



INSTRUCTEUR FITNESS

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

- Bonne connaissance du français
- Bonne condition physique
- Bon relationnel
- Le module 1 est le prérequis au module 2 ou attestation de suivi de minimum 60 heures de théorie en anatomie, physiologie humaine...

PROGRAMME

- **Module 1- bases théoriques :**
 - Anatomie et biomécanique
 - Physiologie et traumatologie sportive
 - Analyse posturale
 - Bases de nutrition
- **Module 2- Fitness :**
 - Tests (bases FMS) et anamnèses
 - Méthodes d'entraînements: musculation, bases haltéro, stretching, amélioration du système cardio-pulmonaire et des capacités physiques
 - Planification d'entraînement 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 en fonction des pathologies courantes (dos, épaules, genoux...)
 - Pédagogie dans la vente et suivi du client- psychologie du pratiquant et ses motivations
 - Premiers secours en salle de fitness
- **Module 2- cours collectifs:**
 - 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
 - Step - techniques cardio - gainage profond et Swiss ball - Suspension training TRX - indoor cycling - interval training et functional training avec petit matériel- stretching...



INSTRUCTEUR FITNESS

Programme	Dates	Formateur	Lieu
Connaissances fondamentales Module 1			
Anatomie, biomécanique 1° secours Fitness	15-16-29-30 nov. 2019 13-14-15 déc. 2019 13 mars 2020	Cristina Toro Physiothérapeute	Régio
Physiologie et traumatologie sportive	17 novembre 2019 15 décembre 2019	Gilles Humbert Droz Physiothérapeute	Régio
Bases de nutrition	01 décembre 2019	Nadège Fontaine Nutritionniste	Régio
Sports et périnée Spécificités féminines	13 décembre 2019	Marie-Pierre Bognuda Physiothérapeute	Régio
Pratique Fitness en salle et cours collectifs Module 2			
Tests, questionnaires de santé Planifications d'entraînements Analyse des équipements Méthodologie d'entraînements Bases Haltéro Corrections des postures TRX Adaptations en fonction des pathologies courantes	17-18-19 janvier 2020 09 février 2020 29 mai 2020 05-06 juin 2020	Thierry Kapp Préparateur physique Mareck Bigler Crossfit trainer	Salle cours co. Fitness CrossFit
Relation musique/mouvement- rythmes Méthodes pédagogiques d'enseignement Mise en place chorégraphique Programmation des séances, transitions et structures de cours Step débutant et intermédiaire interval avec petit matériel Cycling indoor Gainage et swissball Stretching Techniques cardio	08-29 février 2020 01-14-15 mars 2020 01-02-03-30-31 mai 2020	Isabelle Ausderau Instructrice fitness et personal trainer	Salle cours co. Fitness
Techniques de vente en fitness	28 février 2020	Emilie Prével Spécialiste marketing	Régio



INSTRUCTEUR FITNESS

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 papier, classeur et manuel de cours inclus dans les frais de formation
- Accès aux dernières avancées fitness (Suspensions trainings, Interval training, Haltéro crossfit...)
- Enseignement sur les pathologies adaptées au fitness
- 1° secours inclus dans le programme
- Cours de week end adapté à vos pratiques professionnelles
- Prix compétitif

EXAMENS :

Module 1 : 10 janvier 2020

Module 2 : 04 juillet 2020

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 : 1'300.-CHF (60 heures)

Module 2 Instructeur Fitness : 2'300.-CHF (130 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.formationtherafit.ch

secretariat@thera-fit.ch

021 931 40 11



Therafit Sports et Nutrition