



PRO TRAINER

empowered by VOLODALEN

FORMATION **PERSONAL** TRAINER

Votre client est unique. Votre coaching aussi

Pro Trainer fait partie de l'institut Volodalen Swiss Sportlab et est une branche spécialisée dans le coaching et le fitness.

Volodalen est un laboratoire du mouvement situé dans le chablais Vaudois et expert dans l'analyse du mouvement et l'individualisation de l'entraînement. Depuis plus de 25 ans, Volodalen élabore un système de connaissance et d'entraînement, qui permet de comprendre et respecter les préférences motrices et énergétiques de chacun(e). Cette approche a fait ses preuves au plus haut niveau. Tous les sports sont concernés et plus généralement tous les exercices qui favorisent notre progression, notre santé et notre bien-être.

Aujourd'hui, Volodalen est leader mondial dans le concept des préférences naturelles et dispense des formations partout dans le monde. De plus, une équipe de chercheurs et d'ingénieurs, de professionnels du sport et de la santé élaborent l'expertise Volodalen en menant des recherches scientifiques dans le monde de l'analyse du mouvement.

Dans l'optique de partager au maximum les connaissances des préférences naturelles et de former le plus justement les futurs experts du sport, Pro Trainer a mis en place une formation de Personal Training. En construisant cette formation, Pro Trainer a voulu répondre non seulement aux différents problèmes que certains rencontrent encore en sortant de formation mais également à une des plus grandes difficultés du coaching : la personnalisation de l'entraînement.

A QUI EST DESTINÉ CETTE FORMATION ?

PROFESSIONNEL DU SPORT

Si vous rêvez de travailler dans un fitness, ouvrir votre structure de Personal Training ou encore travailler dans un club de sport en tant qu'entraîneur, cette formation est faite pour vous.

PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ

En tant que professionnel de la santé, vous cherchez à augmenter vos connaissances et votre bagage. Vous trouverez dans cette formation les outils afin de personnaliser vos consignes et vos exercices durant vos séances.

ORGANISATION DE LA FORMATION ?

La théorie est 100% en e-learning. Vous avez accès à plus de 60h de vidéos vous apportant les dernières connaissances scientifiques et de terrain. Le temps d'apprentissage est estimé à une centaine d'heures. La théorie est divisée en 6 blocs, chacun se clôturant par un week-end en présentiel. Ces week-ends vous permettent d'échanger avec les formateurs, de participer aux études de cas et mises en situation ainsi que de pouvoir trouver réponses à vos différentes questions.



ORGANISATION DE LA FORMATION ?

BLOC 1

ANATOMIE: acquérir les bases théoriques et analytiques sur l'étude et la connaissance des os, des muscles et des articulations. (3h)

ANATOMMIE POUR LE MOUVEMENT: comprendre comment individualiser les mouvements musculaires selon les leviers osseux et longueurs musculaire. (3h)

PHYSIOLOGIE: étude et compréhension des concepts liés à la physiologie du sport comme le seuil, le lactate ou les filières énergétiques. (2h)

PREFERENCES MOTRICES NIV.1: connaissance exclusive de Volodalen. Ce niveau vous permet de comprendre le corps humain de manière plus systémique. De plus, nous vous donnons les clefs pour comprendre le déplacement du centre de masse en 3D. (8h)

ORGANISATION DE LA FORMATION ?



BLOC 2

COORDINATION: Tout est question de coordination. Mais cette coordination peut devenir vite compliquée si certains *Réflexes Archaïques* restent présents. Dans ce cas, quelque chose qui nous aidait, in utero déjà, vient perturber notre apprentissage. (14h)

PREFERENCES MOTRICES NIV.2 : continuez l'apprentissage du déplacement d'un centre de masse en 3D, mais également tout ce qui tourne autour. (6h)

BLOC 3

SPORT ET BLESSURES: Repérer et agir en conséquence lorsqu'une personne présente une pathologie. Comprendre le lien étroit entre les Préférences® naturelles et certaines blessures que nous aborderons dans ce chapitre. (5h)

SPORT ET PÉRINÉE: Comprendre son importance pour la qualité de vie et la santé de tous, hommes comme femmes. (2h)

ORGANISATION DE LA FORMATION ?

BLOC 4

FORCE ET FITNESS: En salle de musculation, connaissance des machines et du petit matériel. Identifier, construire et planifier les objectifs selon le profil du client. (5h)

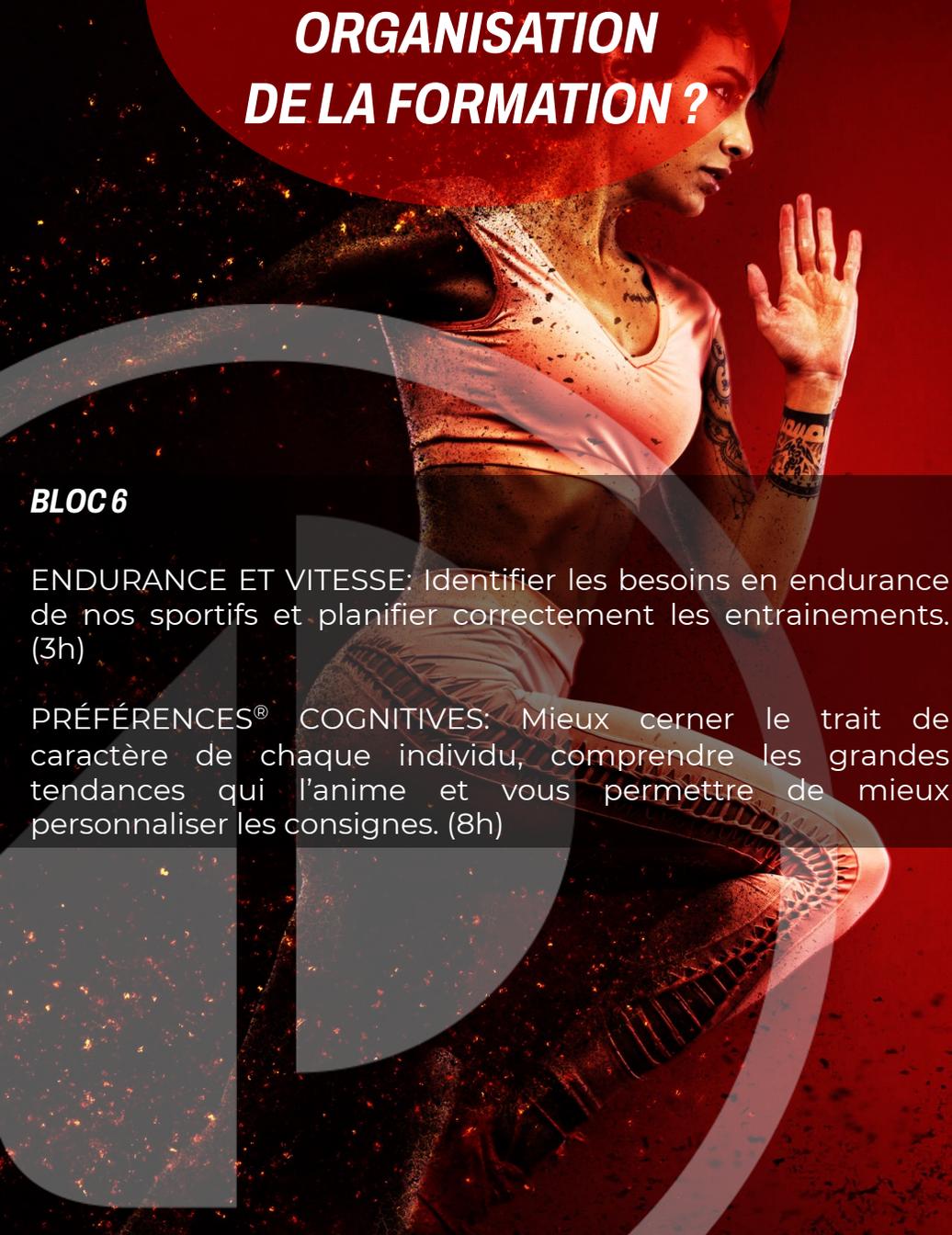
BLOC 5

SOUPLESSE: Lorsque nous connaissons les besoins qui sont dictés par les Préférences® motrices, la souplesse et la mobilité deviennent tout de suite plus claire. (2h)

EQUILIBRE ET GAINAGE: Comprend le lien étroit qui existe entre les capteurs internes et externe, c'est mieux comprendre les enjeux qui se jouent entre un corps et la gravité. (4h)

ECHAUFFEMENT: Partie importante de l'entraînement, il faut comprendre ce dont nous avons besoin pour bien nous échauffer. (2h)

ORGANISATION DE LA FORMATION ?

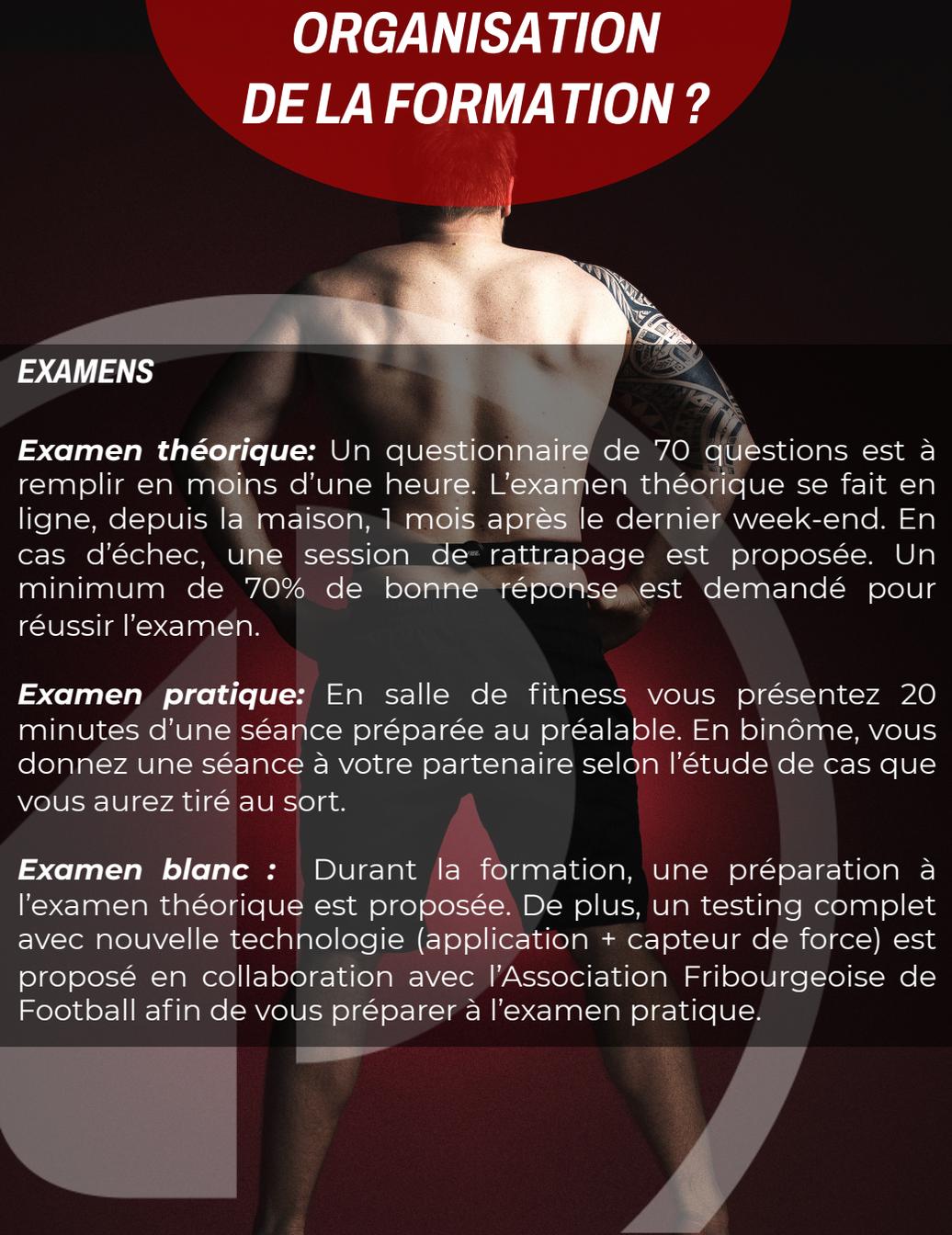


BLOC 6

ENDURANCE ET VITESSE: Identifier les besoins en endurance de nos sportifs et planifier correctement les entrainements. (3h)

PRÉFÉRENCES[®] COGNITIVES: Mieux cerner le trait de caractère de chaque individu, comprendre les grandes tendances qui l'anime et vous permettre de mieux personnaliser les consignes. (8h)

ORGANISATION DE LA FORMATION ?



EXAMENS

Examen théorique: Un questionnaire de 70 questions est à remplir en moins d'une heure. L'examen théorique se fait en ligne, depuis la maison, 1 mois après le dernier week-end. En cas d'échec, une session de rattrapage est proposée. Un minimum de 70% de bonne réponse est demandé pour réussir l'examen.

Examen pratique: En salle de fitness vous présentez 20 minutes d'une séance préparée au préalable. En binôme, vous donnez une séance à votre partenaire selon l'étude de cas que vous aurez tiré au sort.

Examen blanc : Durant la formation, une préparation à l'examen théorique est proposée. De plus, un testing complet avec nouvelle technologie (application + capteur de force) est proposé en collaboration avec l'Association Fribourgeoise de Football afin de vous préparer à l'examen pratique.

MODALITÉS ET MÉTHODOLOGIES

Durée de 7 mois

*E-learning et
pratique*

*CHF 3000
6 x sans frais*

*Support de
cours*

*65h théorie
85h présentiel*

*Nouvelles
technologies*

Diplômes

*Examen
théorique et
pratique*

*Formateurs
expérimentés*

ACQUISITION: Support de cours, Power Point, vidéos.

COLLABORATION: Résoudre des problématiques

RECHERCHE: Chercher les informations utiles et pertinentes

MOUVEMENT: Pratique de séances et démonstrations

PRODUCTION: Construction de séance

INFORMATIONS UTILES

INSCRIPTION

Inscription en ligne sur le site formations.volodalen.com/pro-trainer-personaltrainer/

REPAS

Le laboratoire dispose d'un micro-onde et d'un frigo. Aux alentours vous trouverez des magasins et restaurants.

TRANSPORT

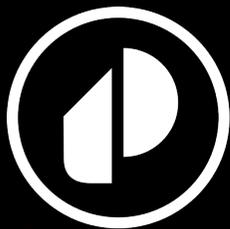
Le laboratoire se trouve à 15 minutes à pied de la gare de Aigle et a 3 minutes de la sortie d'autoroute Aigle.

VOLODALEN

Route d'Evian 39
1860 Aigle (CH)

RESPONSABLE

jonathan@volodalen.com
076 819 88 12



PRO TRAINER

empowered by VOLODALEN

Mise à jour: mars 2024