

CQP instructeur fitness option musculation/personnal training

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

FORM'A FIT 33
GUIBERT Pascale
06.22.25.60.69
formafit33@gmail.com

Accès à la formation

Publics visés :

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

Sélection :

Dossier
Tests
Entretien
Inscription directe ou par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

A minima, les candidats et candidates doivent avoir au moins 18 ans avant les évaluations finales de fin de formation et doivent : Être titulaire d'un diplôme de secourisme : SST ; PSC1, AFGSU, Fournir avant l'entrée en formation un certificat médical de non contre-indication à la pratique du Fitness en cours collectifs et/ou de la musculation Satisfaisant aux tests physiques organisés par les organismes de formation.

Prérequis pédagogiques :

Aucun

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Savoir élaborer des programmes d'entraînement et dans le choix d'exercices physiques adaptés à son public. Il doit savoir-être référent sur les sujets de la pratique et de la nutrition, mais aussi de soutien pour permettre à ses clients de remplir les objectifs définis ensemble dans le cadre d'un programme d'entretien de la condition physique, de développement musculaire ou de remise en forme. Il doit savoir assurer en autonomie l'animation du plateau musculation et à encadrer des cours de musculation petits groupes.

Contenu et modalités d'organisation

Le CQP Instructeur Fitness (CQP IF) se déroule généralement sur une durée de 3 à 4 mois. Il est à noter que la formation est organisée de manière alternée avec des temps en centre de formation et des temps de pratique en entreprise (Clubs de remise en forme, associations) Les volumes horaires minimum sont : 415 heures pour 1 option, dont : 265 heures en centre de formation, 150 heures en entreprise. La formation comporte un tronc commun avec 4 unités de compétences et des contenus spécifiques aux options Musculation et Personal Training et/ou Cours collectifs avec 2 unités de compétences. Les 6 blocs de compétences doivent être validés pour obtenir le titre « CQP Instructeur Fitness » Le programme du tronc commun est composé de 4 unités de compétences transversales : les règles de sécurité, l'accueil du public, les fondamentaux scientifiques et nutritionnels, le marketing et la communication. Les programmes sont plus spécifiquement liés à ces activités. Ils sont centrés sur la pédagogie et les techniques propres à ces 2 options : techniques de musculation, pédagogie des cours collectifs, renforcement musculaire, cardio, animer une séance d'entraînement ou un cours collectif.

Commentaires sur la durée hebdomadaire

Après entretien.

Parcours de formation personnalisable ?

Oui

Type de parcours

Individualisé

Commentaires sur la parcours personnalisable

21H en OF et 14h en entreprise!

Validation(s) Visée(s)

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

MON COMPTE FORMATION Éligible au CPF

Et après ?

Suite de parcours

Brevet professionnel, coach sportif, moniteur de sport en salle.

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00350186	du 02/10/2023 au 13/03/2024	Talence (33)	FORM'A FIT 33		MON COMPTE FORMATION	FPC
00371184	du 02/11/2023 au 17/05/2024	Talence (33)	FORM'A FIT 33		MON COMPTE FORMATION	FPC
00427929	du 25/03/2024 au 12/09/2024	Talence (33)	FORM'A FIT 33		MON COMPTE FORMATION	FPC
00462067	du 30/09/2024 au 26/03/2025	Talence (33)	FORM'A FIT 33		MON COMPTE FORMATION	FPC

00507881

du 07/11/2024 au
23/05/2025

Talence (33)

FORM'A FIT 33

MON
COMPTE
FORMATION

FPC

00554841

du 24/03/2025 au
10/09/2025

Talence (33)

FORM'A FIT 33

MON
COMPTE
FORMATION

FPC

00609009

du 29/09/2025 au
13/03/2026

Talence (33)

FORM'A FIT 33

MON
COMPTE
FORMATION

FPC