

# Diplôme d'université Personal Trainer

## PERSONNES CONCERNÉES

Les secteurs d'activités concernés par ce DU sont larges et englobent sans pour autant s'y limiter, les secteurs suivants :

- > Le secteur privé marchand : clubs de remise en forme, opérateurs du tourisme, clubs de vacances, centres de thalassothérapie ou de thermalisme...
- > Le secteur associatif : associations sportives, associations d'entreprises
- > Le secteur public : services des sports et de l'animation des collectivités locales, centres de loisirs, centres hospitaliers ou de réadaptation
- > Le secteur libéral : intervention de prise en charge des pratiquants à domicile, en entreprise ou en extérieur.

## PRÉ-REQUIS

Le DU « Personal Trainer » s'adresse aux professionnels des activités de la forme, déjà titulaires de diplômes reconnus, leur permettant d'intervenir en toute légalité dans ce secteur d'activité (Brevet d'Etat des Métiers de la Forme, Deust Métiers de la Forme, Licence Entraînement Sportif, Master Entraînement Sport & Santé, BPJEPS AGFF,...)

## CONTEXTE

Le DU « Personal Trainer » est conçu pour répondre aux besoins de formation complémentaire des professionnels des activités de la forme, dans une vision volontairement élargie de leurs activités allant de la prise en charge du sportif compétiteur au patient déconditionné. En effet, ces profils de pratiquants correspondent aux profils actuellement rencontrés sur le terrain par les professionnels des activités de la forme qui développent des prestations de prise en charge individuelle. Le dynamisme de ce secteur d'activité génère des besoins de formation complémentaire afin de suivre l'émergence des nouvelles méthodes, techniques et outils de prise en charge des pratiquants.

## COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- > Mettre en place un programme d'activité physique individualisé du pratiquant.
- > Optimiser la performance sportive et le développement des qualités physiques.
- > Intervenir en prévention primaire et/ou secondaire dans le domaine sport-santé.
- > Prendre en compte les dimensions nutritionnelles et mentales.
- > Proposer une activité professionnelle et structurée.

## PROGRAMME

Le DU Personal Trainer est articulé autour de 5 modules qui couvrent les thématiques suivantes :

**Module 1** : Exercice & Performance (66h)

- o Bilan des qualités physiques du pratiquant sportif.
- o Méthodes et techniques d'amélioration des variantes de la force musculaire du pratiquant.
- o Méthodes et techniques d'amélioration du potentiel aérobie du pratiquant.

**Module 2** : Exercice & Santé (35h)

- o Bilan des qualités physiques du sujet sédentaire et de la personne déconditionnée.
- o Méthodes et techniques d'exercice dans le contexte de la prévention primaire
- o Méthodes et techniques d'exercice dans le contexte de la prévention secondaire.

**Module 3** : Nutrition, Santé & Performance (28h)

- o Bases de la diététique.
- o Conseils adaptés à un pratiquant sportif à la recherche de performance.
- o Conseils adaptés à un sujet sédentaire et/ou déconditionné à des fins de santé.

**Module 4** : Accompagnement et préparation mentale du pratiquant (28h)

- o Profils psychologiques des pratiquants et adaptation de son comportement professionnel.
- o Méthodes et techniques de préparation mentale en vue d'un objectif sportif.
- o Méthodes et techniques d'accompagnement mental en prévention primaire et secondaire.

**Module 5** : Entrepreneuriat & Outils (28h)

- o Statuts, types de contrat et cadre juridique de l'activité professionnelle
- o Bases de la comptabilité et de la gestion financière de l'activité du Personal Trainer.
- o Gestion d'un fichier client.
- o Réputation du Personal Trainer.

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Enseignements théoriques et enseignements pratiques.

## RESPONSABLE SCIENTIFIQUE

**M. Stéphane DUFOUR**, Maître de Conférences, Faculté des Sciences du Sport.

Courriel : [sdufour@unistra.fr](mailto:sdufour@unistra.fr)

**M. Mourad Boukhari**, Maître de Conférences associé, Faculté des Sciences du Sport.

Courriel : [mboukhari@unistra.fr](mailto:mboukhari@unistra.fr)

## PASS'COMPÉTENCES UNIVERSITAIRE

Chaque module de ce diplôme peut être suivi et validé séparément, permettant ainsi d'obtenir le diplôme en 2 à 5 ans. Un Pass'Compétences Universitaire sera remis à l'issue de chaque module et permettra de suivre l'évolution du parcours personnalisé.

## DIPLÔME D'UNIVERSITÉ

**Durée : 26 jours de formation soit 185 heures de cours et 150h de stage pratique**

**En 2019**

Référence : DAE18-0139A  
du 15 janvier 2019  
au 27 septembre 2019

**Tarif**

3070 €

Parcours sur plus d'un an (Pass'Compétences) : nous consulter

**Lieu**

Faculté des Sciences du Sport  
14 rue René Descartes  
Bâtiment Le Portique  
67084 Strasbourg Cedex

**Renseignements et inscriptions**

Diane Abelé

Tél : 03 68 85 49 30

Sauf le vendredi après-midi

Fax : 03 68 85 49 29

[abele@unistra.fr](mailto:abele@unistra.fr)

**Nature et sanction de la formation**

Cette formation constitue une action d'adaptation et de développement des compétences. Elle permet l'obtention d'un diplôme d'université sous réserve de satisfaire aux modalités d'évaluation des connaissances et des compétences qui sont portées à la connaissance des stagiaires. La formation donne également lieu à la délivrance d'une attestation de participation.

Des évaluations au cours de la formation permettent de mesurer la satisfaction des stagiaires ainsi que l'atteinte des objectifs de formation (connaissances, compétences, adhésion, confiance) selon les niveaux 1 et 2 du modèle d'évaluation de l'efficacité des formations Kirkpatrick.