



LA VOIE VERS TA NOUVELLE VIE PROFESSIONNELLE

FORMATION PERSONAL TRAINER

EQF LEVEL 4



SOMMAIRE

01 QUI SOMMES-NOUS ?	02
02 PRÉSENTATION GÉNÉRALE	05
03 MODULES DE FORMATION	08
04 OUTILS PÉDAGOGIQUES	13
05 L'ACCOMPAGNEMENT	14
06 LE STAGE EN ENTREPRISE	17
07 LES EXAMENS	20
08 NOS FORMULES	22
09 LES AVIS DE NOS APPRENANTS	24
10 LES POINTS CLÉS	26
11 LE SECTEUR	27
12 LES MÉTIERS	30
13 LA CARTE PROFESSIONNELLE	31
14 MODALITÉS D'INSCRIPTION	33

FORMATION PERSONAL TRAINER

EQF LEVEL 4

- Diplôme Européen reconnu dans plus de 40 pays
- Possibilité de demande de carte professionnelle en France par équivalence de diplômes Français
- Accès au marché international du coaching

CERTIFICATION EUROPÉENNE

EQF LEVEL 4

Diplôme officiel permettant d'exercer légalement en salle de sport, studio privé, en ligne ou à domicile.



100% EN LIGNE OU EN DISTANCIEL AVEC LIVES

À ton rythme, où que tu sois, tout en étant accompagné par des experts du coaching, de la pédagogie et de l'installation professionnelle.



C'EST BIEN PLUS QU'UNE FORMATION

C'est une équipe de spécialistes dédiée à votre réussite, à la fois pédagogique, humaine et professionnelle.

Notre équipe se compose de :

Un **coach formateur expert EQF4**, actif sur le terrain, créateur de la pédagogie et des contenus de formation.

Un **conseiller pédagogique**, qui accompagne chaque apprenant dans ses choix, son projet et son orientation professionnelle.

Un **expert en webmarketing**, spécialisé dans le lancement d'activité, la présence digitale et la fidélisation client.

Une **gestionnaire administrative**, qui assure le suivi des documents officiels, conventions de stage, inscriptions, financements et démarches liées à la certification.



Ensemble, nous accompagnons chaque apprenant **avant, pendant et après sa formation**, jusqu'à l'installation dans le métier.



DAVID DEYDIER

CRÉATEUR DES FORMATIONS



COACH FORMATEUR EXPERT EQF4

Coach Sportif & Préparateur Physique depuis plus de 15 ans. David est formateur certifié EQF4, expert en reconversion professionnelle, spécialiste en préparation physique et du coaching personnalisé (fitness, sport-santé, transformation physique, musculation, réathlétisation).

UNE DOUBLE EXPERTISE

Pédagogie & formation professionnelle

Coaching de terrain & accompagnement humain

Depuis plus de 10 ans, il transmet son métier avec passion, en formant des coaches dans toute la francophonie (France, Suisse, Maroc, Espagne), en présentiel et à distance.



SA MISSION CHEZ  **BEFIT**[®]
#TRANSFORMATION

- ✓ Rendre la formation complète et accessible à tous, même sans test physique initial
- ✓ Transmettre une vision moderne, bienveillante et professionnelle du coaching
- ✓ Former des coaches compétents, autonomes et crédibles sur le terrain
- ✓ Accompagner chaque étudiant dans son projet professionnel réel (studio, domicile, en ligne, salle de sport, sport-santé)



UN FORMATEUR ACTIF ET CONNECTÉ AU TERRAIN

David intervient chaque semaine auprès de vrais clients

- particuliers, transformation physique, sport-santé, post-rééducation
- athlètes amateurs et semi-professionnels
- débutants en quête de remise en forme durable

Cette expérience lui permet d'apporter à la formation

- des cas concrets, des séances filmées, des modèles de plans d'entraînement
- des exemples réels de gestion client, de communication et de fidélisation
- des retours authentiques sur les différents métiers du coaching et de la santé.

Auteurs & ressources pédagogiques

David est l'auteur de la trilogie "Comment devenir coach sportif ?":
Anatomie - Les béabab pour devenir un pro
Physiologie - Les clés de la performance
Méthodologie d'entraînement - L'art du coaching sportif

CE QUE DISENT LES APPRENANTS

"David rend les notions complexes accessibles, sans jargon inutile."
"Il ne forme pas que des coachs, il forme des professionnels."
"Il transmet le vrai métier, pas juste des cours."



UNE FORMATION ACCRÉDITÉE ET RECONNUE POUR DEVENIR COACH SPORTIF PROFESSIONNEL

Reconnu dans + de 40 pays
Sans TEP d'entrée. Accessible à tous
Disponible en E-learning et Distanciel avec lives

Le parcours de formation Notre progression se déroule en 3 étapes structurées

01

THÉORIE COMPLÈTE

10 modules essentiels (e-learning + lives selon ton format)

02

PRATIQUE TERRAIN

150h minimum de stage pour automatiser tes gestes professionnels

03

ÉVALUATIONS FINALES

QCM, dossier de planification, séances filmées, soutenance, ventes & marketing appliqués



DURÉE DE LA FORMATION

**De 5 à 12 mois selon ton rythme
et le format choisi**

100% en ligne (E-learning)

Distanciel (cours en live + replays)

Stage réalisable à votre rythme
(150h minimum)

CERTIFICATION INTERNATIONALE

Personal Trainer EQF Level 4

Reconnaissance professionnelle dans + de 40 pays

Permet d'exercer :

- ✓ En salle de sport
- ✓ En coaching indépendant
- ✓ En studio privé
- ✓ En ligne (online coaching)

PRÉREQUIS

- Aucun diplôme sportif requis
- Ouvert aux salariés, étudiants, parents, personnes en reconversion
- Pas de test physique d'entrée (pas de TEP)

DÉBOUCHÉS PROFESSIONNELS

- Personal Trainer en salle ou studio privé
- Coach à domicile / en extérieur
- Coach indépendant (auto-entrepreneur, micro)
- Coach en ligne (séances visio, programmes personnalisés)
- Préparateur physique
- Création de concept fitness ou marque personnelle



LES ÉVALUATIONS

Pendant la formation

- ✓ QCM et évaluations continues
- ✓ Exercices corrigés
- ✓ Mises en situation (cas pratiques)

Examens finaux

- ✓ QCM final de validation des acquis
- ✓ Dossier de planification sportive
- ✓ Séance filmée avec un client
- ✓ Soutenance (coaching & vente)



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Tu apprendras à :

- ✓ Maîtriser le corps humain (anatomie, physiologie, nutrition)
- ✓ Créer des entraînements efficaces, sécurisés et adaptés
- ✓ Accompagner des transformations physiques réelles
- ✓ Savoir planifier, évaluer et suivre un client
- ✓ Lancer ton activité, fixer tes tarifs, te faire connaître et fidéliser



FORMATION PERSONAL TRAINER EQF LEVEL 4

Voir nos modules expliqués sur Youtube

Module 1

LE ROLE MODELE

Incarner le rôle de Personal Trainer – les fondations du métier

Objectifs du module

- Comprendre le rôle, les missions et les responsabilités du coach sportif
- Identifier les objectifs de la pratique sportive (santé, performance, transformation)
- Acquérir les bases d'un entraînement efficace et sécurisé

Contenus du module

- Les rôles et devoirs du coach sportif
- Les objectifs principaux du sport
- Les fondamentaux d'un bon entraînement

Module 2

ANATOMIE

Comprendre la structure du corps humain pour mieux coacher

Objectifs du module

- Identifier les os, articulations et muscles principaux
- Comprendre la dynamique biomécanique du mouvement
- Analyser les mouvements pour mieux corriger et adapter

Contenus du module

- Ostéologie : squelette, familles d'os, articulation et structure osseuse
- Anatomie descriptive : fémur, tibia, humérus, scapula, iliaque...
- Myologie : étude des muscles par groupes (jambier, adducteurs, pectoraux, deltoïdes...)
- Plans et axes anatomiques, mouvements visibles sur chaque plan





Module 3

PHYSIOLOGIE & FONCTIONNEMENT DU CORPS

Comprendre comment le corps fonctionne : énergie, respiration, contraction musculaire

Objectifs du module

- Comprendre les systèmes énergétiques (anaérobie, aérobie)
- Analyser la contraction musculaire et le rôle des fibres
- Comprendre respiration, cardio, récupération

Contenus du module

- Cellule musculaire : structure, mitochondrie, sarcomère
- Conduction nerveuse, jonction neuromusculaire
- Filières énergétiques : ATP-PC, lactique, aérobie
- Systèmes cardio-pulmonaire et respiratoire
- Types de fibres musculaires (I, IIa, IIx)

Module 4

MÉTHODOLOGIE D'ENTRAÎNEMENT

Construire un entraînement efficace, adapté et sécurisé

Objectifs du module

- Adapter l'entraînement selon l'objectif du client
- Utiliser les bonnes méthodes selon le niveau, le temps et les capacités
- Organiser des séances équilibrées, avec échauffement, travail, récupération

Contenus du module

- Bilan sportif & tests d'évaluation
- Échauffement, temps de repos, phases de contraction
- Organisation de séances (split, full body, half body)
- Méthodes : 10x10, 777, circuit training, super set, 420...
- Exercices analytiques vs polyarticulaires



Module 5

PLANIFICATION SPORTIVE & PRÉPARATION PHYSIQUE

Planifier l'entraînement sur plusieurs semaines ou mois

Objectifs du module

- Construire un programme progressif adapté au client
- Comprendre les cycles (microcycle, macrocycle)
- Optimiser performance, récupération, progression

Contenus du module

- Cycles d'entraînement : microcycle, macrocycle
- Planification selon objectifs (force, masse, endurance...)
- Tests de suivi et évaluations
- Gestion des phases de repos
- Surentraînement, effets différés, facteurs de performance

Module 6

GESTION FINANCIÈRE & ENTREPRENEURIAT

Lancer une activité rentable en tant que coach sportif

Objectifs du module

- Comprendre les charges, assurances et obligations
- Construire un business plan réaliste
- Structurer son activité d'entrepreneur sportif

Contenus du module

- Chiffre d'affaires vs bénéfices
- Organisation financière, fiscalité de base
- Assurance professionnelle, statut juridique
- Construire son business plan





Module 7 **MARKETING**

Savoir se positionner et attirer ses premiers clients

Objectifs du module

- Identifier ses clients cibles
- Créer une offre claire, attractive et professionnelle
- Utiliser les règles clés du marketing

Contenus du module

- Étude de marché
- Ciblage client (persona)
- Marketing mix (règle des 4P)
- Positionnement professionnel

Module 8 **COMMUNICATION & IMAGE PROFESSIONNELLE**

Construire sa visibilité en ligne et hors ligne

Objectifs du module

- Développer une image professionnelle crédible
- Maîtriser les outils de communication sportive
- Utiliser les réseaux sociaux efficacement

Contenus du module

- Création de flyer, carte de visite, brochure
- Site Internet, Google Business
- Facebook, Instagram, TikTok, LinkedIn
- Communication client & relation long terme



Module 9

FORCE DE VENTE

Apprendre à vendre son coaching avec intégrité

Objectifs du module

- Savoir présenter, vendre et justifier ses offres
- Créer des offres irrésistibles et professionnelles
- Fidéliser les clients

Contenus du module

- Méthode SWOT
- Offre promotionnelle vs offre premium
- Proposition de valeur
- Stratégies de conversion client

Module 10

NUTRITION FONDAMENTALE

Comprendre la nutrition indispensable dans la transformation physique

Objectifs du module

- Comprendre la nutrition liée à la performance ou la perte de poids
- Savoir expliquer l'IMC, les macros, l'hydratation
- Adapter les recommandations selon le profil du client

Contenus du module

- Balance énergétique et IMC
- Rôle des protéines, lipides, glucides
- Compléments alimentaires
- Hydratation, digestion, index glycémique





UNE EXPÉRIENCE D'APPRENTISSAGE 100% ACTIVE

Vidéos HD

+400 leçons
accessibles à vie

E-books & fiches

Supports
téléchargeables

QCM & exercices

Auto-évaluation
régulière

Lives interactifs

Masterclass avec
formateurs

Examens filmés

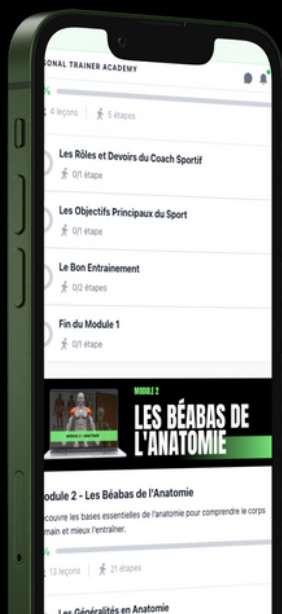
Coaching
client réel

Groupe privé

Communauté
d'apprenants

Coaching examen

Préparation
à la soutenance



LA PLATEFORME DE FORMATION

Accessible 24h/24 – 7j/7
Compatible mobile, tablette, ordinateur
Avancement suivi en temps réel
Replays disponibles
Coaching administratif intégré



UN ACCOMPAGNEMENT HUMAIN, PÉDAGOGIQUE ET PROFESSIONNEL, ADAPTÉ À TON PARCOURS

Chez BEFIT Transformation, tu n'es jamais seul dans ta formation. Nous avons conçu un système d'accompagnement complet, qui te guide à chaque étape : apprentissage, stage, examens, et installation en tant que coach sportif.

UN ACCOMPAGNEMENT EN 3 DIMENSIONS

1

ACCOMPAGNEMENT PÉDAGOGIQUE

Comprendre, assimiler, progresser

- Explication des notions complexes (anatomie, méthodologie, planification, nutrition)
- Lives de révision et sessions Questions/Réponses
- Feedback individualisé sur les examens, le dossier et la séance filmée
- Aide à la construction de la planification sportive et de la séance type

2

ACCOMPAGNEMENT ADMINISTRATIF

Suivi personnalisé de ton parcours de formation

- Validation de ton inscription et accès à la plateforme
- Support pour la convention de stage et les documents officiels
- Organisation du parcours selon ton rythme (salarié, parent, expatrié...)
- Suivi de progression et régularisation des échéances si besoin

3

ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL

Se préparer à exercer concrètement le métier de coach sportif

- Recherche de stage autonome, mais validation obligatoire par BEFIT Transformation pour s'assurer que :
 - ✓ La structure d'accueil est adaptée
 - ✓ Le tuteur est qualifié (BPJEPS, CQP, diplôme ou expérience reconnue)
 - ✓ Les missions correspondent au métier de Personal Trainer EQF4
- Aide à la construction de ton offre de coaching (présentiel, domicile, studio, en ligne)
- Premiers conseils pour démarrer ton activité : statut, assurance, positionnement et tarification



TU ES ACCOMPAGNÉ À CHAQUE ÉTAPE POUR...

Formation

Comprendre les modules, suivre ta progression

Examens

Construire ton dossier, enregistrer ta séance filmée, te préparer à la soutenance

Stage

Identifier un tuteur, choisir une structure, valider les missions de stage

Installation

Choisir ton statut, créer ton offre, lancer ton activité de coach

UN ACCOMPAGNEMENT HUMAIN ET ACCESSIBLE



- ✓ Tu peux contacter l'équipe à tout moment via la plateforme ou par email
- ✓ Lives pédagogiques réguliers avec questions/réponses
- ✓ Correction et retour individualisés sur certains travaux (planification, séance filmée, dossier)
- ✓ Adaptations possibles selon ton projet (gymnase, studio, coaching en ligne, indépendant)

UNE IMMERSION ESSENTIELLE

Le stage constitue une étape fondamentale de ton parcours de formation BEFIT Transformation. Il te permet de **mettre en pratique tes compétences théoriques**, de développer ton **savoir-faire professionnel** et de vivre la réalité du métier de coach sportif sur le terrain.

SON OBJECTIF



T'amener progressivement vers **l'autonomie complète dans l'encadrement de coaching privé**, la conception de **programmes personnalisés**, et l'animation de **cours collectifs**, tout en développant tes qualités d'observation, de relationnel et de transmission.

UN ENVIRONNEMENT 100% IMMERSIF

Les premiers jours, tu observes, tu découvres le fonctionnement de la structure, tu participes à l'accueil de la clientèle et tu t'imprègnes des méthodes des coachs professionnels.

Très rapidement, tu commences à :

- ✓ Participer aux séances d'initiation
- ✓ Concevoir des programmes adaptés
- ✓ Encadrer des séances en **Shadow**, puis en **Solo**
- ✓ Conseiller les adhérents et contribuer à l'animation de la structure

LA PROGRESSION EST STRUCTURÉE, AVEC DES MISSIONS GUIDÉES DANS LA CONVENTION DE STAGE, AFIN D'ASSURER TON ÉVOLUTION PÉDAGOGIQUE ET PROFESSIONNELLE.



150H MINIMUM > FLEXIBILITÉ ET RESPONSABILITÉS

- Durée obligatoire : **150 heures minimum** (entre 5 et 30 semaines selon ton rythme)
- A quel moment : à partir du module 4 pour avoir suffisamment d'acquis théoriques
- Tu choisis ton planning selon **ta disponibilité et ton environnement local**
- Le stage peut être réalisé dans : salles de fitness, CrossFit, kinésithérapie, coaching privé, associations, structures santé & performance



Le stage doit être validé par BEFIT Transformation pour s'assurer que le tuteur possède les qualifications requises (BPJEPS, CQP, BE, EQF4, etc.) et que la structure correspond bien aux exigences pédagogiques.

UN SUIVI PRIVILÉGIÉ

Tu restes accompagné tout au long de ton immersion :

- Livret de stage : trace tes missions, programmes, interventions, coachings et cours collectifs réalisés
- Convention de stage validée par BEFIT Transformation et signée par ton tuteur et notre Directeur pédagogique
- Evaluation de ton tuteur + validation finale BEFIT Transformation
- Un retour d'expérience capital dans ta préparation à la certification EQF4





LES MOTS DE NOTRE DIRECTEUR PÉDAGOGIQUE

« Le métier de Personal Trainer ne s'improvise pas, il passe par de longs processus d'apprentissage, d'observation et de remise en question.

Vos rencontres professionnelles et vos expériences sur le terrain forgeront vos forces et votre succès.

Ne vous limitez jamais à ce que vous pensez pouvoir faire, pratiquez, observez, essayez, partagez.

C'est sur le terrain que la transformation devient réelle. »

David Deydier,
Directeur Pédagogique



TON STAGE, TON AVENIR

Cette immersion te prépare à exercer légalement, en toute sécurité, avec confiance et professionnalisme. C'est le **pont entre la théorie et la réalité du métier**, le moment où tu construis ton identité de coach.





ÉVALUER VOS COMPÉTENCES DE COACH SPORTIF THÉORIE, PRATIQUE, MÉTIER

Chez BEFIT Transformation, les examens sont conçus pour valider des compétences concrètes et refléter la réalité du métier de Personal Trainer.

Ils adoptent une approche pratique, progressive et professionnalisante, incluant théorie, planification, séance filmée et soutenance.

Voir nos examens expliqués sur Youtube



LES ÉPREUVES DE CERTIFICATION EQF4

La certification est composée de 4 évaluations finales

Examen 1 **EXAMEN THÉORIQUE** **QCM FINAL**

Évaluation des connaissances essentielles : anatomie, physiologie, méthodologie, sécurité, nutrition.

Examen 2 **DOSSIER DE PLANIFICATION** **SPORTIVE**

Tu construis un plan d'entraînement complet, adapté à un profil réel (objectifs, contraintes, progression).

Examen 3 **SÉANCE FILMÉE AVEC** **UN CLIENT**

Tu conduis une séance réelle ou simulée : posture, consignes, sécurité, motivation et observation.

Examen 4 **SOUTENANCE ORALE** **(COACHING & BUSINESS)**

Présentation de ton dossier, analyse du client, posture professionnelle, capacité à vendre et argumenter.

FLEXIBILITÉ DES EXAMENS

FORMAT

À distance

PLANIFICATION

Selon ton rythme de progression en e-learning, dates définies en distanciel

ACCOMPAGNEMENT

Pour le dossier, la séance filmée et la soutenance



MATÉRIEL REQUIS

- ✓ Ordinateur ou tablette
- ✓ Caméra ou smartphone pour filmer
- ✓ Connexion internet stable
- ✓ Plateforme BEFIT Transformation pour dépôt des dossiers & QCM

OBJECTIF DES ÉVALUATIONS

Valider non seulement des connaissances, mais des compétences réelles, applicables sur le terrain :

- ✓ Compréhension anatomique & technique
- ✓ Capacité à programmer et encadrer un coaching
- ✓ Communication & posture professionnelle
- ✓ Aptitude à convaincre, accompagner, fidéliser



E-LEARNING & DISTANCIEL

Comparatif de nos deux formats de formation Personal Trainer EQF4

PRESTATIONS INCLUSES MODALITÉ D'APPRENTISSAGE	E-LEARNING À TON RYTHME	DISTANCIEL (E-LEARNING + LIVES) E-LEARNING + LIVES (+90H)
10 modules	✓	✓
Cours en live	✗	✓
Replays des cours en live	✗	✓
E-Books & supports PDF	✓	✓
QCM	✓	✓
Révisions & Q/R	✓	✓
Replays Révisions	✓	✓
Poser tes questions aux formateurs	✓	✓
Préparation aux examens (dossier, séance filmée, soutenance)	✗	✓
Suivi individuel (séances personnalisées)	✗	✓
Communauté d'entraide	✓	✓
Accompagnement Carte Pro	✓	✓



FORMULE	PAIEMENT COMPTANT	PAIEMENT MENSUEL
E-learning	1 897 € TTC	dès 159 €/mois
Distanciel	2 897 € TTC	dès 249 €/mois

Possibilité de paiement en une fois, en plusieurs fois ou par acompte avec solde à planifier.
Aucun frais caché . Diplôme à valider dans un délai d' 1 an après achat pour le e-learning et 1 an à partir de la date de démarrage du premier live pour la formule en distanciel.

EN RÉSUMÉ

TU VEUX...	CHOISIR LA FORMULE
Étudier à ton rythme, sans lives	E-learning
Être encadré, des cours en lives, une date d'entrée et de sortie avec des dates d'examens	Distanciel

CE QUE TOUT LE MONDE REÇOIT

- ✓ Accès à la plateforme
- ✓ Diplôme Personal Trainer EQF4
- ✓ Validations des stages (structure + tuteur)
- ✓ Accès à la communauté BEFIT Transformation
- ✓ Support administratif

TON PARCOURS EST FLEXIBLE, PERSONNALISABLE ET COMPATIBLE AVEC UNE ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE, FAMILIALE OU SALARIALE.

LES AVIS DE NOS APPRENANTS



FRANCE C.



"Avec mon travail, j'ai beaucoup de contraintes, alors j'apprécie de pouvoir avancer dans la formation à mon rythme. C'est une vraie liberté d'organisation. On n'est jamais en retard, on avance selon nos disponibilités, ça change tout."

Le projet

Je souhaite devenir coach sportif indépendant, en proposant du coaching en salle et à domicile, en complément de mon activité actuelle.

MARC P.



"J'ai choisi BEFIT parce que la formation est bien plus accessible que les BPJEPS ou CQP. Ici, on peut se former sérieusement sans test physique éliminatoire dès le départ et avec un vrai accompagnement humain."

Le projet

Projet de réorientation après 50 ans : devenir Personal Trainer spécialisé dans la remise en forme senior.

MARIE G.



"Ce que j'ai adoré, c'est le format e-learning : je peux avancer à mon rythme, sans pression au début. Et surtout, l'équipe est super disponible. On ne se sent jamais seul."

Le projet

Je souhaite me spécialiser dans la préparation physique et développer mon activité de coaching en local.

LES AVIS DE NOS APPRENANTS



RONY J.



"La plateforme BEFIT est vraiment ergonomique, très simple à utiliser et parfaite pour échanger avec les formateurs et les autres étudiants. On sent que la structure est pensée pour accompagner, pas juste former."

Le projet

Lancer mon activité de coach fonctionnel et sport-santé, avec une présence en ligne.

CHEZ  **BEFIT**[®]
#TRANSFORMATION

NOS ÉTUDIANTS APPRÉCIENT

- La **flexibilité** des formats (E-learning & Distanciel)
- La **qualité du suivi humain**
- La **simplicité de la plateforme**
- ✓ La **proximité avec les formateurs**
- ✓ La **possibilité de se former à tout âge, sans conditions physiques éliminatoires**



ACCOMPAGNEMENT

Un accompagnement humain et professionnel tout au long de ton parcours.

- ✓ Aide administrative (inscription, convention de stage, carte pro)
- ✓ Sessions individuelles de suivi selon la formule choisie
- ✓ Correction et retour pédagogiques (dossier, séance filmée, soutenance)
- ✓ Support disponible par email, visio ou plateforme BEFIT Transformation

COMPÉTENCES

Une formation concrète, structurée et orientée métier.

- ✓ Modules certifiants EQF4
- ✓ Plans d'entraînement, anatomie, coaching, posture professionnelle
- ✓ Mise en situation réelle (séance filmée, cas clients, planification)
- ✓ Préparation unique : technique, communication et business

COMMUNAUTÉ

Vous ne serez jamais seul dans votre formation.

- ✓ Groupe d'entraide BEFIT Transformatio
- ✓ Partage d'expériences entre étudiants, diplômés & formateurs
- ✓ Visios collectives, lives interactifs & retours en groupe
- ✓ Réseautage pour stage, emploi ou lancement d'activité

EXPERTISE

Une formation créée et animée par des professionnels actifs du secteur.

- ✓ Coach formateur EQF4 en activité réelle
- ✓ Experts sport-santé, business, digital et pédagogie
- ✓ Ressources créées à partir de cas concrets du terrain
- ✓ Expérience accessible, moderne et professionnalisante

**CHEZ BEFIT TRANSFORMATION, NOUS FORMONS DES COACHS
COMPÉTENTS, AUTONOMES ET CRÉDIBLES SUR LE TERRAIN.**

UN MARCHÉ EN PLEINE CROISSANCE, ACCESSIBLE, HUMAIN ET PORTEUR D'OPPORTUNITÉS

LES ENJEUX ACTUELS

EXPLOSION DU MARCHÉ DU COACHING ET DU SPORT-SANTÉ

Avec l'augmentation des problématiques de santé, de sédentarité, de stress et de prise de poids, le coaching sportif personnalisé est devenu une solution recherchée, accessible et plus flexible qu'un simple abonnement en salle.

DIGITALISATION DU COACHING ET DES SERVICES SPORTIFS

Le métier évolue : séances en visio, programmes à distance, accompagnement hybride (présentiel / en ligne), suivi personnalisé via applications, outils interactifs, plateformes de coaching.

BESOIN DE PROXIMITÉ HUMAINE ET D'ACCOMPAGNEMENT RÉEL

Les clients recherchent plus qu'un simple plan d'entraînement : un accompagnement fiable, motivant, adapté à leur profil et suivi dans la durée.

APPROCHE SANTÉ, BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION

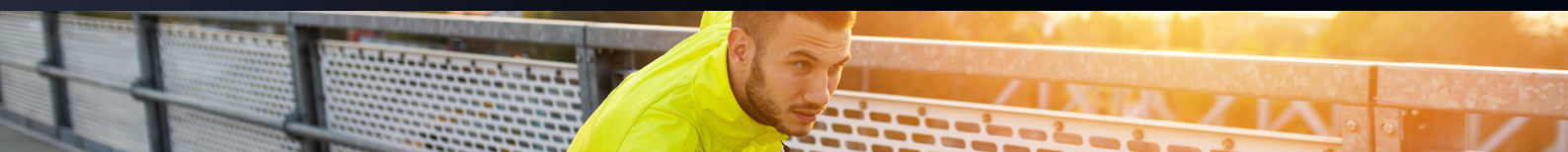
Le coaching sportif ne se limite plus à la performance : il touche au sport-santé, au bien-être, à la gestion de la douleur, au renforcement postural et à la prévention des risques physiques.

OPPORTUNITÉ	EXPLICATION
Coaching hybride	Combiner séances en salle, à domicile et en ligne (Zoom, WhatsApp, plateforme BEFIT)
Coaching indépendant	Liberté d'entreprendre, créer sa clientèle, développer sa marque personnelle
Partenariats salles & studios	Collaborer avec Fitness Park, Basic-Fit, salles privées, kinés, studios coachs
Sport-santé et réathlétisation	Accompagner des publics spécifiques : seniors, post-rééducation, perte de poids
Coaching en ligne	Proposer suivi digital, visio, programmes personnalisés, abonnement mensuel
Accompagnement humain	Répondre à la demande croissante d'un coach guide, motivateur et professionnel



LES GRANDS AXES DU MÉTIER DE COACH SPORTIF EQF4

- ✓ Concevoir un plan d'entraînement personnalisé
- ✓ Encadrer une séance sécurisée, adaptée et motivante
- ✓ Corriger, observer, analyser les mouvements
- ✓ Adapter son coaching à différents publics (seniors, débutants, perte de poids, sportif)
- ✓ Mettre en place des outils de suivi (séance filmée, feedback, application)
- ✓ Communiquer, vendre et fidéliser ses clients
- ✓ Lancer son activité (présentiel, studio, domicile, en ligne)



FORMULE D'ACTIVITÉ	DESCRIPTION
Coach en salle en tant que prestataire	Collaboration avec salles de sport, studios, salles privées
Coach à domicile ou outdoor	Accompagnement personnalisé et flexible
Coach indépendant en studio privé	Création de sa propre structure ou partenariat
Coach en ligne	Programmes personnalisés, coaching hybride, abonnement digital
Coach sport-santé / bien-être	Travail avec kinés, ostéopathes, centres de rééducation
Préparateur physique	Accompagnement athlètes amateurs ou semi-professionnels

Le métier de coach sportif EQF4 est un métier moderne, concret, humain, digital et accessible adapté aux projets de reconversion comme aux ambitions professionnelles.

LES MÉTIERS ACCESSIBLES AVEC BEFIT TRANSFORMATION

Certification européenne EQF4 Personal Trainer

Une fois certifié, tu peux exercer légalement dans toute l'Europe, en salle, en studio, à domicile ou en ligne. (Pour la France et le Portugal une demande d'équivalence nationale RNCP est obligatoire).

PERSONAL TRAINER INDÉPENDANT

1 800 € à 4 000 € / mois (selon clientèle)

Tu crées ton propre business de coaching (présentiel, à domicile, en ligne).

Tu accompagnes tes clients dans la transformation physique, santé, perte de poids, performance ou remise en forme.

Tu fixes tes tarifs, tes horaires et choisis ton positionnement (premium, fitness, santé, seniors...).

COACH SPORTIF EN SALLE DE SPORT

1 700 € à 2 600 € / mois

Tu proposes du coaching individuel et collectif au sein de salles comme Basic-Fit, Fitness Park, Orange Bleue...

Tu animes des séances personnalisées, assures le suivi des adhérents et développes ton réseau de clients.

COACH SPORTIF EN LIGNE (VISIO, PROGRAMMES, APPS)

1 500 € à 4 500 € / mois selon l'audience

Tu crées des programmes personnalisés, séances filmées, coaching visio, challenges ou abonnements.

Tu peux accompagner des clients partout dans le monde grâce aux plateformes digitales et réseaux sociaux.



COACH PRÉPARATEUR MENTAL & PERFORMANCE

1 800 € à 3 000 € / mois

Tu accompagnes sportifs, entrepreneurs ou particuliers dans leur motivation, objectifs, mindset et gestion mentale de la performance.
Spécialisation très demandée, notamment chez les sportifs amateurs et professionnels.

COACH SANTÉ / SENIORS / RÉADAPTATION

1 800 € à 3 500 € / mois

Tu travailles avec des publics spécifiques : santé, pathologies, réhabilitation, mobilité, prévention blessures.
Fortes opportunités dans les structures médicales, centres de rééducation, maisons de santé, coaching à domicile.

CRÉATEUR DE PROGRAMMES & COACHING DIGITAL

(nouveau métier très recherché)

2 500 € à +6 000 € / mois selon l'audience

Tu conçois des programmes sportifs vendus en ligne (ebooks, vidéos, applications, abonnements).
Tu peux créer ta propre marque et devenir coach influenceur.

LES CHIFFRES CLÉS DU SECTEUR FITNESS & COACHING

+ 30 000 offres de coaching par an en Europe

68 % des coachs travaillent à leur compte

Marché du coaching sportif en croissance de +8 % par an

Tarif moyen d'un coaching individuel : 40 à 90 €/séance

**GRÂCE À BEFIT TRANSFORMATION, TU DEVIENS COACH SPORTIF
PROFESSIONNEL, LIBRE, ET CAPABLE D'EXERCER À DISTANCE, EN SALLE,
EN LIGNE OU À TON COMPTE.**

RECONNAISSANCE DU DIPLÔME & CARTE PROFESSIONNELLE

Pour les personnes souhaitant exercer légalement en France

CERTIFICATION OBTENUE AVEC BEFIT TRANSFORMATION

À l'issue de la formation, les étudiants obtiennent :

Diplôme européen : "Personal Trainer EQF Level 4", reconnu dans plus de 40 pays européens.

➔ Équivalence **Niveau 4 du Cadre Européen des Certifications (EQF)**, correspondant à **RNCP Niveau 4 (équivalent Bac+1)** en France.

Ce niveau est **pleinement aligné avec les diplômes français suivants** :

- ✓ BPJEPS Activités de la Forme (Mention A ou B)
- ✓ BPJEPS APT – Activités Physiques pour Tous
- ✓ CQP Instructeur Fitness (RNCP 36458)
- ✓ Anciens diplômes BPJEPS AGFF (mentions C & D)

RECONNAISSANCE EN FRANCE Comment exercer légalement ?

Le diplôme EQF4 n'est pas un titre RNCP directement, mais il est reconnu comme équivalent aux diplômes RNCP Niveau 4 permettant l'accès à la Carte Professionnelle d'Éducateur Sportif.

Ce diplôme peut donc être reconnu en France via une demande d'équivalence, puis transformé en carte professionnelle.

DÉMARCHES OFFICIELLES À SUIVRE

ÉTAPE 1 > DEMANDE D'ÉQUIVALENCE

Tu demandes l'équivalence de ton diplôme EQF4 avec un BPJEPS AF ou CQP IF auprès du Ministère des Sports.

[Voir le site officiel](#)

ÉTAPE 2 – DEMANDE DE CARTE PROFESSIONNELLE D'ÉDUCATEUR SPORTIF

Une fois l'équivalence validée, tu fais ta demande officielle

[Voir le site](#)

LA CARTE PROFESSIONNELLE



DIPLÔME BEFIT TRANSFORMATION	ÉQUIVALENCE FRANCE
Personal Trainer EQF Level 4 EREPS	RNCP Niveau 4
Reconnaissance	BPJEPS AF / BPJEPS APT / CQP Instructeur Fitness
Possibilités	Demande de carte professionnelle
Légalité en France	Oui, après équivalence validée

- ✓ Diplôme Européen reconnu EQF4
- ✓ Équivalence possible avec les diplômes français RNCP (BPJEPS, CQP)
- ✓ Accès à la carte professionnelle pour exercer légalement en France

CE QUE PERMET LA CARTE PROFESSIONNELLE

Elle autorise à :

- Encadrer des séances individuelles ou collectives
- Dans les salles de sport, studios privés, coaching à domicile, indépendants ou structures publiques
- Facturer ses prestations légalement en France
- Être couvert(e) par des assurances professionnelles



VOUS ACCOMPAGNE

Nous te guidons dans la compréhension des démarches, et te fournissons les documents nécessaires (attestations, suppléments au diplôme, descriptifs de modules, etc.) pour t'aider à faire reconnaître ton diplôme et obtenir ta carte professionnelle.



MODALITÉS D'INSCRIPTION & DÉBUT DE FORMATION

Comment démarrer officiellement ta formation de Personal Trainer EQF4 ?

1 PRISE DE CONTACT & ÉTUDE PERSONNALISÉE DU PROJET

Chaque inscription débute par un échange personnalisé afin d'identifier ton objectif professionnel, ton profil (reconversion, étudiant, salarié, indépendant...), et le format le plus adapté à ton rythme :

- Entretien téléphonique ou visio avec notre conseiller pédagogique
- Analyse de ton parcours, ton financement, tes contraintes (emploi, famille, localisation)
- Présentation du diplôme EQF4, des parcours E-learning ou Distanciel, modalités d'examens et équivalences en France

À l'issue du RDV, tu reçois ton devis personnalisé, ainsi que la brochure complète BEFIT Transformation.

2 VALIDATION ADMINISTRATIVE & INSCRIPTION OFFICIELLE

Étape 1 > Complète ton dossier de candidature en ligne via le lien suivant en joignant une copie de ta pièce d'identité :

👉 <https://www.befit-transformation.com/dossier-de-candidature>

Étape 2 > Valide ton plan de financement et procède au règlement (paiement comptant ou échelonné).

À réception de ton dossier complet, ton inscription est officiellement validée

3 ACTIVATION DE TES ACCÈS PÉDAGOGIQUES

Une fois inscrit, tu reçois immédiatement tes accès à la plateforme de formation :

- Identifiants personnels de connexion
- Accès aux 10 modules E-learning en validant tes exercices et étapes d'apprentissage
- Livret d'apprentissage + convention de stage + planning officiel des Lives si formule distancielle

Tu peux alors commencer ta formation immédiatement, même si la session Distancielle démarre plus tard tu auras déjà accès à la partie E-learning.



4 TON ACCOMPAGNEMENT

Dès tes accès activés, tu es accompagné(e) par :

David Deydier – Directeur pédagogique, formateur EQF4, expert en reconversion, via la plateforme de formation

Support BEFIT – Réponses administratives, documents, conventions de stage, attestations par mail contact@befit-transformation.com

5 TON PARCOURS

Ton parcours comporte **3 grandes phases de progression** :

1 - Théorie & préparation

→ Modules E-learning, fiches, QCM, Lives & Replays sur le Distanciel, Q&A

2 - Immersion professionnelle (stage terrain)

→ Application des compétences techniques, coaching, suivi client

3 - Examens finaux & certification

→ QCM, dossiers, séances filmées, soutenance, marketing & vente

Tu peux avancer à ton rythme tout en étant accompagné tout au long de ton parcours.

CHEZ  **BEFIT**[®] TU N'ES JAMAIS SEUL.
#TRANSFORMATION

Dès ton inscription, une **équipe complète** t'accompagne : conseiller pédagogique, formateurs experts, coachs, gestion administrative & suivi stage.



contact@befit-transformation.com

Suis-nous sur les réseaux



BEFIT Transformation By Olymp Wellness
Rue des Vollandes, 40 - C/o Philigest - 1207 Genève- SUISSE - IDE : CHE-332.556.792

NOTRE MISSION

Faire le lien entre la formation théorique, la réalité du terrain, et ton projet professionnel



Te permettre de devenir un coach compétent, crédible et rentable

Et te garantir que tu ne feras jamais ce parcours seul



**CHEZ BEFIT TRANSFORMATION, ON NE FORME PAS SEULEMENT DES COACHS.
ON ACCOMPAGNE DES TRANSFORMATIONS PROFESSIONNELLES.**