

CQP Instructeur fitness option Musculation Personal Training

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

JOBIFIT
AZZOUG
04.13.91.08.43
soraya.azzoug@jobifit.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
Épreuves écrites

Niveau d'entrée requis :

Niveau 3 : CAP, BEP (Niveau 3 européen)

Conditions d'accès :

1) Être titulaire d'une pièce administrative justifiant de votre identité, vous devez donc présenter l'une des pièces suivantes en cours de validité (original ou photocopie lisible recto/verso) : 2) Être titulaire d'une attestation de premiers secours conformément à la réglementation en vigueur fixant le Référentiel National de Compétences de Sécurité Civile relatif à l'unité d'enseignement « prévention et secours civiques de niveau 1 » ou équivalent à cette attestation. 3) Certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives. 4) Avoir 18 ans lors du jury de certification. 5) Avoir satisfait aux tests techniques dans la ou les options choisies (ou posséder leur équivalence)

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

A l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de : - maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs pour agir en cas d'accident dans une structure fitness - accueillir les publics dans une structure 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 fitness - concevoir et animer des plans d'entraînement individualisé en musculation, concevoir et animer des séances d'entraînement fonctionnel en petit groupe - 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

265 heures de cours en centre de formation et 150 heures de stage en alternance dans une structure fitness. Les cours sont répartis en 6 blocs de compétences. Le stage en alternance permet une immersion professionnelle, accompagnée et guidée par un tuteur/trice. Unité de Compétences (UC) 1 Maîtriser les règles de sécurité : savoir agir en cas d'accident connaître les règles de sécurité dans une salle de remise en forme UC 2 Accueillir les publics : savoir accueillir un adhérent : respecter les règles déontologiques et éthiques du métier * connaître les différents publics et leurs caractéristiques UC 3 Connaître les fondamentaux scientifiques et nutritionnels : mobiliser des connaissances en anatomie et biomécanique : rôle des os et des articulations, des muscles et leurs actions, traumatologie mobiliser des connaissances en physiologie : système cardiovasculaire, systèmes énergétiques, fonction respiratoire, système nerveux mobiliser des connaissances en nutrition : rôle des nutriments, balance apport/dépense énergétique, facteurs du surpoids, hydratation, prévention des pratiques alimentaires à risque UC 4 - Maîtriser les fondamentaux du marketing et de la communication (dynamisation dans et autour de l'activité) : * analyser et diagnostiquer l'activité d'une structure mobiliser des techniques en marketing utiliser des stratégies marketing pour le développement de l'activité concevoir un plan de communication proposer une stratégie d'évaluation des résultats de ces actions de promotion UC 5b - Maîtriser la pédagogie en musculation et personal training : * concevoir un plan d'entraînement individualisé : concevoir et animer des séances d'entraînement fonctionnel en petit groupe : animer un plateau de musculation assurer la sécurité des pratiquants pendant un cours de musculation individualisé ou en petit groupe UC 6b Maîtriser la technique musculation et personal training : maîtriser les outils et la technique de musculation maîtriser les outils et la technique pour les entraînements fonctionnels veiller à la bonne utilisation du matériel et des techniques de musculation et d'entraînement fonctionnel en toute sécurité mettre en œuvre des techniques et méthodes pour assurer le

...
Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Modularisé**

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
00352953	du 25/08/2023 au 16/03/2024	Bordeaux (33)	JOBIFIT		MON COMPTE FORMATION	FPC
00350741	du 02/09/2023 au 16/03/2024	Bordeaux (33)	JOBIFIT		MON COMPTE FORMATION	FPC
00422570	du 06/04/2024 au 17/11/2024	Bordeaux (33)	JOBIFIT		MON COMPTE FORMATION	FPC

00471204

du 12/10/2024 au
07/06/2025

Bordeaux (33)

JOBIFIT

MON
COMPTE
FORMATION

FPC

00566763

du 27/05/2025 au
14/06/2026

Bordeaux (33)

JOBIFIT

MON
COMPTE
FORMATION

FPC