

**CQP Instructeur Fitness Option MUSCULATION (en week end)****Financement**Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif**Organisme responsable et contact**LEADERFIT'  
Catherine Mazarin  
02.47.52.45.22  
catherine@leaderfit.com**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**Niveau d'entrée requis :**

Sans niveau spécifique

**Conditions d'accès :**

PRÉ REQUIS : carte identité, passeport, carte de séjour temporaire... ) Avoir 18 ans au moment de l'évaluation Être titulaire du PSC1 : prévention et Secours civiques de niveau1 Fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités sportives et sportives Avoir satisfait aux tests de sélection

**Prérequis pédagogiques :**

avoir satisfait aux tests de sélection

**Contrat de professionnalisation possible ?**

Non

**Objectif de la formation**

A l'issue de la formation, vous serez capable de : • Assurer l'animation du plateau musculation • Proposer des programmations d'entraînements adaptés aux objectifs du public concerné • 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 sécurité des pratiquants

**Contenu et modalités d'organisation****PARTIE COMMUNE AUX DEUX OPTIONS -90h** Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs en cas d'accident dans une structure de fitness • Intervenir en cas d'accident • identifier les règles de sécurité dans un établissement recevant du public Accueillir les publics dans une structure de fitness • Accueillir un adhérent dans une structure de fitness • Identifier les différents publics et analyser leurs besoins et motivations Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité • Mobiliser des connaissances en anatomie et biomécanique pour les différentes pratiques du fitness • Mobiliser des connaissances en physiologie pour les différentes pratiques du fitness • Mobiliser des connaissances en nutrition pour les différentes pratiques du fitness Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness • Réaliser un état des lieux dans une structure de fitness • Mobiliser des techniques en marketing • Utiliser des stratégies marketing pour le développement de l'activité d'une structure de fitness • Concevoir et mettre en œuvre un plan de communication en choisissant des supports adaptés **PARTIE SPECIFIQUE OPTION MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING -175h** Maîtriser la pédagogie en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité • Concevoir un plan d'entraînement individualisé pour un pratiquant en musculation • Concevoir et animer des séances d'entraînement fonctionnel en petit groupe • Animer un plateau musculation • Assurer la sécurité des pratiquants pendant un cours de musculation individualisé ou en petit groupe Maîtriser la technique musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité • Mise en œuvre des outils et des techniques de musculation • Mise en œuvre des outils et des techniques pour les entraînements fonctionnels • Utiliser les outils et les techniques de musculation et d'entraînement fonctionnel en toute sécurité • Mise en œuvre des techniques spécifiques au business du personal trainer...  
Parcours de formation personnalisable ?

Oui

Type de parcours

Mixte

Commentaires sur la parcours personnalisable

formation en week end alternance visio les mercredis soir stage entre le 03/09/2023 et le 28/06/2024 (150 heures)

**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

**Non renseigné****Calendrier des sessions**

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00345282	du 03/09/2023 au 28/06/2024	Bruges (33)	LEADERFIT'		<b>MON COMPTE FORMATION</b>	FPC
00345923	du 02/09/2023 au 28/06/2024	Bruges (33)	LEADERFIT'		<b>MON COMPTE FORMATION</b>	FPC