



## 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...



## PERSONAL TRAINER

Programme	Dates	Formateur	Lieu
-----------	-------	-----------	------

### Connaissances fondamentales Module 1

Anatomie, biomécanique 1° secours sport	19-20 mars 2022 01-02-03-22-23 avril 2022 06 mai 2022 10 juin 2022	Cristina Toro Physiothérapeute	Salle de Théorie
Physiologie et traumatologie sportive	20 mars 2022 03 avril 2022	Gilles Humbert Droz Physiothérapeute	Salle de Théorie
Bases de nutrition	24 avril 2022	Nadège Fontaine Nutritionniste	Salle de Théorie
Sports et périnée Spécificités féminines	22 avril 2022	Marie-Pierre Bognuda Physiothérapeute	Salle de Théorie

### Pratique Personal Trainer Module 3

Tests, Evaluations physiques Nouvelles méthodes d'entraînement et préparation physique	03-04-05-17-19 juin 2022 04 sept. 2022	Luis Ribeiro Instr.Fit-Personal trainer Coach crossfit-Master sports	Salle cours co. Fitness
Tests basé sur le FMS, Mobility et petit matériel Populations spéciales et techniques de récupération	02-03-04 sept.2022 22-23 oct. 2022	Thomas Gelet Instr.Fit.- Personal Trainer – coach crossfit	Salle cours co. Fitness
Gainage musculaire et Pilates	18 juin 2022	Marta Ferreira Instructrice Pilates	Salle cours co.
Bases haltérophilie	26 juin 2022	Mareck Bigler Trainer CrossFit Level 3 et spécialités	CrossFit riviera
Nutrition bases et programmes perte de poids/prise de masse musculaire	01-02 oct. 2022	Emilie Prével Nutritionniste	Salle de Théorie
Techniques de gestion du stress	21 oct. 2022	Elisabeth Fioravera Coach mental Athlètes	Salle cours co.
Marketing Ciblage et développement clientèle- réseaux sociaux	05 juin et 23 oct. 2022	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 : 13 mai 2022**

**Module 3 : 12 novembre 2022**

### 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.formationtherafit.ch](http://www.formationtherafit.ch)

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

021 931 40 11



Therafit Sports et Nutrition