

Formations Fitness & Wellness 2017



[des sports à vivre]

Introduction

→ Mot de bienvenue

Formations by SU

Partenaires

Structure/Modalités

Les plus des formations by SU

Schéma programme des formations

Prérequis pour les formations diplômantes

Contenu des formations

Fondamentaux

Personal Trainer

Functional Trainer

Cours collectifs

Freestyle Trainer

Wellness Trainer

Modules individuels

Package

Remarques générales

Calendrier des cours

Bienvenue dans notre nouvelle structure de formations dans le secteur du bien-être!

Après avoir organisé, depuis 1993, 38 sessions de formations Fitness & Wellness auprès des sports universitaires Lausanne et formé des centaines de professionnels passionnés par leur métier, j'ai le plaisir de reprendre la responsabilité du secteur des formations.

Forte de cette expérience de plus de 20 années, j'ai conçu un nouveau programme visant à répondre à une demande croissante de candidats souhaitant promouvoir la santé par le biais de l'activité physique.

La nouvelle structure comprend désormais un tronc commun théorique et pratique qui permettra d'accéder aux diverses formations diplômantes, telles que Personal Trainer, Functional Trainer, Freestyle Trainer et Wellness Trainer.

Les futurs professionnels du monde du Fitness & du Wellness pourront bénéficier ainsi de formations pointues et innovatrices issues de recherches scientifiques et d'expériences pratiques, encadrés par un Team d'experts et d'enseignants universitaires.

Partez à la découverte du contenu de nos programmes qui, je l'espère, vous séduiront par leur pertinence et qualité. L'équipe des Sports universitaires et moi-même restons à votre disposition, pour vous guider dans le choix de votre futur cursus de formation.

Je me réjouis de vous accueillir au centre sportif de Dorigny et vous souhaite, d'ores et déjà, de vivre pleinement une expérience unique.

Patricia Soave

Chargée de formation Fitness & Wellness

Formations Fitness & Wellness by sports universitaires Lausanne

Le SSU est un service institutionnel de référence qui rayonne, depuis sa création en 1941, dans le domaine de l'activité physique et du sport. Vivant et humaniste, il répond aux besoins et ambitions de chacun. Les missions et les valeurs des sports universitaires Lausanne guident notre démarche de formation.

Mission

- Enseigner, promouvoir et organiser l'activité physique et le sport.
- Inciter l'individu à intégrer durablement une activité physique réfléchie dans son mode de vie.
- Favoriser la rencontre, l'échange et l'intégration de la personne dans la société.
- Participer à renforcer le lien entre la recherche, l'enseignement et les pratiques sportives.

Introduction

Mot de bienvenue

→ Formations by SU

Partenaires

Structure/Modalités

Les plus des formations by SU

Schéma programme des formations

Prérequis pour les formations diplômantes

Contenu des formations



Valeurs

- Solidarité • Confiance • Performance • Cohérence • Ouverture



La clef de voûte du Centre Sport et Santé est la transversalité. Son architecture et son organisation s'inscrivent dans une recherche permanente d'équilibre, une harmonie qui se fonde à la fois sur les qualités humaines et une approche pluridisciplinaire efficiente. Cette vocation double lui permet de s'adresser aussi bien aux athlètes à la recherche d'une performance qu'à l'ensemble de la communauté universitaire, ainsi qu'à un large public soucieux de développer une pratique physique saine et régulière.

Introduction

Mot de bienvenue

→ Formations by SU

Partenaires

Structure/Modalités

Les plus des formations by SU

Schéma programme des formations

Prérequis pour les formations diplômantes

Contenu des formations



Partenaires



SET Studio

SET Studio est né d'une rencontre de trois professionnelles du Fitness et du Pilates ayant la même priorité: partager leur savoir et leurs connaissances pour l'apprentissage de la méthode classique, tout en développant une pédagogie adaptée aux besoins des clients. Cette formation fait partie d'un cursus comprenant 3 niveaux complétés d'un niveau « cours individualisés ». Elle vous permettra d'acquérir les compétences d'un instructeur capable de dispenser des cours de Pilates de qualité.

www.setstudio.fr

SCIENCESPORT

La mission que s'est fixée Pascal Prévost (PhD) en créant Sciensport (société de consulting, d'expertise et de formation) est triple: **1** faire le point sur les bonnes pratiques dans le sport et l'exercice physique au service de la santé, de la performance et de la préparation physique; **2** proposer des contenus de formations réactualisés au rythme des avancées scientifiques; **3** porter un regard critique sur les pratiques d'aujourd'hui et apporter un nouvel éclairage pour une optimisation des méthodes et outils de demain. Sa motivation: lutter contre les idées reçues. Sa priorité: l'efficacité. Il est le co-auteur de l'ouvrage « La bible de la préparation physique » (Ed. Amphora, 2013) vendu à près de 30 000 exemplaires.

www.sciensport.fr

Gymstick

Unique en son genre, le Gymstick est un outil révolutionnaire d'entraînement qui renforce et tonifie efficacement chaque muscle du corps, tout en procurant des résultats rapidement.

Le concept Gymstick est populaire depuis plus de 10 ans, car il permet de combiner les effets d'un effort cardio-vasculaire et musculaire, pour tout entraînement individuel à la maison, les cours collectifs ou le personal training. Il est simple, efficace, ludique et s'adapte à tout niveau de pratique.

www.gymstick.com

[Introduction](#)

[Mot de bienvenue](#)

[Formations by SU](#)

[→ Partenaires](#)

[Structure/Modalités](#)

[Les plus des formations by SU](#)

[Schéma programme des formations](#)

[Prérequis pour les formations diplômantes](#)

[Contenu des formations](#)

[Fondamentaux](#)

[Personal Trainer](#)

[Functional Trainer](#)

[Cours collectifs](#)

[Freestyle Trainer](#)

[Wellness Trainer](#)

[Modules individuels](#)

[Package](#)

[Remarques générales](#)

[Calendrier des cours](#)

Partenaires

Introduction

Mot de bienvenue

Formations by SU

→ Partenaires

Structure/Modalités

Les plus des formations by SU

Schéma programme des formations

Prérequis pour les formations diplômantes

Contenu des formations

Fondamentaux

Personal Trainer

Functional Trainer

Cours collectifs

Freestyle Trainer

Wellness Trainer

Modules individuels

Package

Remarques générales

Calendrier des cours



Action Types

ActionTypes est une approche dynamique de lecture des préférences motrices individuelles. Elle a été développée dans le sport de haut niveau en France et en Suisse depuis plus de 25 ans par Ralph Hippolyte (ancien professeur titulaire à l'INSEP) et Bertrand Théraulaz (responsable francophone de la formation d'entraîneur professionnel - FEP - à Macolin). Elle permettra aux stagiaires en formation de mieux comprendre les différentes dimensions, dans lesquelles il est possible de constater des différenciations motrices individuelles. Le profil moteur obtenu permet de personnaliser le travail tout en respectant la structure naturelle des individus.

www.welcome.actiontypes.com

Chiharmonie

La pratique de la méthode chiharmonie a pour objectif de trouver une harmonie globale entre le corps, le mental et les émotions tout en activant son énergie vitale – le chi ! Au fil des saisons, la pratique se modifie, évolue et s'adapte à l'énergie que dégage la nature. Les méthodes qui composent un cours de chiharmonie sont inspirées, d'une part de la bases de la Médecine Traditionnelle Chinoise, des arts martiaux et de pratiques de gymnastiques traditionnelles chinoises, et d'autre part du yoga et du pilates. La relaxation active, le stretching, le do-in (auto-massage) sont également largement présents surtout en fin de cours. La pratique est soutenue par de la musique et du petit matériel comme des balles et des ballons de diverses tailles, des élastiques, des courroies, des form-rollers etc. ceci afin d'amplifier les sensations corporelles.

www.deuxunivers.ch / www.centrekaizen.ch

Labels de qualité – Nos formations sont reconnues par :

- FSCF (Fédération Suisse des clubs de fitness)
- QUALICERT qui donne le label QUALITOP
- Par les différents offices régionaux de placement ORP pour le chômage



« LES PLUS » des formations by Sports Universitaires

- + Depuis 1992
- + Diplômes reconnus en Suisse par différents labels de qualité
- + Label by Sports Universitaires
- + Qualité des infrastructures
- + Team d'experts et d'enseignants universitaires
- + Contenus de formations réactualisés au rythme des avancées scientifiques
- + Mise en autonomie et polyvalence des participants VS concepts pré-chorégraphiés

Les participants aux formations diplômantes pourront bénéficier des avantages suivants :

- Accès gratuit au Centre sportif de Dorigny et à ses activités (non payantes)
- Encadrement par les enseignants des SU avec possibilité de mettre en pratique les matières théoriques et pratiques

Introduction

Mot de bienvenue

Formations by SU

Partenaires

Structure/Modalités

→ Les plus des formations by SU

Schéma programme des formations

Prérequis pour les formations diplômantes

Contenu des formations

Fondamentaux

Personal Trainer

Functional Trainer

Cours collectifs

Freestyle Trainer

Wellness Trainer

Modules individuels

Package

Remarques générales

Calendrier des cours

Programme des formations Fitness & Wellness

Introduction

Mot de bienvenue

Formations by SU

Partenaires

Structure/Modalités

Les plus des formations by SU

→ Schéma programme des formations

Prérequis pour les formations diplômantes

Contenu des formations

Fondamentaux

Personal Trainer

Functional Trainer

Cours collectifs

Freestyle Trainer

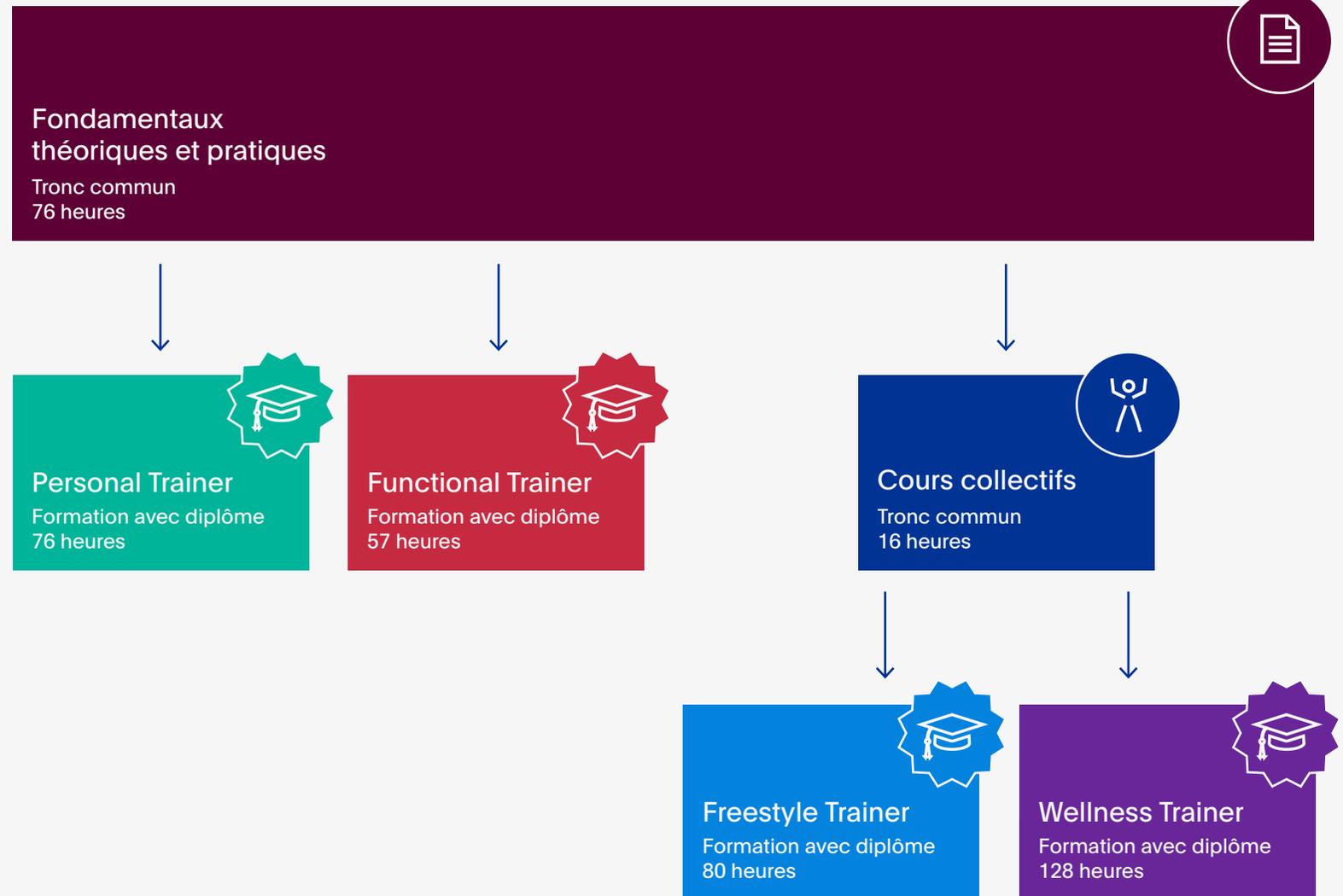
Wellness Trainer

Modules individuels

Package

Remarques générales

Calendrier des cours



A qui s'adressent ces formations

VOUS ÊTES PRATIQUANT RÉGULIER DE FITNESS, sportif passionné sans formation spécifique dans le domaine du fitness. Vous voulez aider les personnes à améliorer leur santé. Vous savez motiver car vous êtes convaincu que l'activité physique est bénéfique, alors ces formations s'adressent à vous!



VOUS ÊTES DÉJÀ COACH ou professionnel de la santé, au bénéfice de formations dans le domaine du fitness et du wellness.

- Votre formation est jugée équivalente aux contenus des tronc communs, vous avez accès à nos formations et modules individuels.
- Vous avez suivi une formation dont le contenu est insuffisant, vous avez la possibilité de suivre les modules théoriques ou pratiques manquants et de passer l'examen théorique du Tronc commun.

Chaque demande sera évaluée en fonction des formations suivies. Les candidats devront faire une demande par email à patricia.soave@unil.ch en fournissant les éléments nécessaires (contenus des formations, attestations, certificats et diplômes).

Introduction

Mot de bienvenue

Formations by SU

Partenaires

Structure/Modalités

Les plus des formations by SU

Schéma programme des formations

→ Prérequis pour les formations diplômant

Contenu des formations

Fondamentaux

Personal Trainer

Functional Trainer

Cours collectifs

Freestyle Trainer

Wellness Trainer

Modules individuels

Package

Remarques générales

Calendrier des cours

FITNESS & WELLNESS ALUMNI ayant suivi les formations organisées par les SU

Introduction

Mot de bienvenue

Formations by SU

Partenaires

Structure/Modalités

Les plus des formations by SU

Schéma programme des formations

→ Prérequis pour les formations diplômant

Contenu des formations

Fondamentaux

Personal Trainer

Functional Trainer

Cours collectifs

Freestyle Trainer

Wellness Trainer

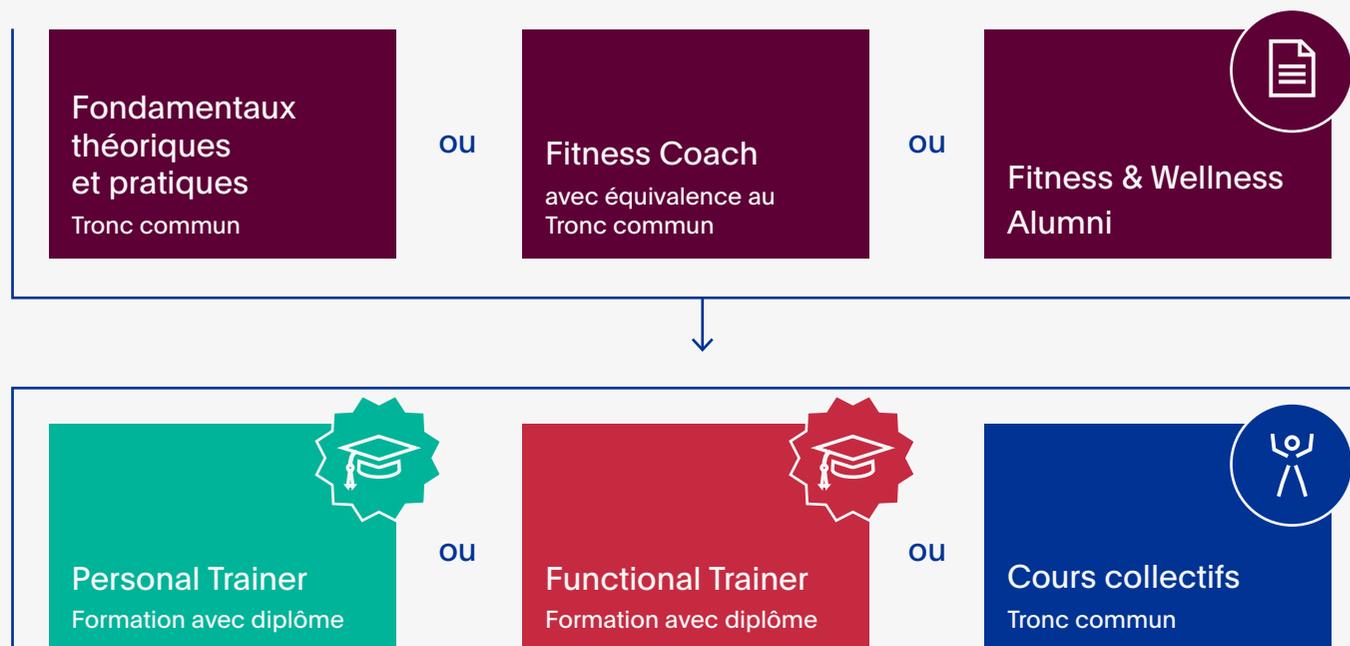
Modules individuels

Package

Remarques générales

Calendrier des cours

- Vous êtes en possession du diplôme Fitness & Wellness des sessions 1 à 38, vous avez accès aux formations diplômantes et aux modules individuels.
- Si une remise à niveau vous semble nécessaire, vous pouvez faire une demande pour suivre certaines branches des tronc commun. Le tarif sera calculé au pro rata du nombre d'heures de cours suivis.
- Vous pourrez en outre bénéficier de réductions sur les formations et les modules individuels. Offres et conditions disponibles en écrivant un email à patricia.soave@unil.ch
- Inclure une copie du diplôme FITNESS & WELLNESS lors de l'inscription.



Contenu des formations





Fondamentaux théoriques et pratiques

Tronc commun

[Introduction](#)

[Mot de bienvenue](#)

[Formations by SU](#)

[Partenaires](#)

[Structure/Modalités](#)

[Les plus des formations by SU](#)

[Schéma programme des formations](#)

[Prérequis pour les formations diplômantes](#)

[Contenu des formations](#)

→ [Fondamentaux](#)

[Personal Trainer](#)

[Functional Trainer](#)

[Cours collectifs](#)

[Freestyle Trainer](#)

[Wellness Trainer](#)

[Modules individuels](#)

[Package](#)

[Remarques générales](#)

[Calendrier des cours](#)

Objectifs

Le tronc commun est un module de formation essentiel pour acquérir les fondamentaux théoriques et pratiques de la prise en charge individuelle ou en groupe.

Thèmes traités

Santé publique

Anatomie

Anatomie fonctionnelle

Physiologie sportive

Traumatologie sportive

Bases de la nutrition

Analyse posturale

Présentation du concept de renforcement des SU

Exercices pratiques avec poids de corps et petit matériel

Stretching

Déroulement

- 76 h de cours théoriques et pratiques
- 8 jours de 8 h30 à 18 h (samedi + dimanche) + 4 soirées (vendredi) de 18 h à 21 h
- Examen théorique 2h pour l'obtention d'une attestation de participation

Prix

CHF 1800.—

[Dates et inscriptions](#)



« La réalisation réside dans la pratique »

Bouddha



Personal Trainer

Formation avec diplôme

[Introduction](#)

[Mot de bienvenue](#)

[Formations by SU](#)

[Partenaires](#)

[Structure/Modalités](#)

[Les plus des formations by SU](#)

[Schéma programme des formations](#)

[Prérequis pour les formations diplômantes](#)

[Contenu des formations](#)

[Fondamentaux](#)

[→ Personal Trainer](#)

[Functional Trainer](#)

[Cours collectifs](#)

[Freestyle Trainer](#)

[Wellness Trainer](#)

[Modules individuels](#)

[Package](#)

[Remarques générales](#)

[Calendrier des cours](#)

Objectifs

Cette formation est destinée à toute personne souhaitant prendre en charge des individus, dans un souci de prévention ou d'amélioration de la santé et du bien-être. Elle est essentiellement centrée : sur la compréhension des effets d'une activité physique régulière - sur l'organisme et des bénéfices qu'en tire l'individu - sur les effets de l'inactivité découlant sur des maladies et/ou des pathologies.

L'accent est mis sur le développement des compétences théoriques et pratiques pour que le candidat puisse être rapidement opérationnel sur le terrain lors d'une prise en charge individualisée.

Les acquis de cette formation vous permettront de donner une dimension de qualité à vos cours et programmes d'entraînement. Elle vous permettra certainement de vous distinguer et de valoriser vos compétences tant auprès des prospects et clients qu'auprès des employeurs du secteur (clubs de fitness, associations, centres sportifs, etc.)

Etapes de la formation



Fondamentaux
théoriques et pratiques

Tronc commun



Personal Trainer

Formation avec diplôme

Déroulement

- 76 h de cours théoriques et pratiques
- 12 jours de 8 h 30 à 18 h (samedi + dimanche) + 4 soirées (vendredi) de 18 h à 21 h

Introduction

Mot de bienvenue

Formations by SU

Partenaires

Structure/Modalités

Les plus des formations by SU

Schéma programme des formations

Prérequis pour les formations diplômantes

Contenu des formations

Fondamentaux

→ Personal Trainer

Functional Trainer

Cours collectifs

Freestyle Trainer

Wellness Trainer

Modules individuels

Package

Remarques générales

Calendrier des cours

Thèmes traités

Méthodologie de la prise en charge en personal training (entretien, évaluation, objectifs et programme, contrôle et régulation, bilan)

Réalisation de tests anthropométrique, cardio, musculaires, souplesse et composition corporelle

L'essentiel sur: fonctions principales impliquées pendant l'exercice physique (système nerveux, système cardio-respiratoire, système musculo-squelettique, système endocrinien)

Adaptations liées à l'exercice physique

Psychologie du pratiquant et ses motivations

Programmation d'un cycle d'entraînement de la force, du cardio, de la souplesse, etc.

Mise en place du Nanotraining©

Exécution correcte des mouvements poly-articulaires et mono-articulaires avec barres, haltères, etc. et adaptations suivant leurs contre-indications

Ateliers pratiques sur l'utilisation du petit matériel à domicile (ballons, haltères, élastiques, etc.)

Adaptation des mouvements en fonction des différents types de pathologies (dos, épaule, genoux, hanche, etc.)

Étirements – trigger points

Études de cas pratiques tout au long de la formation

Utilisation des outils informatiques et mathématiques pour automatiser les tâches récurrentes

Promotion de son activité de façon marketing en respectant le cadre légal actuellement en vigueur en Suisse

Matériel Polar®, Compex® présenté pendant la formation

Etapes de la formation



Fondamentaux théoriques et pratiques

Tronc commun



Personal Trainer

Formation avec diplôme

Déroulement

- 76 h de cours théoriques et pratiques
- 12 jours de 8 h 30 à 18 h (samedi + dimanche) + 4 soirées (vendredi) de 18 h à 21 h

Prix

CHF 1800.—



« Enseigner, ce n'est pas emplir un vase
mais allumer un feu »

Montaigne

Introduction

Mot de bienvenue

Formations by SU

Partenaires

Structure/Modalités

Les plus des formations by SU

Schéma programme des formations

Prérequis pour les formations diplômantes

Contenu des formations

Fondamentaux

→ Personal Trainer

Functional Trainer

Cours collectifs

Freestyle Trainer

Wellness Trainer

Modules individuels

Package

Remarques générales

Calendrier des cours

Conditions d'obtention du diplôme

- Réussite de l'examen théorique
- Validation d'un rapport faisant état de l'expérience acquise et des résultats obtenus par le candidat sur deux sujets

Prérequis

- Avoir validé l'examen théorique du tronc commun ou une formation équivalente
- Pratique régulière d'une activité physique

Les « PLUS » de la formation

- + Une approche globale pour une compréhension fine de l'entraînement
- + Un apport méthodologique scientifiquement validé pour une mise en pratique efficiente
- + Un volume de mise en pratique important permettant des temps de réflexion et de création de contenus
- + Formation axée sur les aspects pratiques pour être rapidement opérationnel
- + Mise en responsabilité progressive dans la prise en charge

Etapas de la formation



Fondamentaux
théoriques et pratiques

Tronc commun



Personal Trainer

Formation avec diplôme

Déroulement

- 76 h de cours théoriques et pratiques
- 12 jours de 8 h 30 à 18 h (samedi + dimanche)
+ 4 soirées (vendredi) de 18 h à 21 h

Prix

CHF 1800.—

Dates et inscriptions



Functional Trainer

Formation avec diplôme

[Introduction](#)

[Mot de bienvenue](#)

[Formations by SU](#)

[Partenaires](#)

[Structure/Modalités](#)

[Les plus des formations by SU](#)

[Schéma programme des formations](#)

[Prérequis pour les formations diplômantes](#)

[Contenu des formations](#)

[Fondamentaux](#)

[Personal Trainer](#)

[Functional Trainer](#)

[Cours collectifs](#)

[Freestyle Trainer](#)

[Wellness Trainer](#)

[Modules individuels](#)

[Package](#)

[Remarques générales](#)

[Calendrier des cours](#)

Objectifs

L'objectif de l'entraînement fonctionnel consiste à améliorer la forme physique des activités quotidiennes ou compétitives en considérant le corps comme un système coordonné « unique » et non sur l'entraînement isolé des muscles. Cette philosophie d'entraînement prône une approche globale en terme de force, coordination, souplesse et équilibre.

Composées d'exercices ludiques et évolutifs, les sessions d'entraînement imposent au corps humain l'utilisation d'autant de muscles que possible afin de produire l'action la plus efficace que possible. Les exercices fonctionnels exigent un engagement des muscles profonds et superficiels du tronc, assurant ainsi la stabilité de la colonne vertébrale et la connexion avec les chaînes musculaires du haut et du bas du corps. L'objectif de l'entraînement du gainage consiste à améliorer la capacité à maintenir une certaine stabilité articulaire tout en permettant un mouvement performant et contrôlé. Ce travail de « force », combiné à la proprioception et l'équilibre, trouve tout son intérêt dans la prévention des douleurs dorsales, l'esthétique corporelle mais également dans la performance sportive.

Etapes de la formation



Fondamentaux
théoriques et pratiques

Tronc commun



Functional Trainer
Formation avec diplôme

Déroulement

- 57 h de cours théoriques et pratiques
- 6 jours de 8 h 30 à 18 h (samedi + dimanche) + 3 soirées (vendredi) de 18 h à 21 h



« La connaissance est en elle-même
puissance »

Francis Bacon

Introduction

Mot de bienvenue

Formations by SU

Partenaires

Structure/Modalités

Les plus des formations by SU

Schéma programme des formations

Prérequis pour les formations diplômantes

Contenu des formations

Fondamentaux

Personal Trainer

→ Functional Trainer

Cours collectifs

Freestyle Trainer

Wellness Trainer

Modules individuels

Package

Remarques générales

Calendrier des cours

Thèmes traités

Introduction et contextualisation

Rappel des plans et axes de mouvements

Approche analytique vs fonctionnel

Le réseau myofascial, bases théoriques et différents courants des chaînes musculaires

Les chaînes musculaires: les différents courants tels que, méthode Mézières, Stretching Global Actif®, Souchard, méthode GDS, Léopold Busquet, Thomas Myers

L'approche neuro-scientifique: les profils moteurs d'Action Type®

Principes généraux et méthodologie de programmation pour des séances efficaces, sûres et individualisées

Exercices au poids de corps

Exercices sur surfaces instables (Bosu®, Waff®, Swissball®, etc.)

Exercices avec charges (Medecineballs, Kettlebells, ViPR®, etc.)

Exercices avec outils élastiques et de suspension (Gymstick®, Tubing, TRX®, etc.)

Etirements en chaîne musculaire

Conditions d'obtention du diplôme

- Réussite de l'examen théorique
- Réussite de l'examen pratique sous forme de conduite d'une séance type

Etapes de la formation



Fondamentaux théoriques et pratiques

Tronc commun



Functional Trainer

Formation avec diplôme

Déroulement

- 57 h de cours théoriques et pratiques
- 6 jours de 8 h 30 à 18 h (samedi + dimanche) + 3 soirées (vendredi) de 18 h à 21 h

Prix

CHF 1400.—

Introduction

Mot de bienvenue

Formations by SU

Partenaires

Structure/Modalités

Les plus des formations by SU

Schéma programme des formations

Prérequis pour les formations diplômantes

Contenu des formations

Fondamentaux

Personal Trainer

→ Functional Trainer

Cours collectifs

Freestyle Trainer

Wellness Trainer

Modules individuels

Package

Remarques générales

Calendrier des cours

Prérequis

- Avoir validé l'examen théorique du tronc commun ou une formation équivalente
- Pratique régulière d'une activité physique

Les « PLUS » de la formation

- + Une approche globale pour une compréhension fine de l'entraînement
- + Un apport méthodologique scientifiquement validé pour une mise en pratique efficiente
- + Un volume de mise en pratique important permettant des temps de réflexion et de création de contenus
- + Formation axée sur les aspects pratiques pour être rapidement opérationnel
- + Mise en responsabilité progressive dans la prise en charge

Etales de la formation



Fondamentaux
théoriques et pratiques

Tronc commun



Functional Trainer

Formation avec diplôme

Déroulement

- 57 h de cours théoriques et pratiques
- 6 jours de 8 h 30 à 18 h (samedi + dimanche) + 3 soirées (vendredi) de 18 h à 21 h

Prix

CHF 1400.—

Dates et inscriptions



Cours collectifs

Tronc commun

Introduction

Mot de bienvenue

Formations by SU

Partenaires

Structure/Modalités

Les plus des formations by SU

Schéma programme des formations

Prérequis pour les formations diplômantes

Contenu des formations

Fondamentaux

Personal Trainer

Functional Trainer

→ Cours collectifs

Freestyle Trainer

Wellness Trainer

Modules individuels

Package

Remarques générales

Calendrier des cours

Objectifs

Ce module sert à acquérir les bases de l'enseignement des cours collectifs cardio, renforcement musculaire et Wellness en musique.

Thèmes traités

Structure de base et contenus des cours en salle

Relation musique/mouvement adaptée à tous les types de séances en musique

Consignes verbales et visuelles

Consignes de sécurité et de ressenti

Corrections efficaces et adaptations

Principes andragogiques généraux

Déroulement

- 16 h de cours théoriques et pratiques
- 2 journées de 8 h 30 à 18 h (samedi + dimanche)
- Attestation de participation remise pour une présence à 100%

Prix

CHF 350.—

Dates et inscriptions



Freestyle Trainer

Formation avec diplôme

Introduction

Mot de bienvenue

Formations by SU

Partenaires

Structure/Modalités

Les plus des formations by SU

Schéma programme des formations

Prérequis pour les formations diplômantes

Contenu des formations

Fondamentaux

Personal Trainer

Functional Trainer

Cours collectifs

→ Freestyle Trainer

Wellness Trainer

Modules individuels

Package

Remarques générales

Calendrier des cours

Objectifs

Ce module permet d'acquérir les méthodes et techniques utilisées pour construire, créer, innover et enrichir tous types de cours collectifs cardio et musculaires en musique.

Les méthodes enseignées sont axées sur des chorégraphies « dernières tendances » adaptées et modulables au niveau du public (débutant à intermédiaire).

Cette formation donne les outils pour répondre de façon adéquate et efficace aux besoins et demandes spécifiques des pratiquants de fitness.

Etapes de la formation

Fondamentaux théoriques et pratiques

Tronc commun

Cours collectifs

Tronc commun

Freestyle Trainer

Formation avec diplôme





« On ne force pas la curiosité, on l'éveille »

Daniel Pennac

Introduction

Mot de bienvenue

Formations by SU

Partenaires

Structure/Modalités

Les plus des formations by SU

Schéma programme des formations

Prérequis pour les formations diplômantes

Contenu des formations

Fondamentaux

Personal Trainer

Functional Trainer

Cours collectifs

→ Freestyle Trainer

Wellness Trainer

Modules individuels

Package

Remarques générales

Calendrier des cours

Thèmes traités

Méthodologie des séances de cardio et de renforcement musculaire

Programmation des séances de cardio et de renforcement musculaire

Échauffements et cool down

LIA pour des niveaux débutants à intermédiaires

STEP pour des niveaux débutants à intermédiaires

Latino Dance

Fitboxe niveau 1

Cours musculaires avec petit matériel

Core stability training : méthode d'entraînement fonctionnel, gainage fonctionnel

Travail sur les transitions et la structure d'un cours musculaire équilibré

Gymstick®

Ateliers divers, préparation de l'examen

Condition d'obtention du diplôme

Réussite de l'examen pratique sous forme de conduite de séances

Etapas de la formation



Fondamentaux théoriques et pratiques

Tronc commun



Cours collectifs

Tronc commun



Freestyle Trainer

Formation avec diplôme

Déroulement

- 80 h de cours théoriques et pratiques
- 10 journées de 8 h 30 à 18 h (samedi + dimanche)

Prix

CHF 1800.—

Dates et inscriptions



Wellness Trainer

Formation avec diplôme

[Introduction](#)

[Mot de bienvenue](#)

[Formations by SU](#)

[Partenaires](#)

[Structure/Modalités](#)

[Les plus des formations by SU](#)

[Schéma programme des formations](#)

[Prérequis pour les formations diplômantes](#)

[Contenu des formations](#)

[Fondamentaux](#)

[Personal Trainer](#)

[Functional Trainer](#)

[Cours collectifs](#)

[Freestyle Trainer](#)

[→ Wellness Trainer](#)

[Modules individuels](#)

[Package](#)

[Remarques générales](#)

[Calendrier des cours](#)

Objectifs

Le module de formation Wellness Trainer est basé sur une approche globale de la santé et de l'équilibre corps/esprit. Les méthodes variées et ludiques enseignées visent à solliciter la musculature profonde en douceur, d'assouplir les structures musculaires et les fascias, découvrir des techniques respiratoires spécifiques, gérer le stress et augmenter son potentiel en énergie vitale.

Ce module est destiné à toute personne ayant préalablement validé le module de base ainsi que le tronc commun des cours collectif et qui désirent amener une vision plus orientée vers la santé et le bien-être global.

Etapes de la formation



Fondamentaux
théoriques et pratiques
Tronc commun



Cours collectifs
Tronc commun



Wellness Trainer
Formation avec diplôme



« Celui qui aime à apprendre est bien près du savoir »

Confucius

Introduction

Mot de bienvenue

Formations by SU

Partenaires

Structure/Modalités

Les plus des formations by SU

Schéma programme des formations

Prérequis pour les formations diplômantes

Contenu des formations

Fondamentaux

Personal Trainer

Functional Trainer

Cours collectifs

Freestyle Trainer

→ Wellness Trainer

Modules individuels

Package

Remarques générales

Calendrier des cours

Thèmes traités

SET STUDIO® Pilates matwork niveau 1 (4 jours + examen)

Chiharmonie niveau 1 (6 jours + examen)

Swissball® (1 jour)

Gainage/gym dos (1 jour)

Functional moves (1 jour)

Gymstick® (1 jour)

Trigger points (1 jour)

Massage à deux / Étirements assistés (1 jour)

Conditions d'obtention du diplôme

- Réussite de l'examen pratique sous forme de conduite de séances
- Réussite de l'examen théorique spécifique à chaque discipline

Etapes de la formation



Fondamentaux théoriques et pratiques

Tronc commun



Cours collectifs

Tronc commun



Wellness Trainer

Formation avec diplôme

Déroulement

- 128 h de cours théoriques et pratiques
- 16 journées de 8 h 30 à 18 h (samedi + dimanche)

Prix

CHF 2800.—

Dates et inscriptions

Introduction

Mot de bienvenue

Formations by SU

Partenaires

Structure/Modalités

Les plus des formations by SU

Schéma programme des formations

Prérequis pour les formations diplômantes

Contenu des formations

Fondamentaux

Personal Trainer

Functional Trainer

Cours collectifs

Freestyle Trainer

Wellness Trainer

➔ Modules individuels

Package

Remarques générales

Calendrier des cours



Modules individuels

Formations avec attestations de participation

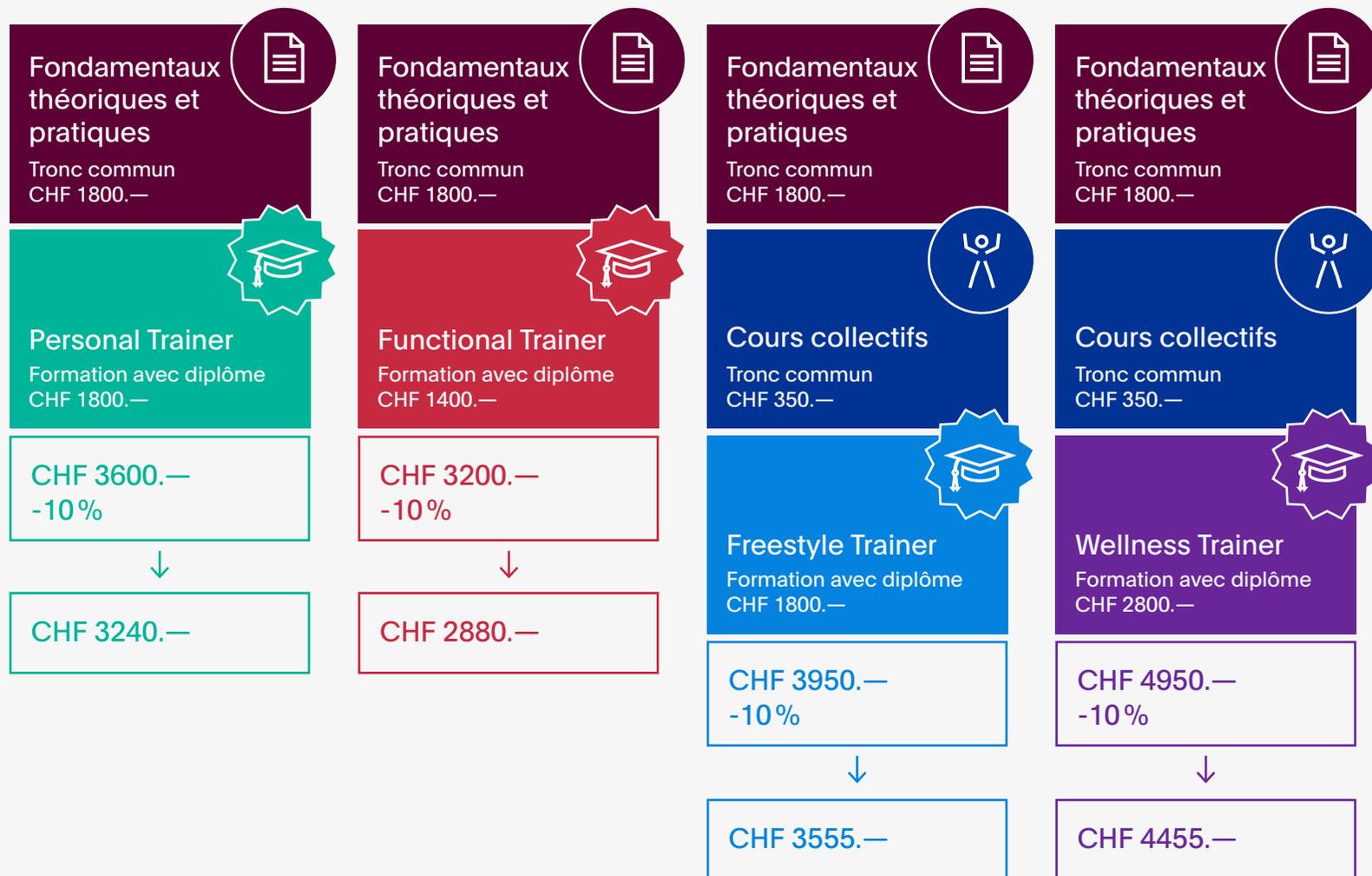
Ces modules permettent aux candidats ayant déjà suivi des formations équivalentes aux troncs communs, de se perfectionner dans des thèmes spécifiques. Il sera possible de suivre les modules 2 et 3 des formations SET STUDIO Pilates, chiharmonie et Fitboxe, après la validation des niveaux 1. La participation aux modules individuels donne droit à une attestation de participation. Chaque demande sera traitée individuellement et dépendra des places disponibles.

Nutrition & performance sportive CHF 190.— / jour	Nutrition & anti-aging CHF 150.— / 4 h	Gymstick® CHF 190.—	Step Niveau 1 CHF 190.—	SET STUDIO Pilates Matwork Niveau 1 CHF 990.—
Nutrition & perte de poids CHF 190.— / jour	Nutrition Femmes enceintes, seniors, enfants CHF 150.— / 4 h	Latino Dance CHF 190.—	Fitboxe Niveau 1 CHF 190.—	chiharmonie Niveau 1 CHF 1200.—
				Swissball CHF 190.—

Dates et inscriptions

Package

Les candidats qui souhaitent participer à un minimum de deux formations successives, pourront bénéficier d'une réduction sur le montant total.



[Introduction](#)

[Mot de bienvenue](#)

[Formations by SU](#)

[Partenaires](#)

[Structure/Modalités](#)

[Les plus des formations by SU](#)

[Schéma programme des formations](#)

[Prérequis pour les formations diplômantes](#)

[Contenu des formations](#)

[Fondamentaux](#)

[Personal Trainer](#)

[Functional Trainer](#)

[Cours collectifs](#)

[Freestyle Trainer](#)

[Wellness Trainer](#)

[Modules individuels](#)

[→ Package](#)

[Remarques générales](#)

[Calendrier des cours](#)

Conditions d'inscription

Les inscriptions se font via le site internet <http://sports.unil.ch>

Possibilité de sélectionner le ou les modules choisis dans le menu déroulant de la rubrique « formations ». Annexer un curriculum vitae (inclure les expériences et les éventuels diplômes ou certificats dans le domaine du fitness) avec une photo. Age minimum: 18 ans.
Délai d'inscription: 21 jours avant chaque module de formation.

Chaque candidat sera averti sur la validité de son inscription et recevra une convocation quelques semaines avant le début du cours.

Pour que l'inscription soit validée:

- Troncs communs & modules individuels: 100% de la finance d'inscription avant le début des cours, dès réception de la facture
- Formations diplômantes: 50% avant le début du cours, solde un mois avant la fin de la formation.

Pour toutes les formations, à l'exception des troncs communs la finance d'inscription peut être payée au maximum en 2 fois.

Les SU se réservent le droit de facturer des frais en cas d'annulation avant le début du cours:

- 11 à 20 jours avant: 10% du prix du cours
- 5 à 10 jours avant: 20% du prix du cours
- 4 jours à moins: 50% du prix du cours

Il est conseillé à chaque candidat de contracter une assurance annulation avant son inscription. Pour toutes informations complémentaires veuillez envoyer un email à patricia.soave@unil.ch

Pour faciliter la lecture du document, le masculin générique est utilisé pour désigner les deux sexes.

Dates et inscriptions

Introduction

Mot de bienvenue

Formations by SU

Partenaires

Structure/Modalités

Les plus des formations by SU

Schéma programme des formations

Prérequis pour les formations diplômantes

Contenu des formations

Fondamentaux

Personal Trainer

Functional Trainer

Cours collectifs

Freestyle Trainer

Wellness Trainer

Modules individuels

Package

→ Remarques générales

Calendrier des cours

Formations Fitness & Wellness Calendrier 2017

sports.unil.ch

[des sports à vivre]

Fondamentaux théoriques et pratiques



Session 2017/2

05.05.17	06.05.17	07.05.17
12.05.17	13.05.17	14.05.17
19.05.17	20.05.17	21.05.17
09.06.17	10.06.17	11.06.17
30.06.17 (E)		

Session 2017/3

25.08.17	26.08.17	27.08.17
01.09.17	02.09.17	03.09.17
08.09.17	09.09.17	10.09.17
22.09.17	23.09.17	
27.10.17 (E)		

Personal Trainer



Session « Formule intensive » 2017/2

10.07.17	11.07.17	12.07.17
13.07.17	19.07.17	20.07.17
21.07.17	22.07.17	23.07.17

Session 2017/3

10.11.17	11.11.17	12.11.17
24.11.17	25.11.17	26.11.17
01.12.17	02.12.17	03.12.17
08.12.17	09.12.17	10.12.17

(E) Examen

Functional Trainer



Session 2017/1

05.05.17	06.05.17	07.05.17
19.05.17	20.05.17	21.05.17
09.06.17	10.06.17	11.06.17

Cours collectifs



Nouvelles dates bientôt disponibles

Freestyle Trainer



Nouvelles dates bientôt disponibles

Wellness Trainer



Nouvelles dates bientôt disponibles

Inscriptions online

Nutrition & performance sportive 

Session 2017/1 28.04.17

Fitboxe Niveau 1 

Session 2017/1 21.05.17

Swissball 

Session 2017/1 21.05.17

Nutrition & perte de poids 

Session 2017/1 29.01.17

Latino Dance 

Session 2017/1 30.04.17

Pilates Niveau 1 

Session 2017/1
25.03.17 26.03.17
22.04.17 23.04.17

Nutrition & anti-aging 

Session 2017/1 14.01.17

Step Niveau 1 

Session 2017/1
06.05.17 07.05.17

Pilates Niveau 2 

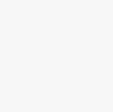
Session 2017/1
01.04.17 02.04.17
29.04.17 30.04.17

Nutrition Femmes enceintes, seniors, enfants 

Session 2017/1 15.01.17

chiarmonie Niveau 1 

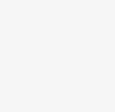
Session 2017
29.04.17 30.04.17
13.05.17 14.05.17
10.06.17 11.06.17

Pilates Niveau 3 

Session 2017/1
16.06.17 17.06.17 18.06.17

Gymstick® 

Session 2017/1 20.05.17

chiarmonie Intensive 

Session 2017
17.07.17 18.07.17 19.07.17
20.07.17 21.07.17 22.07.17 (E)

Pilates Cours individualisés 

Session 2017/1
Dates à définir

(E) Examen

Inscriptions online



sports.unil.ch

[des sports à vivre]

Formations **by** Sports Universitaires
Lausanne