

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 +79h

- Anatomie et biomécanique (e learning avec heures on demand, articles et ressources en accès continu 1 mois)
- 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- endurance - 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
Connaissances fondamentales Module 1			
<ul style="list-style-type: none"> Anatomie: squelette, système musculaire, cardio vasculaire Bases de nutrition 			E learning
<ul style="list-style-type: none"> Anatomie, biomécanique 1er secours Fitness Pathologies communes 	06-19-20 sept. 2026 06-07-08 nov. 2026	Miguel Turda Reis Physiothérapeute Master sport	Visio et Therafit
<ul style="list-style-type: none"> Physiologie et traumatologie sportive 	06-19-20 sept. 2026	Gilles Humbert Droz Physiothérapeute	Visio
<ul style="list-style-type: none"> Sports et périnée Spécificités féminines 	06 nov. 2026	Ana Sampaio Physiothérapeute Spécialisée uro-gynécologie	Therafit
Pratique Fitness en salle et cours collectifs Module 2			
<ul style="list-style-type: none"> Relation musique/mouvement-rythmes et consignes d'enseignements verbales et visuelles Méthodes pédagogiques d'enseignement Mises en place chorégraphiques Programmation des séances, transitions et structures de cours interval avec petit matériel Barbell cycling Gainage, CAF version 2.0 et swissball Stretching Techniques cardio Bases haltérophilie Approche motivationnelle du client Quand tout va mal.. Plan B Techniques de récupération (trigger, flossing, Power bands..) Populations spéciales yc femmes enceintes 	16-17 janvier 2027 21 février 2027 06-07-21 mars 2027 17-18 avril 2027 01 mai 2027	Thomas Gelet Instructeur fitness-Crossfit Trainer	Therafit
<ul style="list-style-type: none"> Bases TRX Endurance Bases Haltérophilie Bases Cross training 	20-21 février 2027 20 mars 2027	Luis Ribeiro 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, endurance 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)



HORAIRE

Les cours ont lieu:

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



EXAMENS

Module Anat.Physio : 27 nov 2026

Module Cours Co : 29 mai 2027



TARIFS de FORMATION

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

Module Cours collectifs : 1'479.-CHF (74 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

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