

CQP Instructeur Fitness - Musculation personnel Training

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

TF FORMATION
NEVE Marie
01.45.23.83.87
m.neve@trans-faire.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 :

Dossier
Tests
Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Prérequis ? Être titulaire de l'une des attestations de réussite à la formation relative au secourisme suivantes : "Prévention et secours civiques de niveau 1" (PSC1) ou "certificat de sauveteur secouriste du travail" (SST) en cours de validité ou équivalent ? Avoir satisfait aux tests techniques dans la ou les options choisies (ou posséder leur équivalence, voir article 20 du règlement du CQP Instructeur Fitness). Conditions d'admission ? Être âgé de 18 ans lors du jury de certification ? Transmettre une pièce administrative justifiant de l'identité du candidat (CNI, Passeport, ...) ? Transmettre un dossier d'inscription avec une photo et une copie d'une pièce d'identité en cours de validité ? Fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement de l'activité ou des activités physiques ou sportives, datant de moins d'un an à la date d'entrée en formation. ? Satisfaire aux tests de sélection ? Présenter un financement et une structure de stage validés par le responsable pédagogique lors d'un entretien de sélection.

Prérequis pédagogiques :

Prérequis ? Être titulaire de l'une des attestations de réussite à la formation relative au secourisme suivantes : "Prévention et secours civiques de niveau 1" (PSC1) ou "certificat de sauveteur secouriste du travail" (SST) en cours de validité ou équivalent ? Avoir satisfait aux tests techniques dans la ou les options choisies (ou posséder leur équivalence, voir article 20 du règlement du CQP Instructeur Fitness). Conditions d'admission ? Être âgé de 18 ans lors du jury de certification ? Transmettre une pièce administrative justifiant de l'identité du candidat (CNI, Passeport, ...) ? Transmettre un dossier d'inscription avec une photo et une copie d'une pièce d'identité en cours de validité ? Fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement de l'activité ou des activités physiques ou sportives, datant de moins d'un an à la date d'entrée en formation. ? Satisfaire aux tests de sélection ? Présenter un financement et une structure de stage validés par le responsable pédagogique lors d'un entretien de sélection.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

A l'issue de cette formation, l'apprenant sera capable de : Pour l'option cours collectifs : - Assurer des cours collectifs en musique - Démontrer des techniques et gestuelles stimulant des qualités physiques dans les 3 grandes catégories de cours (Renforcement musculaire, Cardio-vasculaire, flexibilité et mobilité) - Garantir la sécurité des pratiquants Pour l'option musculation et personal training - 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

Le programme du CQP IF se décline en 6 unités de compétences (UC) : UC 1 Sécurité en salle de fitness UC 2 Accueil des publics UC 3 Sciences et nutrition UC 4 Marketing et communication UC spécifiques à chaque option : Musculation Personal Training UC 5 Pédagogie spécifique Musculation Personal Training UC 6 Technique spécifique Musculation Personal Training

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours **Non renseigné**

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

Le positionnement est réalisé lors d'un test de sélection organisé par l'organisme de formation correspondant aux épreuves suivantes : CQP Instructeur Fitness option : Musculation et Personal Training Une épreuve de démonstration avec 5 répétitions sur 5 mouvements de musculation : -Squat : 100% du poids de corps pour les hommes, 60% du poids de corps pour les femmes - Développé Couché : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (- soulevé de terre : 80% du p

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00507278	du 16/10/2024 au 14/02/2025	La Rochelle (17)	TF FORMATION			
00598666	du 17/09/2025 au 28/02/2026	La Rochelle (17)	TF FORMATION			