

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

DAMALIS
Didier ZOIA
06.98.45.64.64
zoiadidier@damalis.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salaré(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Tests

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Tests techniques : - Pour l'option Cours Collectifs : Un suivi de cours collectifs : une épreuve de 45 minutes comprenant 3 parties - 15 minutes partie cardio coordination et endurance, - 15 minutes de renforcement musculaire avec barre et poids, - 15 minutes de flexibilité et mobilité. - Pour l'option Musculation et Personal training : Une épreuve de démonstration de 8 répétitions sur 5 mouvements de musculation. - Squat : 100% du PDC (poids de corps) pour les hommes et 60 % pour les femmes - Fentes (4 de chaque côté) : 30 kgs pour les hommes et 20 kgs pour les femmes - Soulevé de terre : 80% du PDC pour les hommes et 40% pour les femmes - Développé couché : 80% du PDC pour les hommes et 40% pour les femmes - Développé militaire : 40 % du PDC pour les hommes et 30% pour les femmes

Prérequis pédagogiques :

Réussir les tests techniques. Titulaire du PSC de moins de trois ans ou diplôme équivalent en cours de validité. Certificat médical signé tamponné avec mention « ?ne présente aucune contre-indication physique à la pratique et à l'enseignement du sport? » de moins de trois mois. Avoir 18 ans à la date d'entrée en formation. Être titulaire d'une pièce d'identité en cours de validité.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs pour agir en cas d'accident dans une structure de fitness. Accueillir les publics dans une structure de fitness Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité. Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness. Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité. Utiliser des techniques en cours collectifs appropriées pour une pratique des publics en toute sécurité. Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité. Utiliser des outils et des techniques en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité.

Contenu et modalités d'organisation

Bloc de compétences 1 : Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de « fitness en cours collectifs ». Bloc de compétences 2 : Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training ». Bloc de compétences 3 : Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif. Bloc de compétences 4 : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives. Bloc de compétences 5 : Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness.

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

BP JEPS AF possible

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00610137	du 07/10/2025 au 20/03/2026	Lons (64)	DAMALIS		MON COMPTE FORMATION	FPC
00608975	du 07/10/2025 au 20/03/2026	Lons (64)	DAMALIS		MON COMPTE FORMATION	FPC

00610481

du 12/01/2026 au
03/07/2026

Lons (64)

DAMALIS

MON
COMPTE
FORMATION

FPC

00610482

du 12/01/2026 au
03/07/2026

Lons (64)

DAMALIS

MON
COMPTE
FORMATION

FPC