

# PROFESSION FITNESS

PLUS QU'UN JOB, UN STYLE DE VIE



FORMATIONS  
Programme 2011-2012

# AVANT-PROPOS / SOMMAIRE

Si vous feuilletez ce catalogue c'est que vous êtes sportifs, amateur ou professionnel dans le monde du fitness.

Depuis plus de 6 ans, nous travaillons pour professionnaliser les métiers de la forme, Nous sommes associés avec des labels, des entreprises de qualité pour vous offrir les meilleures formations dans le domaine.

Le fitness est en plein essor. Il est tenant d'en devenir un professionnel, Nous vous proposons de ce fait des formations adaptées et aux bases solides reconnues internationalement. Un atout majeur pour votre carrière.

Notre principal objectif est de mettre à profit le savoir faire de fits pro suisse avec les formations Eduqua reconnues de manière internationale par la FISAF et sous la tutelle de ALLINFITNESS.

Venez découvrir nos cursus. Selon vos attentes, devenez instructeur en salle, instructeur en cours collectifs, coach sportif, instructeur en wellness ...

Nous mettons également en oeuvre pour les plus assidus, des modules visant à vous spécialiser dans le domaine de votre choix et ce de manière professionnelle.

«Le professionnalisme ne s'invente pas, il se vie.»

## CHOISISSEZ LE CURSUS QUI VOUS CONVIENT! 1

### **FITNESS, COACHING & PERSONAL TRAINING** 1 Plateau musculation / coaching privé et sportif

ETAPE 1 : Module de base MDB 1

ETAPE 2 : Fitness Training Instructor FTI 1

ETAPE 3 : Personal Trainer PT 2

### **GROUP FITNESS CLASSIC & LES MILLS** 3 Coaching collectif

ETAPE 1 : Module de base MDB 3

ETAPE 2 : Group Fitness Instructor GFI 3

### **WELLNESS, BODYMIND & PILATES** 4 Techniques douces, bien-être et santé

ETAPE 1 : Module de base MDB 4

ETAPE 2 : Wellness Instructor WI 4

## FORMATIONS CONTINUES ET SPECIALITES 5

## INSCRIPTION 6

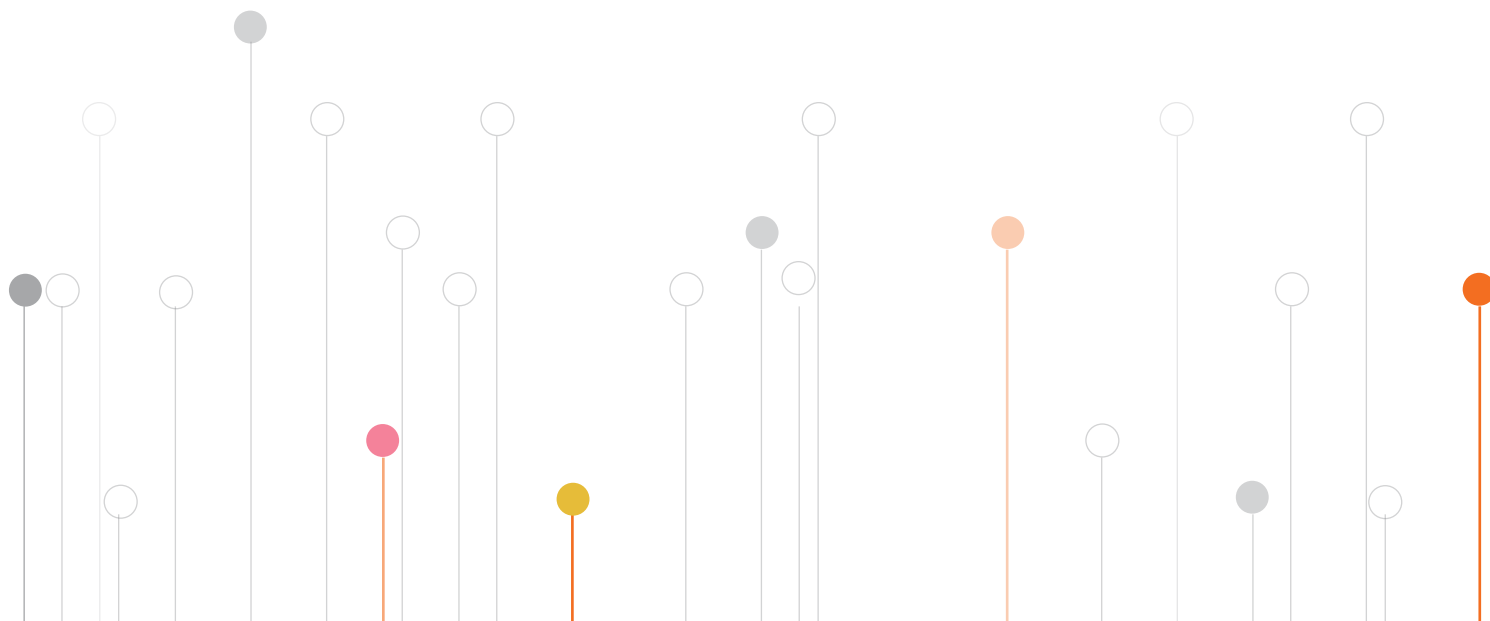
Tarifs des formations diplômantes 2011-2012 6

Formules diplômes 7

## PLANNING DES FORMATIONS 8

## CONDITIONS GENERALES 9

## BULLETTIN D'INSCRIPTION 9



# CHOISISSEZ LE CURSUS QUI VOUS CONVIENT!

## STANDARD TRAINING & PERSONAL TRAINING

Plateau musculation / coaching privé et sportif

### ETAPE 1 : module de base / MDB - DUREE : 6 jours - 32h

#### Pré-requis pour accéder aux autres modules

dispense: diplôme équivalent sur présentation d'une copie  
voir « *conditions générales* »

#### Cible

Pratiquants assidus de fitness et instructeurs de fitness non diplômés

#### Objectifs

Etape obligatoire pour débiter dans la profession et accéder aux modules spécifiques suivants (modules GFI+ FTI et formations Les Mills) Maîtriser les bases théoriques indispensables à l'enseignement du fitness

#### Programme

Anatomie et physiologie / Biomécanique du mouvement / Fondamentaux de la nutrition / Principes généraux de l'entraînement / Communication et psychopédagogie

### ETAPE 2 : Fitness Training Instructeur / FTI - DUREE : 6 jours - 32h

#### Pré-requis pour accéder au niveau 2

Avoir suivi le Module de base (ou dispense sous présentation de diplôme équivalent)

#### Cible

Pratiquants assidus de fitness  
Instructeurs de fitness non diplômés

#### Objectifs

Acquérir les techniques de base de l'enseignement du fitness en plateau musculation et cardio training

#### Programme

Introduction au milieu et matériel / Prise en charge clientèle / Bilans et tests d'évaluation / L'entraînement : les différentes qualités athlétiques / Communication et pédagogie d'enseignement / Méthodologie : cardio training et renforcement musculaire / Sécurité, technique et placement / Circuits training / Stretching

#### Diplôme

1 à 2 jours d'examens (théorique, oral et physique)

**DIPLOME DELIVRE PAR FISAF INTERNATIONAL «FITNESS TRAINING INSTRUCTOR».**

---

## **ETAPE 3 : Personal Trainer / PT - DUREE : 9 jours - 72h**

---

### **Pré-requis** pour accéder au PFT

Avoir suivi le Module de base et le module FTI (ou dispense sous présentation de diplôme équivalent)

### **Cible**

Instructeurs de fitness diplômés et expérimentés en secteur fitness/musculation

### **Objectifs**

Découvrir les clés de l'entraînement personnalisé tant pour les centres de fitness que pour le coaching à domicile

### **Programme**

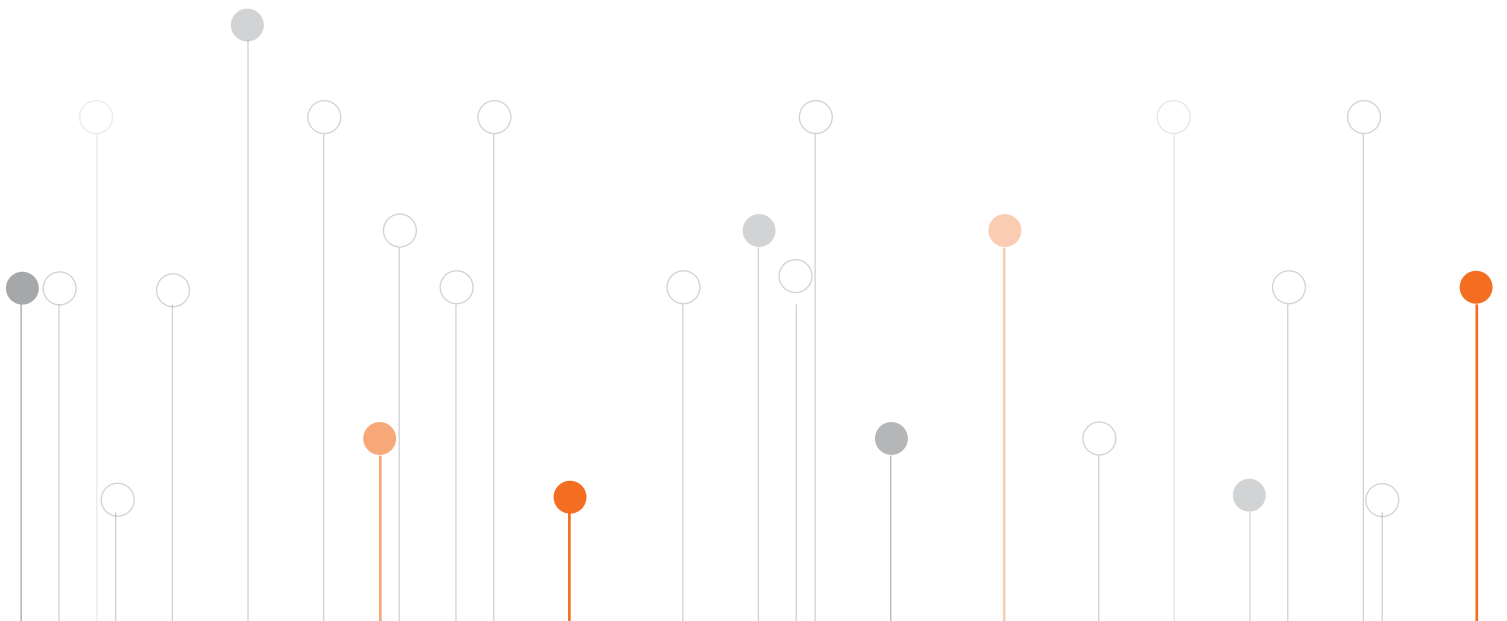
Prise en charge du client et pédagogie / bilan nutritionnel / Business et vente / Flexibility « one to one » / Populations spéciales / Traumatologie et pathologies sportives / Méthodologies d'entraînement / Outdoor / Petit matériel, home training et circuits training

### **Diplôme**

1 jour d'examen: soutenance orale

**DIPLOME DELIVRE PAR FISAF INTERNATIONAL «PERSONAL TRAINER».**

---



# CHOISISSEZ LE CURSUS QUI VOUS CONVIENT!

## ETAPE 1 : module de base / MDB - DUREE : 6 jours - 32h

### Pré-requis pour accéder aux autres modules

dispense: diplôme équivalent sur présentation d'une copie  
voir « *conditions générales* »

### Cible

Pratiquants assidus de fitness et instructeurs de fitness non diplômés

### Objectifs

Etape obligatoire pour débiter dans la profession et accéder aux modules spécifiques suivants (modules GFI+ FTI et formations Les Mills) Maîtriser les bases théoriques indispensables à l'enseignement du fitness

### Programme

Anatomie et physiologie / Biomécanique du mouvement / Fondamentaux de la nutrition / Principes généraux de l'entraînement / Communication et psychopédagogie

## ETAPE 2 : Group Fitness Instructeur / GFI - DUREE : 6 jours - 48h

### Pré-requis pour accéder au niveau 2

Avoir suivi le Module de base (dispense sous présentation de diplôme équivalent)

### Cible

Pratiquants assidus de fitness  
Instructeurs Group fitness non diplômés

### Objectifs

Découvrir et perfectionner les techniques de base de l'enseignement du fitness en cours collectifs

### Programme

#### Module 1 / 2 jours

Musique & consignes

#### Module 2 / 2 jours

Contenus, technique et structure des cours collectifs

#### Module 3 / 2 jours

Pédagogie et enseignement:

1 mois avant le début de chaque session / Journée d'évaluation du niveau d'exécution technique des stagiaires

### Diplôme

1 jour d'examen (théorie et pratique individuelle)

**DIPLOME DELIVRE PAR FISAF INTERNATIONAL «GROUP FITNESS INSTRUCTOR».**

# CHOISISSEZ LE CURSUS QUI VOUS CONVIENT!

## WELLNESS & BODYMIND

Techniques douces, bien-être et santé

### ETAPE 1 : module de base / MDB - DUREE : 6 jours - 32h

#### Pré-requis pour accéder aux autres modules

dépense: diplôme équivalent sur présentation d'une copie  
voir « *conditions générales* »

#### Cible

Pratiquants assidus de fitness et instructeurs de fitness non diplômés

#### Objectifs

Etape obligatoire pour débiter dans la profession et accéder aux modules spécifiques suivants (modules GFI+ FTI et formations Les Mills) Maîtriser les bases théoriques indispensables à l'enseignement du fitness

#### Programme

Anatomie et physiologie / Biomécanique du mouvement / Fondamentaux de la nutrition / Principes généraux de l'entraînement / Communication et psychopédagogie

### ETAPE 2 : Wellness Instructeur / WI - DUREE : 6 jours - 32h

#### Pré-requis pour accéder au niveau 2

Module de base (équivalences : sur présentation des diplomes équivalents)

#### Cible

Instructeurs de cours collectifs, Personal Trainers et toute personne passionnée des techniques douces et de bien-être

#### Programme

##### Module 1 / 2 jours

Connaissances théoriques sur l'équilibre, la posture et le controle postural  
Les populations spéciales  
Le cadre et l'environnement wellness ( espaces détente...)

##### Module 2 / 2journs

Techniques et pratique des activités wellness en one to one et small group training. les principes du core training, mobilité et fonctionnalité dans l'entrainement

##### Module 3 / 2journs

Les cours collectifs wellness  
Structure d'un cours de base de techniques douces ( stretching, yoga basic, special dos, relaxation active...)

#### Diplôme

1 jour d'examen théorique

**DIPLOME DELIVRE PAR FISAF INTERNATIONAL «WELLNESS INSTRUCTOR».**

# CONDITIONS GENERALES

## I. Organisation

Pour des raisons d'organisation, ALL IN FITNESS se réserve le droit de modifier les dates d'un cours, le lieu de formation, de regrouper des sessions ou remplacer un formateur absent tout en garantissant la qualité du contenu.

AIF se réserve le droit d'annuler un cours dans le cas où le nombre de participants serait insuffisant. Vous êtes alors automatiquement inscrit sur une session ultérieure ou intégralement remboursé.

## 2. Procédures d'inscription

- Formations continues, Spécialités et formations de courte durée

Votre inscription n'est validée qu'à réception de votre formulaire d'inscription (en ligne, par écrit ou fax: 065 80.15.00). Le paiement du montant intégral du stage est exigé pour l'accès à la formation.

- Formations certifiantes et de longue durée

Votre inscription n'est validée qu'à réception de votre formulaire d'inscription.

Une fois votre inscription reçue par écrit, vous recevez une facture et un échéancier de paiement défini d'un commun accord ainsi qu'une confirmation d'inscription.

Une convocation vous sera envoyée dans les 8 jours précédant la formation.

- Conditions d'admission :

Avoir 18 ans révolus

Avoir passé l'entretien pédagogique préalable obligatoire (Environ 45 min): sur rendez-vous au 065 80 15 00

Avoir rempli et renvoyé votre fiche individuelle d'inscription datée et signée.

Avoir joint une photocopie de vos diplômes pour toute demande de dispense du module de base

Délai d'inscription : 20 jours avant le début de la formation choisie.

- Attestations, certificats et diplômes

A l'issue de votre formation vous recevrez : une attestation de suivi de cours pour autant que vous ayez suivi plus de 80% du cours. En cas de perte nous pouvons vous établir un double dans la limite d'une année.

après réussite des examens, vous recevrez un certificat ou un diplôme de la formation suivie

## 3. Conditions et délais de paiement

Délai de paiement : se référer aux dates mentionnées sur votre facture

- Modalités des paiements par mensualité :

Le paiement s'effectue par échéances mensuelles consécutives (2 à 6 mois). Les dates d'échéances sont établies lors de la facturation et ne peuvent être modifiées ultérieurement. Des frais de retard seront appliqués dès le 2ème rappel.

En cas de cessation de paiement, la somme totale est due en une seule mensualité et l'accès aux cours remis en cause.

- Tarifs :

Les tarifs sont indiqués en euros Tarifs « membres AIF »: seules les personnes en possession de leur carte de membre AIF en cours de validité et les clubs Les Mills peuvent bénéficier des tarifs réduits. 10%

## 4. Annulations, absences et reports

Le non paiement de votre formation n'est pas considéré comme renonciation ou comme une annulation à votre formation. Toute annulation ou report devra être signalé par écrit (courrier, fax ou mail) dans les délais impartis. La date de réception de votre courrier sera considérée comme date officielle d'annulation ou de report. Le remboursement, la dispense ou le paiement de votre formation s'effectue selon les dispositions suivantes:

Les jours ouvrés excluent les samedis et dimanches.

Date de l'annulation	Pénalités : Hors carte AIF	Carte pas de validité membre
A moins de 15 jours ouvrés avant le début de la formation	50% retenus. Pas de report possible	Report sans frais sur la session suivante

**Après le début de la formation: 100% de la formation est due. Aucun remboursement, aucun report**

### Attention!

En cas d'annulation de votre part à une formation faisant partie d'un cursus complet ou d'une formule donnant droit à une réduction (formules de 2 modules et plus), les réductions appliquées deviennent caduques. Le tarif à l'unité est alors appliqué pour les modules maintenus ou déjà suivis.

Toute formation ne peut être reportée qu'une seule fois et dans un délai de 12 mois maximum.

Absence à des journées de formation:

En cas d'absence partielle de votre part, aucun remboursement n'est effectué.

En cas d'absence pour des raisons de force majeure (maladie, hospitalisation, accident...) et justifiées par un certificat médical, vous avez la possibilité de reporter sans frais les journées d'absence sur une autre session uniquement dans le cas où votre absence est supérieure à 20% de la totalité des jours de formation (dès 3 jours pour un module de 9 jours). Un seul report autorisé selon le nombre de places disponibles sur la session ultérieure dans un délai de 12 mois à compter du 1er jour de votre formation.

Absence pour tout autre motif: Le rattrapage des jours manqués sur une session ultérieure sera facturé 50% du montant journalier (base tarif du module à l'unité).

## 5. Examens, certificats et diplômes

- Inscription :

Toute inscription doit s'effectuer uniquement par écrit (fiche d'inscription à remettre le dernier jour de votre formation, ou coupon à renvoyer par courrier, mail : info@fallinfitness.be). Aucune inscription ne se fait par téléphone. En cas d'absence à plus de 80% de la formation suivie, l'accès à l'examen n'est autorisé qu'après le rattrapage des journées d'absence. Délai : mentionné dans votre coupon d'inscription.