



PERSONAL TRAINER

POUR QUI?

- Les instructeurs fitness certifiés
- Les professions paramédicales
- Les coachs qui souhaitent un approfondissement et une certification

PREREQUIS

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

OBJECTIFS

- Améliorer ses connaissances dans la prise en charge individuelle ou petit groupe
- Prise de confiance sur tous les terrains: fitness, studio, au domicile du client, à l'extérieur ou sur vidéo (réseaux sociaux)
- Savoir conseiller vos clients dans le cadre de la perte de poids et de la prise de masse musculaire
- Savoir gérer les populations à risque
- Bien vendre vos services

PROGRAMME

- Tests d'évaluations physiques complets
- Nouvelles méthodes de développement musculaire, cardio training et préparation physique globale – bases haltérophilie correctes
- Adaptation des techniques aux populations à risque, spécificités féminines et techniques de récupération (Trigger kits, Flossing, Power Bands...)
- Développement des exercices sur petit matériel (TRX, Mobility, Foam Roller...)
- Etablir des programmes d'entraînements cohérents et un suivi efficace
- Bases de Pilates et gainage musculaire dynamique
- Nutrition: programme et suivi dans le cadre d'une perte de poids et/ou prise de masse musculaire, amélioration des performances et prévention des blessures..
- Techniques de gestion du stress
- Marketing: ciblage des publics, développement et suivi de clientèle, réseaux sociaux...



Programme	Dates	Formateur	Lieu
Connaissances fondamentales Module 1			
Anatomie, biomécanique 1° secours sport	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 2022	Nadège Fontaine Nutritionniste	Salle de Théorie
Sports et périnée Spécificités féminines	30 sept. 2022	Marie-Pierre Bognuda Physiothérapeute	Salle de Théorie
Pratique Personal Trainer Module 3			
Anamnèses, Evaluations physiques, Tests Gram, basés FMS,FRC	21 oct. 2022 09 déc. 2022	Miguel Turda Reis Physiothérapeute spécialisé en sport	Salle cours co. Fitness
Nouvelles méthodes d'entraînement et préparation physique Planifications d'entraînements Exercices petit matériel (TRX..) Bases d'Haltérophilie	22-23 oct. 13 nov.2022 11 déc. 2022	Luis Ribeiro Instr.Fit-Personal trainer Coach crossfit-Master sports	Salle cours co. Fitness
Gainage musculaire et Pilates	19 nov. 2022	Marta Ferreira Instructrice Pilates	Salle cours co.
Tests, Evaluations physiques Populations spéciales et techniques de récupération Exercices petit matériel (mobility-TRX...)	29 oct. 2022 11 déc. 2022 07-14-15 janvier 2023	Thomas Gelet Instr.Fit.- Personal Trainer – coach crossfit	Salle cours co
Nutrition bases et programmes perte de poids/prise de masse musculaire	28-29 jan.2023	Emilie Prével Nutritionniste	Salle de Théorie
Techniques de gestion mentale	13 jan. 2022	Elisabeth Fioravera Coach mental Athlètes	Salle cours co.
Marketing Ciblage et développement clientèle- réseaux sociaux	30 oct. 2022 15 jan. 2023	Guillaume Prével Community manager et formateur marketing	Salle de Théorie



PERSONAL TRAINER

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, 1° secours sport
- Prix compétitif

EXAMENS :

Module 1 : 14 oct. 2022

Module 3 : 11 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: 1300.-CHF (60 heures)

Module 3 Personal Trainer: 2100.-CHF (96 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