

CQP Instructeur Fitness - option Musculation et Personal Training

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

IRSS
philippe mongodin
02.41.62.19.97
contact@irss.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 : • Avoir 18 ans lors du jury de certification. • Être titulaire du Certificat de Compétences de citoyen de sécurité? civile niveau 1 (PSC1)

Prérequis pédagogiques :

Prérequis : • Avoir 18 ans lors du jury de certification. • Être titulaire du Certificat de Compétences de citoyen de sécurité? civile niveau 1 (PSC1). • Présenter un certificat médical de non contre- indication à la pratique des « Activités de la Forme » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation. • Satisfaire aux tests des prérequis techniques du CQP IF o Pour l'option B – 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 (hanches à hauteur des genoux, fémur parallèle au sol, mise en place d'un élastique à toucher avec le postérieur) ? Développé Couché : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond). ? Soulevé de terre : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes ? Fentes : 20kg pour les hommes et 10kg pour les femmes ? Épaulé-jeté : 20kg pour les hommes et 10kg pour les femmes Évaluation de la technicité et des placements. Critères de réussites: pour chacun des 5 mouvements, minimum 3 réussites sur

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

• Former des professionnels directement opérationnels dans le secteur du fitness, en musculation et Personal Training (option B). • Être autonome dans l'accueil et la prise en charge d'un ou plusieurs pratiquants • Disposer d'outils pour conduire des séances d'initiation, d'animation, d'entraînement et de perfectionnement dans les activités du fitness

Contenu et modalités d'organisation

UC1 : Maîtriser les règles de sécurité ? et les dispositifs pour agir en cas d'accident dans une structure de fitness : - Intervention en cas d'accident en utilisant notamment les dispositifs médicaux d'aide aux secours. • Connaissances des règles de sécurité ? et maîtrise des dispositifs réglementaires dans un ERP. UC2 : Accueillir les publics dans une structure de fitness - Accueil d'un adhérent dans une structure de fitness pour le conseiller - Analyse des besoins et motivation des différents publics en appliquant les règles déontologiques UC3 : Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité ? - Compréhension des rôles des os et des articulations, des muscles et leurs actions - - Identification des causes d'un traumatisme ou d'un accident lié à une mauvaise position - Identification du rôle des organes de la circulation - Mobilisation des connaissances dans les qualités physiques pour l'application à la physiologie de l'exercice - Adaptation des stratégies d'échauffement, de retour au calme et de récupération en fonction des séances proposées. Identification du rôle des systèmes nerveux et endocriniens - Adaptation des grands principes de l'entraînement aux bénéfices de la pratique de l'adhérent - Compréhension du rôle des différents nutriments dans les métabolismes. Maîtrise de la balance apport/dépense énergétique. Identification des facteurs de surpoids, les régimes et actions pour y remédier. Utilisation des principes de l'hydratation. - Prévention des pratiques alimentaires dangereuses et des conduites dopantes. - Identification des effets de pratiques et/ou substances sur l'hygiène de vie. UC4 : Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness - Réalisation d'un état des lieux dans une structure de fitness, forces, faiblesses. - Identification des leviers pour la diversification des activités. Veille sur les nouvelles tendances dans le domaine du fitness. - Identification de la zone de chalandise de la structure de fitness. Veille concurrentielle. Prospection de nouveaux publics cibles. - Mise en place des actions de

...
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

Non renseigné

Calendrier des sessions

Numéro
Carif

Dates de formation

Ville

Organisme de formation

Type
d'entrée

CPF

Modalités

00532896

du 06/01/2025 au
11/04/2025

Bordeaux (33)

IRSS SPORT
BORDEAUX

MON
COMPTE
FORMATION

FFC

00551768

du 22/04/2025 au
23/07/2025

Bordeaux (33)

IRSS SPORT
BORDEAUX

MON
COMPTE
FORMATION

FPC

00551769

du 22/04/2025 au
23/07/2025

Poitiers (86)

IRSS SPORT
ETABLISSEMENT DE
POITIERS

MON
COMPTE
FORMATION

FPC