



## 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<sup>er</sup> 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
<b>Connaissances fondamentales Module 1</b>			
Anatomie, biomécanique 1° secours Fitness	19-20 mars 2022 01-02-22-23 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
<b>Pratique Fitness en salle et cours collectifs Module 2</b>			
Tests, questionnaires de santé Planifications d'entraînements Analyse des équipements Méthodologie d'entraînements Corrections des postures TRX Adaptations en fonction des pathologies courantes	27-28-29 mai 2022 12 juin 2022 30 septembre 2022 14-15 octobre 2022	Thierry Kapp Préparateur physique haut niveau et personal trainer	Salle cours co. Fitness
Bases haltérophilie	26 juin 2022	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	11-25-26 juin 2022 09-10 juillet 2022 16-17-18 sept. 2022 01-02 oct. 2022	Isabelle Ausderau Instructrice fitness et personal trainer	Salle cours co. Fitness
Techniques de vente en fitness	24 juin 2022	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° 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 : 13 mai 2022**

**Module 2 : 29 octobre 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 : 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.formationthera-fit.ch](http://www.formationthera-fit.ch)

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

021 931 40 11



Therafit Sports et Nutrition