

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

A.T.P FORMATION
Hucbourg
07.62.19.36.01
brice.atp@gmail.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
Entretien

Niveau d'entrée requis :

Niveau Préqualification (Niveau 2 européen)

Conditions d'accès :

1- Être titulaire d'une pièce administrative justifiant de l'identité du candidat 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, voir article 20 du règlement du CQP Instructeur Fitness).

Prérequis pédagogiques :

Le candidat au CQP Instructeur Fitness doit répondre aux exigences à l'entrée dans le processus de formation. A savoir: Pour le CQP Instructeur Fitness option : 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. Pour le 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 (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 Evaluation 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

1. Acquérir des compétences en animation et encadrement : Concevoir, organiser et animer des séances collectives de fitness. Adapter les séances aux besoins et aux niveaux des pratiquants, en prenant en compte leur sécurité et leur bien-être. 2. Assurer la sécurité des pratiquants : Appliquer les règles de sécurité dans le cadre des activités physiques. Identifier et prévenir les risques liés à la pratique du fitness. 3. Développer des compétences pédagogiques : Utiliser des techniques et des outils pédagogiques pour transmettre efficacement les consignes. Créer un environnement inclusif et stimulant pour favoriser la progression des pratiquants. 4. Maîtriser les bases techniques de la préparation physique et des cours collectifs : Connaître les mouvements et exercices de base, ainsi que les méthodologies d'entraînement (échauffement, corps de séance, récupération). Appliquer les notions de physiologie, d'anatomie et de biomécanique en lien avec les objectifs du sportif. 5. Développer des aptitudes professionnelles : Apprendre à gérer des groupes de tailles variées avec dynamisme et assurance. Connaître le cadre juridique, éthique et réglementaire de l'encadrement des activités de fitness. Travailler en équipe au sein d'une structure (club, salle de sport, association) et développer une attitude professionnelle. 6. Promouvoir les activités de fitness : Participer à la fidélisation des adhérents en offrant des prestations de qualité. Contribuer à la mise en place d'événements ou d'activités pour valoriser les services de l'établissement.

Contenu et modalités d'organisation

Comme demandé par la FNDF et la FNEAPL, notre programme reprend les UC obligatoires à l'obtention de la certification professionnelle. A savoir: Un tronc commun: Unités communes aux deux options Unité de compétence 1 Sécurité 7 h Unité de compétence 2 Accueil 15h Unité de compétence 3 Sciences et nutrition 40h Unité de compétence 4 Marketing et communication 28h Les unités spécifiques aux options: Unités de compétences spécifiques à chaque option Unité de compétence 5 CC Pédagogie spécifique CC 50h Unité de compétence 5 MPT Pédagogie spécifique MPT 50h Unité de compétence 6 CC Technique spécifique CC 125h Unité de compétence 6 MPT Technique spécifique MPT 125h Et également le stage obligatoire dans un structure sportive d'un minimum de: Stage pour une option Mise en application 150h Stage pour deux options Mise en application 250h TOTAL pour une option 415h TOTAL pour deux options 690h

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Mixte

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**

BP JEPS , DE JEPS

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00538919	du 08/01/2025 au 09/08/2025	Hasparren (64)	A.T.P FORMATION			