



## Instructeur/trice Cours collectifs



### 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

- Pratique soutenue en sport
- Bonne condition physique
- Bon relationnel
- Module anat. physio ou attestation de suivi de minimum 60 heures de théorie en anatomie, physiologie humaine...



## PROGRAMME

### Module Anat. – Physio 69h

- Anatomie et biomécanique (e learning avec heures on demand, articles et ressources téléchargeables en accès continu)
- Physiologie et traumatologie sportive
- Analyse posturale
- 1° secours dans le cadre du fitness
- Périnée et sports

### Instructeur/rice Cours Collectifs - Module pratique 72h

- 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
- Méthodologies cross training - techniques cardio - gainage profond et Swiss ball - Suspension training TRX – indoor cycling - interval training et functional training avec petit matériel- stretching...



## OBJECTIFS

- Améliorer ses connaissances dans la prise en charge du groupe en cours collectif
- Prise de confiance sur le rythme, la pédagogie de progression, la fluidité des consignes verbales
- Développement des connaissances avec de nombreux supports de cours collectifs: vélos, petit matériel, TRX...

PROGRAMME	DATES	FORMATEUR/TRICE	LIEU
<b>Connaissances fondamentales Module 1</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Anatomie: squelette, système musculaire, cardio vasculaire</li> <li>Bases de nutrition</li> </ul>			E learning
<ul style="list-style-type: none"> <li>Anatomie, biomécanique</li> <li>1er secours Fitness</li> </ul>	11-25-26 janvier 2025 07-08-09 février 2025	<b>Miguel Turda Reis</b> Physiothérapeute Master sport	Visio et Therafit
<ul style="list-style-type: none"> <li>Physiologie et traumatologie sportive</li> </ul>	11-25-26 janvier 2025	<b>Gilles Humbert Droz</b> Physiothérapeute	Visio
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sports et périnée</li> <li>Spécificités féminines</li> </ul>	07 février 2025	<b>Marie-Pierre Bognuda</b> Physiothérapeute Spécialisée uro-gynécologie	Therafit
<b>Pratique Fitness en salle et cours collectifs Module 2</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Relation musique/mouvement-rythmes et consignes d'enseignements verbales et visuelles</li> <li>Méthodes pédagogiques d'enseignement</li> <li>Mises en place chorégraphiques</li> <li>Programmation des séances, transitions et structures de cours</li> <li>interval avec petit matériel</li> <li>Barbell cycling</li> <li>Gainage, CAF version 2.0 et swissball</li> <li>Stretching</li> <li>Techniques cardio</li> <li>Bases haltérophilie</li> <li>Approche motivationnelle du client</li> <li>Quand tout va mal.. Plan B</li> <li>Techniques de récupération (trigger, flossing, Power bands..)</li> <li>Populations spéciales yc femmes enceintes</li> </ul>	22 mars 2025 05-13 avril 2025 10-11-25 avril 2025 14-15-28 juin 2025	<b>Thomas Gelet</b> Instructeur fitness-Crossfit Trainer	Therafit
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bases TRX</li> <li>Bases Spinning</li> <li>Bases Haltérophilie</li> <li>Bases Cross training</li> </ul>	13 avril 2025 17 mai 2025 24 mai 2025	<b>Luis Ribeiro</b> Instructeur fitness-Crossfit Trainer	Therafit



## LES PLUS

- Des moyens pédagogiques variés par des enseignants physiothérapeutes, spécialistes du sport expérimentés et reconnus : **e learning** pour revoir indéfiniment les cours de base, **visio** pour éviter les déplacements, **présentiel** pour la pratique
- Formation certifiante reconnue SFGV
- Supports de cours d'excellente qualité
- Accès à une grande diversité de cours ( Suspensions trainings, Interval, Spinning et circuits trainings...)
- Enseignement populations spéciales
- 1° secours et bases d'haltérophilie (enseignées par un spécialiste crossfit)
- Cours de week end adaptés à vos pratiques professionnelles
- Prix très compétitif



## TRAVAIL PERSONNEL EXIGE DURANT LA FORMATION

- Assimilation des informations
- Stage 10h en fitness (Salle de votre choix)



## HORAIRES

Les cours ont lieu:

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



## EXAMENS

Module Anat.Physio : 21.02.2025

Module Cours Co : 05 juillet 2025



## TARIFS de FORMATION

Module Anat. Physio. : 1'250.-CHF (69 heures)

Module Cours collectifs : 1'479.-CHF (72 heures)

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



## INFOS & INSCRIPTIONS

[www.formationtheraFit.ch](http://www.formationtheraFit.ch)

[secretariat@thera-fit.ch](mailto: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