Ref. formation 202211151443

CQP IF Instructeur Fitness

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

DAMALIS
ZOIA Didier
06.98.45.64.64
zoiadidier@damalis.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 :

Tests

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Tests techniques - Pour l'option Cours Collectifs : Un suivi de cours collectifs : une épreuve de 45 minutes comprenant 3 parties - 15 minutes partie cardio coordination et endurance, - 15 minutes de renforcement musculaire avec barre et poids, - 15 minutes de flexibilité et mobilité. - Pour l'option Musculation et Personal training : Une épreuve de démonstration de 5 répétitions sur 5 mouvements de musculation. - Squat : 100% du PDC (poids de corps) pour les hommes et 60% pour les femmes. - Développé couché : 80% du PDC pour les hommes et 40% pour les femmes - Soulevé de terre : 80% du PDC pour les hommes et 40% pour les femmes - Fentes : 20 kg pour les hommes et 10 kg pour les femmes - Épaulé- jeté : 20 kg pour les hommes et 10 kg pour les femmes.

Prérequis pédagogiques :

Réussir les tests techniques. Titulaire du PSC1 de moins de trois ans ou diplôme équivalent en cours de validité. Certificat médical signé tamponné avec mention «?ne présente aucune contre-indication physique à la pratique et à l'enseignement du sport?» de moins de trois mois. Avoir 18 ans à la date des examens. Être titulaire d'une pièce d'identité en cours de validité.

Contrat de professionnalisation possible ?

Oui

Objectif de la formation

Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs pour agir 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. Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité. Utiliser des techniques en cours collectifs appropriées pour une pratique des publics en toute sécurité. Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité. Utiliser des outils et des techniques en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité.

Contenu et modalités d'organisation

UC1 : Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs pour agir en cas d'accident dans une structure de fitness UC 2 : Accueillir les publics dans une structure de fitness UC 3 : Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité. UC 4 : Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness. UC 5A : Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité. UC 6A : Utiliser des techniques en cours collectifs appropriées pour une pratique des publics en toute sécurité UC 5B : Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité UC 6B : Utiliser des outils et des techniques en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité.

Commentaires sur la durée hedmomadaire **Distanciel possible**
Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours ***Non renseigné***
Commentaires sur la parcours personnalisable **Cours de 9h à 17h Pause 12h 13h30**

Validation(s) Visée(s)

CQP instructeur fitness option cours collectifs - *Niveau 3 : CAP, BEP (Niveau 3 européen)*
CQP instructeur fitness option musculation et personal training - *Niveau 3 : CAP, BEP (Niveau 3 européen)*

Éligible au CPF

Et après ?

Suite de parcours

BP JEPS AF possible

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00330184	du 06/02/2023 au 17/07/2023	Pau (64)	DAMALIS		Non éligible	Contrat pro
00347354	du 06/02/2023 au 17/07/2023	Pau (64)	DAMALIS			FPC

00340341	du 09/05/2023 au 25/10/2023	Pau (64)	DAMALIS	Non éligible	Contrat pro
00346586	du 09/05/2023 au 25/10/2023	Pau (64)	DAMALIS	MON COMPTE FORMATION	FPC
00346588	du 02/10/2023 au 22/03/2024	Pau (64)	DAMALIS	MON COMPTE FORMATION	FPC
00341222	du 02/10/2023 au 22/03/2024	Pau (64)	DAMALIS	Non éligible	Contrat pro
00350998	du 15/01/2024 au 11/07/2024	Lons (64)	DAMALIS	MON COMPTE FORMATION	FPC
00350997	du 15/01/2024 au 11/07/2024	Pau (64)	DAMALIS	Non éligible	Contrat pro
00396148	du 13/05/2024 au 23/10/2024	Lons (64)	DAMALIS	MON COMPTE FORMATION	FPC
00396153	du 13/05/2024 au 23/10/2024	Lons (64)	DAMALIS	Non éligible	Contrat pro
00397100	du 13/05/2024 au 13/03/2025	Lons (64)	DAMALIS	MON COMPTE FORMATION	FPC
00397105	du 13/05/2024 au 13/03/2025	Lons (64)	DAMALIS	Non éligible	Contrat pro
00430435	du 13/05/2024 au 23/10/2024	Lons (64)	DAMALIS	MON COMPTE FORMATION	FPC
00397109	du 30/09/2024 au 21/03/2025	Lons (64)	DAMALIS	MON COMPTE FORMATION	FPC
00397114	du 30/09/2024 au 10/07/2025	Lons (64)	DAMALIS	MON COMPTE FORMATION	FPC
00397112	du 30/09/2024 au 21/03/2025	Lons (64)	DAMALIS	Non éligible	Contrat pro
00397118	du 30/09/2024 au 10/07/2025	Lons (64)	DAMALIS	Non éligible	Contrat pro
00447822	du 13/01/2025 au 10/07/2025	Lons (64)	DAMALIS	MON COMPTE FORMATION	FPC

00447824	du 13/01/2025 au 10/07/2025	Lons (64)	DAMALIS	Non éligible	Contrat pro
00511049	du 13/01/2025 au 22/10/2025	Lons (64)	DAMALIS	MON COMPTE FORMATION	FPC
00568274	du 12/05/2025 au 26/09/2025	Lons (64)	DAMALIS	MON COMPTE FORMATION	FPC
00559321	du 12/05/2025 au 20/03/2026	Lons (64)	DAMALIS	Non éligible	Contrat pro
00558145	du 12/05/2025 au 20/03/2026	Lons (64)	DAMALIS	MON COMPTE FORMATION	FPC
00522622	du 12/05/2025 au 26/09/2025	Lons (64)	DAMALIS	MON COMPTE FORMATION	FPC
00522623	du 12/05/2025 au 26/09/2025	Lons (64)	DAMALIS	MON COMPTE FORMATION	FPC
00598771	du 19/05/2025 au 26/09/2025	Lons (64)	DAMALIS	MON COMPTE FORMATION	FPC
00589012	du 26/05/2025 au 26/09/2025	Lons (64)	DAMALIS	MON COMPTE FORMATION	FPC