

PHOTO
D'IDENTITE
A COLLER

DOSSIER D'INSCRIPTION
Formation Personal Trainer



DATE :

02 au 11 juillet 2012

05 au 14 décembre 2012

NOM :

Prénoms :

AGE : ans **TAILLE :** **POIDS :** **DATE de NAISSANCE :** / /

Adresse :

VILLE : **CODE POSTAL :**

N° de Portable : / / / / **N° de Téléphone fixe :** / / / /

Em@il :

Niveau d'études :

Situation actuelle :

DIPLOMES SCOLAIRES et UNIVERSITAIRES

Diplômes obtenus au cours de votre scolarité :

CAP BEP DEUG LICENCE BAC MAITRISE

AUTRES (précisez) :

VIE ACTIVE

Avez-vous déjà exercé une activité professionnelle en tant que travailleur libéral ? OUI NON

Laquelle ?

Nombre d'années :

Avez-vous déjà exercé une activité professionnelle salariée ? OUI NON

Laquelle ?

TITRES et DIPLOMES SPORTIFS

Veuillez indiquer si vous êtes titulaire de l'un des diplômes suivants, en le(s) soulignant,

DIPLÔMES D'ETAT

- BEES 1 HACUMESE, BEAECPC, BEEGDA, BEESAG, Diplôme de Masseur Kinésithérapeute

- BREVET D'ETAT, lequel ? - autre BP JEPS, lequel ?

DIPLÔMES OU TITRES FEDERAUX

- Diplôme FFG d'animateur des activités gymniques cardio-vasculaire

- Diplôme FFG d'animateur fédéral des activités gymniques d'entretien

- Diplôme FFG d'initiateur fédéral de gymnastique aérobic

- Diplôme FFG d'instructeur des activités gymnique de la forme

- Diplôme FFHMFAC d'assistant animateur national

- Attestation de performance de niveau national délivrée par le DTN de la FFHMFAC

- CQP

AUTRES

(certifications BTS®, diplômes FISAF®, diplômes fitness étrangers, etc), précisez lesquels :

.....
.....

FINANCEMENT

- Par une prise en charge en tant que salarié

OUI NON

Indiquez laquelle :

Organisme :

Coordonnées (adresse – téléphone) :

.....
.....

Pour le compte de l'entreprise :

Raison sociale :

SIRET :

Adresse :

Code postal / Ville :/.....

Dans le **cas** d'une prise en charge par un processus **de financement**, nous vous adresserons **un devis** ainsi que le **programme de la formation**, afin de vous permettre d'effectuer **la demande de financement** auprès de **votre employeur**.

- Autofinancement par des fonds personnels

OUI NON

Dans le cas d'un **financement par fonds personnels** une facture vous sera adressée afin de justifier le **paiement de la**

- Autres (Précisez) :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Pièces à joindre
OBLIGATOIREMENT
à votre dossier d'inscription

1 PHOTO avec le nom au dos, **collée en haut à droite du présent dossier d'inscription**

Uniquement si autofinancement, **4 CHEQUES de 550 €**, à l'ordre de : Global Training

L'un de 550 € (encaissé après le délai de rétractation) **Un autre de 550€** (encaissé en fin de formation), les deux autres chèques au début des mois suivant.

DATE LIMITE DE DEPOTS DES DOSSIERS D'INSCRIPTION :

Formation d'été : 23 JUIN 2012

Formation d'hiver : 23 NOVEMBRE 2012

- **Publics :** Tout public
- **Niveau d'entrée :** Tout niveau
- **Calendrier de la formation :** **Eté :** 02 au 11 juillet 2012, **Hiver :** du 05 au 14 décembre 2012
- **Modalités de certification :** Dossier de programmation de séances
- **Nombre de places :** 10 maximums
- **Lieu de la formation :** AQUABOULEVARD DE PARIS 4/6 RUE LOUIS ARMAND 75015 PARIS
- **Intervenants :** Nos formateurs sont diplômés d'État
- **Formateur principal :** Jean-François ROUSSET, Personal Trainer, préparateur physique DE, préparateur mental, spécialisé en prévention santé.
- **Fréquence :** 8 jours
- **Durée :** 7 heures / jour de 09h30-12h00 / 13h00-17h30
- **Tarif :** 2200 € en autofinancement, 2940 € avec prise en charge.
- **Renseignements complémentaires :** 06 76 96 18 67

Envoyez ce dossier à l'adresse suivante :

GLOBAL TRAINING
34 Avenue du Général Leclerc
92350 LE PLESSIS ROBINSON

Développer vos prestations de **PERSONAL TRAINER**

Une formation qui vous ouvre les portes du métier de personal Trainer. Elle contient les points clés du métier pour vous apporter de l'expérience et un sens pragmatique. Elle s'adresse aussi à ceux désirant actualiser leurs connaissances dans tous les secteurs de l'activité. Vous découvrirez les dernières techniques d'entraînements permettant de concevoir et d'animer des séances et de mobiliser les ressources de vos clients pour une meilleure fidélisation.

PROGRAMME de la FORMATION

1 : INTRODUCTION, DEVELOPPER et EXPLOITER son PROJET

- Jour 1 : Introduction au Personal Training (séance pratique avec petit matériel) - L'exploitation et la gestion de votre activité (statuts, charges, déclarations, avantages fiscaux...), Coaching de votre projet
- Jour 2 : Comment trouver des clients et vendre ses prestations - Suivre un client - Le fidéliser

2 : METHODOLOGIE - PREPARATION PHYSIQUE

- Jour 3 : Savoir établir un programme d'entraînement selon les contraintes et objectifs des clients - Entretien et évaluation (découverte des tests) - Méthodologie d'entraînement avec les points clés du métier - Séance sans matériel
- Jour 4 : Le Développement des Qualités Physiques par objectifs - Séance avec matériel

3 : ALIMENTATION & PREPARATION PHYSIQUE SPECIFIQUE

- Jour 5 : L'Alimentation par objectif : prise et perte de poids, performance sportive, entretien... Les points clé de l'alimentation - L'équilibre acido-basique - Les pièges à éviter
- Jour 6 : La Préparation physique spécifique par sport, pratique en salle et découverte des nouvelles tendances d'entraînement et séances avec matériel de musculation,

4 : PREVENTION SANTE & PREPARATION MENTALE

- Jour 7 : La Prévention santé - séances pour : séniors, pathologies cardiaques, problème de dos, stress, obésité... Pratique sur les séances spécifiques selon pathologies
- Jour 8 : La Préparation Mentale : Motiver vos clients, les relaxer par la sophrologie et les techniques mentales. Séances pratiques à réaliser avec votre client : induction, relaxation, techniques respiratoires et de visualisation d'objectif...

- ✓ Chaque participant reçoit **un classeur** avec l'ensemble des contenus de cours, le détail de toutes les séances pratiques d'entraînement et les menus par objectif.
- ✓ **Chaque participant effectue une évaluation physique**, une **bio-impédancemétrie** (mesure du taux de muscle, graisse, os, eau et métabolisme), un **test bio-physique avec QPM** (*faire un point précis sur l'état du moment. De connaître avec précision les zones d'acidités corporelles, de faire le lien avec votre alimentation et les activités à privilégier en fonction de vos paramètres biophysiques du moment*).
- ✓ **Un profil de personnalité** afin d'optimiser votre potentiel de personal trainer.
- ✓ Les formations sont animées avec le **logiciel des coachs** : le CD COACH 2.