



**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 DESTINÉE CETTE FORMATION ?



PROFESSIONNELS 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.



PROFESSIONNELS 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 70h 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 plusieurs blocs, chacun se terminant 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.

SOMMAIRE

SEPTEMBRE

1

PRÉFÉRENCES MOTRICES
NIVEAUX I ET II



LABORATOIRE
VOLODALEN



OCTOBRE

2

REFLEXES ARCHAÏQUES



LABORATOIRE
VOLODALEN



NOVEMBRE

3

SPORT & PÉRINÉE
SPORT & BLESSURES



LABORATOIRE
VOLODALEN



DECEMBRE

4

CROSSFIT
FORCE



CROSSFIT
OVERLAKE



JANVIER

5

FITNESS



FITNESS
ELEVATE



FEVRIER

6

PREPARATION PHYSIQUE
PUISSANCE



LABORATOIRE
VOLODALEN



MARS

7

ENDURANCE
&
PRÉFÉRENCES COGNITIVES



LABORATOIRE
VOLODALEN



AVRIL

8

PT BUSINESS
MANAGEMENT



LABORATOIRE
VOLODALEN



MAI

9

EXAMENS



LABORATOIRE
VOLODALEN



STAGE



A CHOIX

ORGANISATION DE LA FORMATION

ANATOMIE

Acquérir les bases théoriques et analytiques sur l'étude et la connaissance des os, des muscles et des articulations.

PHYSIOLOGIE

Étude et compréhension des concepts liés à la physiologie du sport comme le seuil, le lactate ou les filières énergétiques.

ANATOMIE POUR LA MUSCULATION

Comprendre comment individualiser les mouvements musculaires selon les leviers osseux et longueurs musculaire.

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.



ORGANISATION DE LA FORMATION

COORDINATION

Tout est question de coordination. Mais cette coordination peut devenir vite compliquée si certains Réflexes Archaiques restent présents. Dans ce cas, quelque chose qui nous aidait, in utero déjà, vient perturber notre apprentissage.

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.

PREFERENCES MOTRICES NIV.2

Continuez l'apprentissage du déplacement d'un centre de masse en 3D, mais également tout ce qui tourne autour.

SPORT ET PÉRINÉE

Comprendre son importance pour la qualité de vie et la santé de tous, hommes comme femmes.

ORGANISATION DE LA FORMATION



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.

SOUPLESSE

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

KETTLEBELL ET HALTHEROPHILIE

En salle, apprenez ces deux outils indispensables que sont le Kettlebell et la barre. Comprenez leurs utilisations dans les mouvements classiques comme le squat, le clean, le snatch ou encore le soulevé de terre.

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.

ECHAUFFEMENT

Partie importante de l'entraînement, il faut comprendre ce dont nous avons besoin pour bien nous échauffer.

ORGANISATION DE LA FORMATION

ENDURANCE ET VITESSE

Identifier les besoins en endurance de nos sportifs et planifier correctement les entraînements.

ANALYSE DE L'ACTIVITÉ

Utiliser les feedbacks vidéos pour un apprentissage efficient. Identifier les différences entre indépendant et salarié, entre structure privée ou chaîne de fitness. Apprenez à vous vendre et à vendre vos produits selon des principes marketing puissants. Comprenez les différences entre les réseaux sociaux et apprenez à la manipuler efficacement. Le tout au regard de qui vous êtes.

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.

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 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.

EXAMEN PRATIQUE

Un double examen vous attend. Premièrement, vous présentez durant 20 minutes une séance préalablement préparée. La séance est préparée entièrement mais vous ne présentez qu'une partie. Deuxièmement, vous présentez des gestes techniques avec adaptations instantanées selon les situations piochées au hasard.

STAGE

Durant la formation, pratiquez 20h de stage en entreprise de votre choix avec un feedback vidéo en one to one pour optimiser les heures stage.

COMMENT ASSURE-T-ON LE SUIVI DE FORMATION ?

Nous portons une attention particulière aux sensations de nos étudiants durant le cursus de formation. C'est pour cela que nous avons mis en place différentes modalités de suivi pour nous assurer que la formation se passe dans les meilleures conditions possible.

En plus des week-ends de présentiels durant lesquels la première heure et demi est consacrée aux questions et aux discussions, nous avons mis en place deux entretiens individualisés au cours de la formation. C'est l'occasion de discuter plus en détails sur les besoins, les envies et les questionnements de chacun. L'entretien se fait par zoom et est planifié à l'avance.

De plus, nous mettons en place un Live mensuel facultatif pour toutes les questions concernant la théorie et la pratique.

Comme toutes les personnes faisant de la communauté Pro Trainer, nos étudiants bénéficient de l'accès au groupe privé Pro Trainer. Cela permet de garder le contact, même lorsque nos étudiants sont diplômés et actifs dans le monde du travail.

MODALITÉS ET MÉTHODOLOGIES



Durée
de 9 mois

E-learning &
Pratique

CHF 4'000
6 x sans frais

Support de
cours

70h théorie
112h 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 3 minutes de la sortie d'autoroute
Crissier, à 20 minutes du centre de Lausanne et à 15 minutes
de Rennens. Le BHNS (bus de l'Ouest Lausannois) s'arrête juste
devant le laboratoire. Le week-end, des places de parking sont
disponibles.

LOGEMENT

Un hôtel se trouve pas loin du laboratoire: hotel IBIS Lausanne
Crissier.
Possibilité de loger directement au laboratoire. Pour plus
d'information, contactez jonathan@protrainer.ch



CONTACTS

RESPONSABLE
jonathan@protrainer.ch
076 819 88 12

VOLODALEN
Chemin de Baumettaz 2,
1023 Crissier (CH)

Mise à jour : février 2025