Ref. formation 202411281150

CQP Instructeur Fitness - option Cours collectifs

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 :

• Avoir 18 ans lors du jury de certification. • Être titulaire du Certificat de Compétences de citoyen de sécurité?civile niveau 1 (PSC1).

Prérequis pédagogiques :

• 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 A – Cours Collectifs : Un suivi de cours collectifs : une épreuve de 45' comprenant 3 parties (15' partie cardio coordination et endurance (STEP ou sans STEP), 15' renforcement musculaire avec barre et poids, 15' partie flexibilité et mobilité (stretching). L'objet de l'épreuve est de s'assurer de la base technique des candidats dans les trois grandes catégories de cours collectif ainsi que de leur coordination rythme et musique.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

• Former des professionnels directement opérationnels dans le secteur du fitness, en cours collectifs (option A) et 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 : Maitriser les règles de sécurité ?et les dispositifs pour agir en cas d'accident dans une structure de fitness : UC2 : Accueillir les publics dans une structure de fitness 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 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. UC5a : Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité : - Adaptation du cours aux situations et au public. Définition des objectifs. Évaluation de son action pédagogique. Identification les séquences chorégraphiques d'une séance de cours collectifs. Repérage des différents blocs de travail pour le découpage d'une séance de cours collectifs. Conception d'une progression pédagogique. Construction d'un cycle pédagogique afin de favoriser la progression des pratiquants. Utilisation des trois grands domaines en cours collectifs. Identification des nouvelles tendances en cours collectifs. - Mise en œuvre de l'ensemble des consignes pour une séance de cours collectifs. Utilisation des techniques de communication efficientes. Utilisation de sa voix afin de favoriser l'efficience de la séance pour le groupe et l'individualisation. Utilisation de la musique pour son animation de cours collectifs en rythme. Utilisation des variations d'intensité.? Communication des informations en percevant les avis du

…

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

Validation(s) Visée(s)

CQP instructeur fitness option cours collectifs - *Niveau 3 : CAP, BEP (Niveau 3 européen)*

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
00534360	du 06/01/2025 au 11/04/2025	Bordeaux (33)	IRSS SPORT BORDEAUX			FPC