

CQP Instructeur Fitness - option Cours Collectif

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

IRSS
philippe mongodin
02.41.62.19.97
contact@irss.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Dossier
Tests
Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Non renseigné

Prérequis pédagogiques :

- Avoir 18 ans lors du jury de certification (18 dans l'année de formation) - être titulaire du PSC1 - satisfaire aux tests de sélection a? l'IRSS

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

L'animateur des active?s du fitness (instructeur fitness) est un technicien sportif pouvant exercer en toute autonomie selon les options choisies : • les active?s de cours collectif • les active?s de cardio-training et musculation en petit groupe ou individuellement. Les principaux objectifs sont : Pour l'option cours collectifs : • assurer des cours collectifs en musique • de?montrer des techniques et gestuelles stimulant des qualite?s physiques dans les trois grandes cate?gories de cours (Renforcement musculaire, Cardio-vasculaire, flexibilit? et mobilite?) • garantir la se?curite? des pratiquants Pour l'option musculation et personal training : • assurer l'animation du plateau musculation • proposer des programmations d'entra?nements adapte?s aux objectifs du public concerne? • assurer des cours de musculation et/ou renforcement musculaire en petits groupes • suivre individuellement une personne dans un programme de mise en forme • garantir la se?curite? des pratiquants

Contenu et modalités d'organisation

Compétences communes aux deux options « Cours Collectifs » et « Musculation et Personal Training » : - Mai?triser les re?gles de se?curite? et les dispositifs en cas d'accident dans une structure de fitness - Accueillir les publics dans une structure de fitness - Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité - Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness Compétences spe?cifiques a? chaque option : Option Cours Collectifs : - Mai?triser la pe?dagogie en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité - Mai?triser la technique des cours collectifs Option Musculation et Personal Training : - Mai?triser la pe?dagogie en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité - Mai?triser la technique musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Non renseigné

Validation(s) Visée(s)

CQP instructeur fitness option cours collectifs - Niveau 3 : CAP, BEP (Niveau 3 européen)

MON COMPTE FORMATION Éligible au CPF

Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00329943	du 08/01/2024 au 26/04/2024	POITIERS (86)	IRSS SPORT ETABLISSEMENT DE POITIERS		MON COMPTE FORMATION	FPC