Ref. formation 202303155207

CQP instructeur fitness option cours collectif

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

FORM'A FIT 33

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
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 Satisfaire aux tests physiques organisés par les organismes de formation.

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Doit savoir assurer l'animation de cours en groupe, potentiellement en musique. Il doit savoir démontrer les techniques et gestuelles, et accompagner les groupes dans la pratique de cours de renforcement musculaire, cardio-vasculaire et flexibilité et mobilité.

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'entrainement ou un cours collectif.

Commentaires sur la durée hedmomadaire **Après entretien.**
Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Individualisé**

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

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
00462069	du 30/09/2024 au 26/03/2025	Talence (33)	FORM'A FIT 33		MON COMPTE FORMATION	FPC
00507879	du 07/11/2024 au 23/05/2025	Talence (33)	FORM'A FIT 33		MON COMPTE FORMATION	FPC
00507880	du 07/11/2024 au 23/05/2025	Talence (33)	FORM'A FIT 33		MON COMPTE FORMATION	FPC
00554840	du 24/03/2025 au 10/09/2025	Talence (33)	FORM'A FIT 33		MON COMPTE FORMATION	FPC

00609013 | du 29/09/2025 au 13/03/2026 | Talence (33) | FORM'A FIT 33 | MON COMPTE FORMATION | FPC