



**FORMATION
COACH EXPERT**

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 êtes coach fitness, Personal Trainer ou encore entraîneur et que vous cherchez à augmenter vos compétences dans l'encadrement de vos clients et dans la personnalisation de vos programmes, 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 65h 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.

CONTENU DE LA FORMATION

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)**

Lieu : Eaubonne

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)

Lieu : Eaubonne

PREFERENCES MOTRICES NIV.2

Continuez l'apprentissage du déplacement d'un centre de masse en 3D, mais également tout ce qui tourne autour. **(6h)**

Lieu : Eaubonne

CONTENU DE LA FORMATION

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)**

Lieu : Eaubonne

FORCE, FITNESS & FONCTIONNEL

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

Lieu : Eaubonne

SPORT ET PÉRINÉE

Comprendre son importance pour la qualité de vie et la santé de tous, hommes comme femmes. **(3h)**

Lieu : Eaubonne

ANATOMIE POUR LA MUSCULATION

Associer la génétique au travail musculaire. Connaissance des différences morpho-anatomique et les impacts sur le choix des exercices. **(4h)**

Lieu : Eaubonne

PHYSIOSTEO
riviera-chablais



CONTENU DE LA FORMATION

ENDURANCE&VITESSE

En tant que Coach Expert, vous devez être capable de lire un test à l'effort, de le comprendre et de proposer une planification d'entraînement adaptée aux besoins. Jonglez entre préférences motrices et bol énergétique pour créer une planification qui fait sens. **(3h)**

Lieu : Eaubonne

PRÉFÉRENCES COGNITIVES

Ce sont les grandes manières de penser. Nous sommes différents aussi sur le versant cognitif et émotionnel, il est donc primordial d'identifier les grandes tendances de chacun. **(8h)**

Lieu : Eaubonne

MORPHOPROFILS

Une fois l'anatomie analysée de manière analytique, avancez d'un cran et intégrez ces connaissances dans une vision globale du mouvement. L'objectif est de faire le lien entre les Préférences Motrices et la morpho-anatomie analytique. Une étape supplémentaire vers l'individualisation de l'entraînement. **(4h)**

Lieu: Paris



LA FORMATION EST-ELLE CERTIFIANTE ?

EXAMEN

Un questionnaire de 70 questions est à remplir en moins d'une heure. L'examen théorique se fait en ligne à une date et une heure préalablement fixée. En cas d'échec, une session de rattrapage est proposée. Un minimum de 70% de bonnes réponses est demandé pour réussir l'examen.

CERTIFICATION

A la fin de la formation, nous vous décernons une certification COACH EXPERT VOLODALEN sous 2 conditions. La première et d'avoir réussi l'examen théorique avec plus de 70% et la deuxième est d'avoir assisté aux 6 week-ends présentiels.



INSCRIPTION



Durée
de 6 mois

E-learning &
Pratique

€ 3'500
6 x sans frais

Support de
cours

65h théorie
84h pratique

Nouvelles
technologies

Certification

Examen
théorique

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

INSCRIPTION



www.protrainer.ch/formation-coach-expert



CONTACTS

RESPONSABLE

jonathan@protrainer.ch

07 68 19 88 12

VOLODALEN

Route d'Evian 39

1860 Aigle (CH)

LIEUX DE FORMATION

EAUBONNE

Athletica anciennement CDFAS

64, rue des Bouquinvilles

95600 Eaubonne

PARIS

SalleKineo2

76, avenue Ledru Rollin

94170 Le Perreux-Sur-Marne

empowered by

 **VOLODALEN**[®]

Mise à jour : octobre 2024