

## Personal Trainer (DU PT)

CATEGORIE : C

### Vue d'ensemble

Domaine(s) d'activité professionnel dans lequel(s) est utilisé la certification :

- Spécifique :
- **Santé - Soins paramédicaux**
  - **Services à la personne et à la collectivité - Accompagnement de la personne**

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.

Code(s) NAF : **77.21Z**, **93.11Z**, **93.19Z**, **85.51Z**,  
**93.13Z**, **93.12Z**

Code(s) NSF : **331**, **335**

Code(s) ROME : **K1103**, **G1204**

Formacode : **15436**

Date de création de la certification : **16/05/2017**

Mots clés : **PREVENTION**, **Santé**, **performance**, **Sport**

### Identification

Identifiant : **3085**

Version du : **19/02/2018**

### Références

Consensus, reconnaissance ou recommandation :

Formalisé :

- **Pas de reconnaissance formalisée**

Non formalisé :

- **Soutien de la Fédération Nationale des Entreprises des Activités Physiques de Loisirs (FNEAPL)**

### Descriptif

#### Objectifs de l'habilitation/certification

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)

## Lien avec les certifications professionnelles ou les CQP enregistrés au RNCP

- Aucune formation de ce type n'est enregistrée au RNCP. Des Licences Professionnelles Métiers de la Forme ne sont pas spécifiquement orientées sur la prise en charge individualisée et personnalisée du pratiquant et englobent une dimension gestion d'équipes et de structure qui ne fait pas l'objet du DU Personal Trainer. Le volume horaire de ces formations rend difficile le suivi de ces formations dans une logique de formation continue.

## Descriptif général des compétences constituant la certification

1- Connaitre, 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- Connaitre 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.

## Modalités générales

La certification s'appuie sur une formation organisée selon une logique d'alternance sur une durée de 10 mois. Elle est composée de 5 unités d'enseignement en présentiel d'une durée de 4 à 5 jours chacun (185h) et d'une session consacrée à l'évaluation terminale ainsi que d'un stage d'une durée minimale de 150h en situation de Personal Trainer.

La formation est modulaire et capitalisable : chaque module peut-être suivi individuellement et capitalisé via le Pass'Compétences Universitaire pour obtenir la certification.

## Liens avec le développement durable

Aucun

## Public visé par la certification

Salariés

## Valeur ajoutée pour la mobilité professionnelle et l'emploi

### Pour l'individu

Le Personal Trainer exerce ses fonctions soit de façon exclusive soit en complément d'une activité d'éducateur sportif/animateur, notamment dans le secteur privé marchand des salles de (re)mise en forme. Le fait de disposer de cette qualification

### Pour l'entité utilisatrice

La certification permet aux professionnels exerçant en activité libérale de mettre à jour leurs connaissances et compétences pratiques pour optimiser leur possibilité de prise en charge individuelle et personnalisée du pratiquant. Dans ce

permet donc soit une évolution de carrière pour des professionnels souhaitant se spécialiser dans la prise en charge individuelle et personnalisée du pratiquant, soit d'ajouter à cette activité d'éducateur sportif/animateur les compétences complémentaires indispensables dans les structures qui ne peuvent avoir recours à un Personal Trainer à activité exclusive.

contexte, la certification permet aux Personal Trainers de mieux répondre aux besoins d'accompagnement de pratiquants aux profils divers (sportifs mais aussi prévention primaire, secondaire et tertiaire). Pour les responsables de structures, avoir des salariés, professionnels des activités de la forme, et titulaire du DU Personal Trainer permet d'élargir la gamme des prestations proposées aux pratiquants en développant des prestations d'accompagnement individuel et personnalisé assurées par du personnel spécifiquement formé. Le DU Personal Trainer apporte ainsi un gage de crédibilité et contribue au développement pérenne du secteur professionnel.

## Evaluation / certification

### Pré-requis

- 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.

### Compétences évaluées

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

### Centre(s) de passage/certification

- Université de Strasbourg

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

*Niveaux délivrés le cas échéant (hors nomenclature des niveaux de formation de 1969)*

Non concerné

---

La validité est Permanente

**Possibilité de certification partielle :** oui

Étendue de la certification partielle :

Chaque module peut être validé séparément.

Durée de validité des composantes acquises :

Sans limite de temps autre que la durée d'existence du diplôme

Durée accordée pour valider les composantes manquantes :

3 ans

Matérialisation officielle de la certification :

L'obtention du diplôme d'université est formalisée par un parchemin.

Des attestations de participation sont remises pour chaque unité d'enseignement suivie et des attestations de réussite sont délivrées pour chaque bloc de compétences validé.

## Plus d'informations

### *Statistiques*

Le DU PT étant une nouvelle formation, nous ne disposons pas encore de statistiques sur les flux de certifiés ni sur la structuration d'emploi des diplômés.

### *Autres sources d'information*

<http://f3s.unistra.fr>

<https://sfc.unistra.fr/>