

CERTIFICATION PERSONAL TRAINER

La formation

La **formation Personal Trainer** de FITSPRO est un programme complet destiné à ceux qui souhaitent devenir **coach personnel certifié**. Elle se compose de **155 heures d'e-learning, 140 heures en présentiel et 26 heures de stages pédagogiques**. La formation couvre des domaines clés tels que l'*anatomie*, la *physiologie*, la *nutrition*, la *gestion des pathologies*, ainsi que la *préparation physique spécifique*. Les participants apprennent à évaluer les besoins individuels de leurs clients, à élaborer des programmes d'entraînement personnalisés et à les accompagner pour **atteindre leurs objectifs de forme physique**.

Le contenu est structuré de manière à offrir un **apprentissage progressif**, partant des **bases scientifiques de l'entraînement** jusqu'à la **mise en œuvre pratique** sur le terrain. Parmi les thèmes abordés, on retrouve l'*entraînement fonctionnel*, la *biomécanique*, la *prévention des blessures*, la *gestion du stress*, ainsi que les *aspects de motivation* et de *coaching mental*. Ces compétences permettent aux futurs coachs d'adapter leurs interventions aux différents profils de clients, qu'ils soient débutants, sportifs confirmés ou personnes ayant des besoins spécifiques en matière de santé.

Une partie essentielle de la formation est la **gestion des pathologies courantes**. Les participants apprennent à identifier les **limitations physiques** de leurs clients, à adapter les exercices en conséquence et à *collaborer avec des professionnels de la santé si nécessaire*. Ce module est crucial pour garantir des **entraînements sûrs et efficaces** pour tous types de clients.

En plus de l'enseignement théorique, la formation offre des sessions pratiques intensives où les étudiants mettent en œuvre leurs connaissances sur le terrain. Cela inclut l'**évaluation de la condition physique** des clients, la conception de **programmes d'entraînement sur mesure**, ainsi que l'enseignement de **techniques spécifiques d'entraînement**. Les stagiaires sont également formés à l'utilisation d'outils technologiques et de logiciels de suivi de performance, essentiels dans le métier de coach aujourd'hui.

Une particularité de la formation Personal Trainer de FITSPRO est l'accent mis sur le **coaching global**. Les participants apprennent à intégrer des aspects tels que la *nutrition*, le *bien-être mental* et la *gestion du mode de vie* dans leurs programmes d'entraînement. Cela permet de proposer un accompagnement global aux clients, leur offrant ainsi une approche complète et personnalisée pour atteindre leurs objectifs de santé.

Les accréditations

La certification est accréditée par des organismes reconnus tels que **EREPS** (niveau EQF 4), **QUALITOP**, et **SVBO**, offrant aux diplômés une reconnaissance internationale. À la fin de la formation, les participants sont prêts à travailler comme **coachs personnels en salle de sport, à domicile ou en entreprise**. Ils peuvent également ouvrir leur propre structure.

Le programme s'étend sur une durée de 12 mois, avec une flexibilité qui permet aux participants de concilier formation et engagements professionnels.

En conclusion, la **formation Personal Trainer de FITSPRO** propose un programme rigoureux et complet, qui allie théorie, pratique et pédagogie. Elle forme des professionnels compétents et polyvalents, capables de répondre aux exigences du marché du coaching personnel en Suisse et à l'international.

Site internet : <https://www.fitspro.com/formation-personal-trainer/>

Diplôme

