

Personal trainer



POUR QUI?

- Instructeurs fitness certifiés
- Coachs souhaitant un approfondissement et une certification
- Jeunes souhaitant démarrer une carrière dans le sport
- Sportifs amateurs souhaitant changer d'orientation professionnelle



PREREQUIS

- Module 1 ou minimum 60 heures de formation sur les connaissances théoriques (anatomie...)
- Pratique professionnelle en sport souhaitée
- Maîtrise des outils informatiques office
- Bonne condition physique
- Bon relationnel



PROGRAMME

Personal trainer – Module 1 60h

Optionnel (voir prérequis)

Bases théoriques

- Anatomie et biomécanique
- Physiologie et traumatologie sportive
- Analyse posturale
- Bases de nutrition

Personal trainer – Module 3 96h *Hors examen et pratique individuelle*

Pratique

- Tests, évaluations physiques et anamnèse
- Nouvelles méthodes d'entraînements et préparation physique - planification d'entraînements individuels
- Mobility et petit matériel
- Contrôle des postures et adaptation des mouvements pour population spéciales (pathologies diverses, sportifs de haut niveau, personnes matures, entraînements de reconditionnement post partum)
- Techniques de récupération
- Techniques de gestion du stress pour clients surmenés
- Gainage musculaire statique, dynamique et bases de Pilates
- Nutrition - bases et programmes perte de poids et prise de masse musculaire - amélioration des performances et prévention des blessures
- **Marketing:** comment démarrer - ciblage et développement clientèle - utilisation des réseaux sociaux (vidéos, publicités...)



OBJECTIFS

- Améliorer ses connaissances dans la prise en charge individuelle
- Prise de confiance sur tous les terrains: fitness, studio, au domicile du client, à l'extérieur ou sur vidéo (réseaux sociaux)
- Savoir gérer les populations à risque
- Bien vendre vos services

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"> Anamnèses, Evaluations physiques, Tests Gram, tests basés FMS,FRC 	20 oct. 2023 08 déc. 2023	Miguel Turda Reis Physiothérapeute spécialisé en sport	Cours co
<ul style="list-style-type: none"> Nouvelles méthodes d'entraînement et préparation physique Planifications d'entraînements Exercices petit matériel (TRX..) Bases d'Haltérophilie 	21-22 oct. 2023 12 nov. 2023 10 déc. 2023 17 – 18 fév. 2024	Luis Ribeiro Instr.Fit-Personal trainer Coach crossfit -Master sports	Cours co
<ul style="list-style-type: none"> Gainage musculaire et Pilates 	13 janv. 2024	Marta Ferreira Instructrice Pilates	Cours co
<ul style="list-style-type: none"> Tests, Evaluations physiques Techniques cardio intervals Populations spéciales et techniques de récupération Renfo. musculaire - Exercices petit matériel (mobility-TRX...) 	28 oct. 2023 18 nov. 2023 10 déc. 2023 06 -13 - 14 jan. 2024	Thomas Gelet Instr.Fit.- Personal Trainer – coach crossfit	Cours co.
<ul style="list-style-type: none"> Nutrition bases et programmes perte de poids/prise de masse musculaire 	27 – 28 jan. 2024	Emilie Prével	Théorie
<ul style="list-style-type: none"> Techniques de gestion mentale 	12 jan. 2024	Elisabeth Fioravera	Cours co
<ul style="list-style-type: none"> Marketing Ciblage et développement clientèle- réseaux sociaux 	29 oct. 2023 14 jan. 2024	Guillaume Prével	Cours co

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 d'excellente qualité et Kit Trigger inclus dans les frais de formation
- Accès aux dernières avancées scientifiques (tests basés sur le FMS, Trigger points, Power bands, Flossing...) pour répondre au mieux aux demandes de vos clients
- Cours de week end adapté à vos pratiques professionnelles
- Bases Haltérophilie, 1er secours sport
- Cours hybrides: visio (cours théoriques) pour éviter les déplacements et présentiel pour la pratique
- Prix 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 3 : 09 mars. 2024



TARIFS de FORMATION

Module 1 Théorie: 1300.-CHF (60 heures)

Module 3 Personal Trainer: 2400.-CHF (129 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