

Instructeur/trice 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° 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'entraînements 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...

PROGRAMME	DATES	FORMATEUR/TRICE	LIEU
Connaissances fondamentales Module 1			
<ul style="list-style-type: none"> Anatomie, biomécanique 1er secours Fitness 	18-19-20 aout 2023* 01-02-03-29-30 sept. 2023 19 jan. 2024	Miguel Turda Reis Physiothérapeute Master sport	Théorie
<ul style="list-style-type: none"> Physiologie et traumatologie sportive 	20 aout 2023 30 sept. 2023	Gilles Humbert Droz Physiothérapeute	Théorie
<ul style="list-style-type: none"> Bases de nutrition 	01 oct. 2023	Emilie Prével Nutritionniste	Théorie
<ul style="list-style-type: none"> Sports et périnée Spécificités féminines 	29 sept. 2023	Marie-Pierre Bognuda Physiothérapeute	Théorie
Pratique Fitness en salle et cours collectifs Module 2			
<ul style="list-style-type: none"> Tests, questionnaires de santé Planifications d'entraînements Analyse des équipements Méthodologie d'entraînements Corrections des postures TRX-Cycling indoor Bases haltérophilie 	20-21-22 oct.2023 12 nov. 2023 03 déc. 2023 17 -18 fév. 2024	Miguel Turdareis Physiothérapeute spécialisé sport Luis Ribeiro Instructeur fitness- Crossfit Trainer	Fitness
<ul style="list-style-type: none"> Bases Step – Rythmes et consignes d'enseignements verbales et visuelles cours co 	11 nov. 2023	Isabelle Ausderau Instructrice fitness PT	Cours co
<ul style="list-style-type: none"> 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 interval avec petit matériel Gainage et swissball Stretching Techniques cardio 	10 nov. 2023 02 déc.2023 06-07-20-21 jan. 2024 02-03-04 fév. 2024	Thomas Gelet Instructeur fitness- Crossfit Trainer	Cours co
<ul style="list-style-type: none"> Techniques de vente en fitness 	01 déc. 2023	Emilie Prével Nutritionniste holistique	Théorie

LES PLUS



- Des moyens pédagogiques variés par des enseignants physiothérapeutes, spécialistes du sport et nutritionnistes expérimentés et reconnus
- Formation certifiante reconnue SFGV
- Supports de cours d'excellente qualité, manuel de cours inclus dans les frais de formation
- Accès aux dernières avancées fitness (méthodologies, Suspensions trainings, Intervalet circuits 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 adaptés à vos pratiques professionnelles
- Cours hybrides: visio (cours théoriques) pour éviter les déplacements et présentiel
- Prix très compétitif



HORAIRES

Les cours ont lieu:

- les vendredis de 17h30 à 21h30
- les samedis et dimanches de 8h30 à 17h30



EXAMENS

Module 1 : 13 oct. 2023
Module 2 : 02 mars 2024



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



INFOS & INSCRIPTIONS

www.formationtheraFit.ch

secretariat@thera-fit.ch

021 931 40 11



**Places limitées à
10 personnes**

La formation démarre
dès 5 inscrits



Centre de Formation TheraFit SA

Sports et Nutrition agréée SFGV

Route de la Coula 57 1618 Chatel St Denis

021 931 40 11