

CQP Instructeur Fitness - bi-option (Cours Collectifs et Musculation/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 :

• 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. 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 5

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

Retrouvez le programme complet sur notre site : <https://www.irss.fr/documents/fiches/fiche-information-CQP-IRSS.pdf> 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 UC4 : Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness UC5a : Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité UC5b : Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en musculation et Personal Training pour une pratique des publics en toute sécurité UC6a : Utiliser des techniques en cours collectifs appropriées pour une pratique des publics en toute sécurité? UC6b : Utiliser des outils et des techniques en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité?

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)
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
--------------	--------------------	-------	------------------------	---------------	-----	-----------

00534363

du 06/01/2025 au
23/07/2025

Bordeaux (33)

IRSS SPORT
BORDEAUX

MON
COMPTE
FORMATION

FPC