

Personal Trainer + Nutrition Coach (ACE)

Objectifs

- Maîtriser les compétences fondamentales de l'entraînement personnalisé (évaluation, conception et supervision de programmes adaptés aux besoins individuels)
- Développer une expertise en nutrition appliquée au fitness et au bien-être, en se basant sur les dernières recommandations scientifiques.
- Savoir accompagner les clients de manière globale (exercice + nutrition) pour atteindre des objectifs de perte de poids, de performance ou de santé.
- Comprendre et appliquer les principes de communication motivationnelle pour favoriser le changement durable des comportements alimentaires et d'activité physique.
- Être capable de travailler en collaboration avec d'autres professionnels de santé et de bien-être tout en respectant les limites de sa pratique.

Prérequis

- Avoir au minimum 18 ans.
- Être titulaire d'un diplôme de niveau Bac ou équivalent (recommandé).
- Avoir un intérêt fort pour le sport, la santé et la nutrition.
- Une certification en secourisme / premiers secours (CPR/AED) peut être exigée avant l'obtention du diplôme ACE.
- Connaissances de base en anatomie et physiologie (recommandées mais non obligatoires).

Programme

Partie 1 – Personal Trainer Certification (ACE Certified Personal Trainer – CPT)

- **Anatomie, biomécanique et physiologie de l'exercice**
- **Évaluation physique et analyse des besoins du client**
- **Planification d'entraînements personnalisés** (force, endurance, mobilité, cardio)
- **Prévention des blessures et adaptations spécifiques**
- **Coaching motivationnel et relation client**
- **Bases légales, éthiques et professionnelles du métier**

Partie 2 – Nutrition Coach Certification (ACE Fitness Nutrition Specialist – FNS)

- **Principes fondamentaux de la nutrition humaine**
- **Lecture et interprétation des étiquettes nutritionnelles**
- **Gestion du poids et stratégies alimentaires basées sur la science**

- **Approches nutritionnelles spécifiques selon les objectifs** (prise de masse, perte de poids, amélioration de la santé métabolique)
- **Techniques de coaching nutritionnel** : communication, suivi, fixation d'objectifs réalistes
- **Comprendre ses limites professionnelles** : quand référer à un diététicien diplômé