



FORMATION PERSONAL TRAINER «RÉALITÉ ET EFFICACITÉ»

Un module concret et pratique, rempli d'astuces efficaces pour adapter vos connaissances à la réalité du terrain.

POUR QUI ?

- Les éducateurs sportifs ayant un Brevet d'État d'Éducateur Sportif ou un Brevet Professionnel Activité Gym-Force-Forme ou équivalent
- Les personal trainers ou coaches
- Les entraîneurs et animateurs sportifs
- Les professeurs de fitness et/ou d'éducation physique
- Les pratiquants souhaitant devenir entraîneur, coach, personal trainer, animateur ou éducateurs

PRÉREQUIS

- Pour participer à ce module, vous devez avoir suivi les modules de base et cardio training & musculation et/ou équivalents
- Les personnes titulaires d'un diplôme en éducation physique, d'éducateur sportif orientation métiers de la forme peuvent accéder directement à ce module, sans passer par les modules de base et cardio training & musculation

OBJECTIFS

- Communiquer : la réalité du terrain
- Apprendre à vendre son produit, à qui et pourquoi
Pouvoir structurer un suivi par rapport à un objectif précis
- Être capable de créer une séance hors salle de fitness
- Pouvoir utiliser la méthode de l'entraînement fonctionnel
- Pouvoir utiliser le petit matériel
- Pouvoir coacher et non imposer
- Comprendre les différentes attitudes
- Utiliser différentes techniques de communication
- Pouvoir fidéliser sa clientèle
- Pouvoir donner du feedback

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation Personal trainer « réalité & efficacité »

SARL LEADERFIT
9 rue du Général Mocquery 37550 Saint Avertin
Organisme de formation continue
RCS TOURS 423 277 565
SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL
13 route de Zoufftgen
L-3598 Dudelange-Luxembourg
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B



FORMATION PERSONAL TRAINER «RÉALITÉ ET EFFICACITÉ»

PROGRAMME

- Qu'est-ce que le Personal Training & comment le voyez-vous ?
- La différence par rapport aux autres métiers de la forme
- Pour vos clients, le jour J, c'est la vie au quotidien !
- Pourquoi les gens choisissent-ils de faire du Personal Training ?
- La relation Personal Trainer / client
- Qu'est-ce qu'une bonne communication ?
- L'attitude !
- Le fitness pour être beau dans le miroir ou bien dans son corps ?
- Quel est le mode d'entraînement le plus efficace ?
- Machine, poids libre ou fonctionnel ? La différence
- Mais que veut dire entraînement fonctionnel ?
- Que doit-on retrouver dans l'entraînement fonctionnel ?
- Un corps fonctionnel est un « core » solide !

LES PLUS

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun de nos stagiaires (salle de cours collectifs, manuel de formation, matériel informatique...)
- Suite à l'obtention de la certification, envoi du certificat Leaderfit' Préparation physique
- Nos formateurs sont des entraîneurs expérimentés, sélectionnés parmi les meilleurs pour leurs compétences, leur pédagogie et leur passion à vous transmettre leur savoir-faire
- Validation par un certificat de formation Leaderfit' Personal training «Réalité et efficacité»

FORMATEURS

Bruno BÉRIOT

DURÉE DE LA FORMATION

14h de formation
réparties sur 2 jours

INFOS & INSCRIPTIONS

www.leaderfit-formation.com
contact@leaderfit.com
02 47 52 66 01
belux@groupe-leaderfit.com
621.24.99.48. (du Luxembourg)
0494.61.81.04. (de la Belgique)

Articles D.6321-1, D.6321-3 et L.6353-1 du Code du Travail - Titre ou intitulé de l'action : Formation Leaderfit' Personal trainer «Réalité et efficacité»

SARL LEADERFIT'

9 rue du Général Mocquery 37550 Saint Avertin
Organisme de formation continue
RCS TOURS 423 277 565
SIRET 423 277 565 00069 - NAF 8559A

VITALYS SARL

13 route de Zoufftgen
L-3598 Dudelange-Luxembourg
TVA LU 18538688
TVA BE 0823263348
116437/A - 116437/B