



POUR QUI?

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



PREREQUIS

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



PROGRAMME

Coach sportif – Module Anat - Physio 60h

Optionnel (voir prérequis)

Bases théoriques

- Anatomie et biomécanique
- Physiologie et traumatologie sportive
- Analyse posturale
- 1° secours dans le cadre du Fitness
- Périnée et sports

Coach sportif – Module pratique 103h *Hors examen et pratique individuelle*

- Tests Fitness gram, FMS, FRC, évaluations physiques autres
- Nouvelles méthodes d'entraînements, amélioration des performances et préparation physique - planification d'entraînements individuels
- Mobility et petit matériel (kettlebells, TRX...), bases haltérophilie, méthodologies Cross Training, 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 pour population spéciales (pathologies diverses, sportifs de haut niveau, personnes matures, entraînements de reconditionnement à distance des accouchements)
- Techniques de récupération et prévention des blessures (trigger, flossing...)
- Gainage musculaire statique/dynamique
- Marketing: comment démarrer - ciblage et développement clientèle - utilisation des réseaux sociaux (vidéos, publicités...)
- Pédagogie dans la vente au fitness et suivi du client- psychologie du pratiquant et ses motivations



OBJECTIFS

- Améliorer ses connaissances dans la prise en charge individuelle et en salle de fitness
- 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 et communiquer avec vos clients

PROGRAMME	DATES	FORMATEUR/TRICE	LIEU
Connaissances fondamentales Anatomie/Physiologie			
<ul style="list-style-type: none"> Anatomie, biomécanique 1er secours Fitness 	16-17-30-31 aout 2024 13-14-28-29 sept. 2024	Miguel Turda Reis Physiothérapeute Master Sports	Visio & Therafit
<ul style="list-style-type: none"> Physiologie et traumatologie sportive 	18 aout 2024 01-15 sept. 2024	Gilles Humbert Droz Physiothérapeute	Visio
<ul style="list-style-type: none"> Sports et périnée Spécificités féminines 	28 sept. 2024	Marie-Pierre Bognuda Physiothérapeute Spécialisée uro gynéco	Therafit
Pratique Fitness en salle et Personal Trainer			
<ul style="list-style-type: none"> Anamnèses, Evaluations physiques, Tests Gram, basés FMS,FRC Adaptation des mouvements en fn des pathologies communes 	9 nov.2024 26 jan.2025	Miguel Turda Reis Physiothérapeute Master sports	Therafit
<ul style="list-style-type: none"> Nouvelles méthodes d'entraînement et préparation physique Analyse de l'ensemble des équipements (machines, poids libres...) Planifications d'entraînements Exercices petit matériel (TRX..) Bases d'Haltérophilie 	10-24 nov.2024 7-8 déc.2024 11 jan.2025 16 fév. 2025	Luis Ribeiro Instr.Fit-Personal trainer Coach crossfit level 2 Master sports	Therafit Fitness Forel Crossfit Riviera
<ul style="list-style-type: none"> Tests, Evaluations physiques Bases haltérophilie Gainage musculaire La séance Plan B... Populations spéciales et techniques de récupération Exercices petit matériel (mobility-TRX...) 	23 nov.2024 8-15 déc.2024 12-25-26 jan.2025 15 fév. 2025	Thomas Gelet Instr.Fit.- Personal Trainer- coach crossfit Level 2	Therafit
<ul style="list-style-type: none"> Marketing Ciblage et développement clientèle- réseaux sociaux 	7 déc. 2024	Guillaume Prével	Therafit
<ul style="list-style-type: none"> Techniques de vente 	25 jan.2025	Emilie Prével	Therafit



LES PLUS

- Des moyens pédagogiques variés par des enseignants physiothérapeutes et/ou spécialistes du sport
- Formation certifiante reconnue SFGV
- Supports de cours d'excellente qualité et livre Delavier 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 crossfit, 1er secours sport
- Prix compétitif



TRAVAIL PERSONNEL EXIGE DURANT LA FORMATION

- Assimilation des informations
- Stage 10h en fitness (Salle de votre choix)
- Pratique 10h en crossfit (Boxe de votre choix)
- Etude cas pratique



HORAIRES

Les cours ont lieu:

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



EXAMENS

Module Anat.Physio : 14 déc. 2025

Module Pratique : 22 mars. 2025



TARIFS de FORMATION

Module Anat. Physio.: 1250.-CHF (60 heures)

Module Coach sportif: 1850.-CHF (104 heures)

- Payable en plusieurs mensualités: voir conditions générales
- Le module Cours Co. coûte uniquement 690.-CHF pour toute inscription simultanée au module coach sportif



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