



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 – 1° secours dans le cadre du fitness
 - Bases de nutrition
- **Module 2- Fitness :**
 - Tests et anamnèses
 - Méthodes d'entraînements: musculation et bases d'haltérophilie correctes, 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
- **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	13-14-27-28 novembre 2020 11-12-13 décembre 2020	Cristina Toro Physiothérapeute	Salle de Théorie
Physiologie et traumatologie sportive	15 novembre 2020 13 décembre 2020	Gilles Humbert Droz Physiothérapeute	Salle de Théorie
Bases de nutrition	29 novembre 2020	Nadège Fontaine Nutritionniste	Salle de Théorie
Sports et périnée Spécificités féminines	27 novembre 2020	Marie-Pierre Bognuda Physiothérapeute	Salle de Théorie
Pratique Fitness en salle et cours collectifs Module 2			
Tests, questionnaires de santé Planifications d'entraînements Analyse des équipements Méthodologie d'entraînements Corrections des postures TRX Adaptations en fonction des pathologies courantes	15-16-17 janvier 2021 07 février 2021 30 avril 2021 28-29 mai 2021	Thierry Kapp Préparateur physique haut niveau et personal trainer	Salle cours co. Fitness
Bases haltérophilie	28 février 2021	Mareck Bigler Crossfit trainer level 3 et spécialités	CrossFit riviera
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	06-27-28 février 2021 13-14-26-27-28 mars 2021 01-02 mai 2021	Isabelle Ausderau Instructrice fitness et personal trainer	Salle cours co. Fitness
Techniques de vente en fitness	26 février 2021	Emilie Prével Spécialiste marketing	Salle de Théorie



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 d'excellente qualité, classeur et manuel de cours inclus dans les frais de formation
- Accès aux dernières avancées fitness (Suspensions trainings, Interval trainings...)
- Enseignement spécifiques sur les pathologies courantes rencontrées au fitness
- 1^{er} secours et bases d'haltérophilie (enseignées par un spécialiste crossfit) inclus dans le programme
- Cours de week end adapté à vos pratiques professionnelles
- Prix compétitif

EXAMENS :

Module 1 : 09 janvier 2021

Module 2 : 26 juin 2021

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^e 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