

Personal Trainer (DU PT)

RS3085 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	335, 331
Formacode(s)	15436
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'échéance	31/12/2021

Certificateur(s)

UNIVERSITE DE STRASBOURG - SCE FORMATION CONTINUE · SIRET : 13000545700028

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

La prise en charge individuelle des pratiquants dans un but d'optimisation de la performance, de prévention primaire ou secondaire est une spécialité participant au domaine de l'entraînement sportif (secteur des activités sportives).

De nombreux professionnels de la forme interviennent dès leur certification sur des tâches d'animation en cours collectifs variés et de conseils de base sur les plateaux cardio-training ou musculation. Après quelques années d'expérience, beaucoup souhaitent développer leurs prestations vers de la prise en charge individuelle des pratiquants ou Personal Training. Toutefois, ils reconnaissent souvent à ce stade leur manque de compétences et/ou de confiance leur permettant de développer sereinement ces activités complémentaires.

Le diplôme a pour objectif de transmettre des compétences nécessaires à l'exercice de la fonction de Personal Trainer afin de répondre aux besoins d'accompagnement formulés par 3 profils principaux de pratiquants caractérisés par les objectifs suivants :

- amélioration de sa capacité de performance
- logique de bien-être et de préservation de la santé (prévention primaire)
- logique de prévention secondaire et tertiaire.

Suivant le profil du pratiquant encadré, le Personal Trainer peut intégrer l'équipe d'accompagnement du pratiquant constitué notamment des professionnels de santé (médecins, masseurs-kinésithérapeute, etc)

COMPÉTENCES ATTESTÉES

1- Connaître, mettre en place, analyser et interpréter des évaluations pertinentes des qualités physiques permettant d'orienter et de programmer la prise en charge individuelle, en accord avec les besoins identifiés et le profil du pratiquant.

2- Elaborer et maîtriser les méthodes, techniques et outils d'entretien et de développement des qualités physiques, en prise en charge individuelle du pratiquant ou en petits groupes. Mettre en adéquation les séances proposées avec les objectifs identifiés.

3- Etablir un programme d'activités physiques personnalisé au profil du pratiquant, tant dans un objectif d'amélioration de la performance que dans une démarche de prévention primaire, secondaire ou tertiaire et procéder aux ajustements nécessaires pour répondre aux besoins identifiés.

4- Connaître les bases et savoir intégrer des conseils nutritionnels dans les programmes d'activités physiques proposés en fonction des objectifs et du profil du pratiquant

5- Intégrer la dimension d'accompagnement mental dans les programmes d'activités physiques et savoir l'adapter aux objectifs et au profil du pratiquant

6- Connaître le cadre légal et les méthodes et outils pertinents dans une logique d'entrepreneuriat.

Les compétences identifiées plus haut sont organisées en modules qui les déclinent en compétences spécifiques

Module 1- Choisir des tests pertinents et analyser et interpréter leurs résultats

1.1. Evaluer et faire un bilan des qualités physiques du pratiquant sportif

1.2. Evaluer et faire un bilan des qualités physiques du sujet sédentaire et de la personne déconditionnée

1.3. Différencier les attentes des besoins : établir le profil du pratiquant

Module 2- Concevoir et mettre en œuvre des séances d'entretien et de développement des qualités physiques

2.1. Utiliser les méthodes et techniques d'amélioration des variantes de la force musculaire du pratiquant

2.2. Utiliser les méthodes et techniques d'amélioration du potentiel aérobie du pratiquant

2.3. Utiliser les méthodes et techniques d'exercice dans le contexte de la prévention primaire

2.4. Utiliser les méthodes et techniques d'exercice dans le contexte de la prévention secondaire et tertiaire

2.5. Démontrer les exercices et gestes techniques

Module 3 - Etablir un programme d'activités physiques personnalisé au profil du pratiquant,

3.1. Programmer et planifier les séances pour un pratiquant sportif avec un objectif de performance

3.2. Programmer et planifier les séances pour un pratiquant recherchant une amélioration de son bien-être et/ou en prévention primaire

3.3. Programmer et planifier les séances pour un pratiquant dans une logique de prévention secondaire ou tertiaire

Module 4-

Savoir intégrer des conseils nutritionnels dans les programmes d'activités physiques

4.1. Maîtriser les bases de la diététique

4.2. Proposer des conseils nutritionnels adaptés à un pratiquant à la recherche d'une performance sportive

4.3. Proposer des conseils nutritionnels adaptés à un pratiquant sédentaire et/ou déconditionné à des fins de santé

Module 5- Intégrer la dimension d'accompagnement mental dans les programmes d'activités physiques

5.1. Identifier les profils psychologiques des pratiquants et adapter son comportement professionnel

5.2. Proposer des méthodes et techniques de préparation mentale en vue d'un objectif sportif

5.3. Proposer des méthodes et techniques d'accompagnement mental en prévention primaire, secondaire ou tertiaire

Module 6- Evoluer dans le cadre légal et utiliser les outils pertinents dans une logique d'entrepreneuriat.

6.1. Connaître les bases du droit du travail et le cadre légal d'intervention du Personal Trainer

6.2. Gérer la comptabilité de l'activité du Personal Trainer

6.3. Commercialiser l'activité de Personal Trainer

6.4. Créer et protéger la réputation du Personal Trainer

Voies d'accès

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

- Disposer des compétences et des certifications permettant l'exercice professionnel dans les activités de la forme (la certification de personal trainer que nous proposons est une spécialisation de ces métiers).
- Avoir une expérience professionnelle d'éducateur sportif d'au moins deux ans dans les activités de la forme.
- Justifier d'un projet de stage de Personal Trainer permettant l'encadrement des trois profils de pratiquants ciblés par le DU.

Base légale

Date d'échéance de l'enregistrement 31/12/2021

Pour plus d'informations

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/3085/>