariat@thera-fit.ch

021 931 40 11



Therafit Sports et Nutrition