



total freestyle



CQP INSTRUCTEUR FITNESS

DURÉE :
1 mention : 265 heures
2 mentions : 440 heures

TARIF :
2 900€ - 4 200€ TTC
4 900 € - 6 100 € TTC

FORMATEUR :
Equipe pédagogique

PUBLIC CONCERNÉ

Ouvert à tous

PRÉ-REQUIS

- Avoir plus de 18 ans au moment de l'évaluation.
- Être titulaire du PSC1 : Prévention et Secours Civiques de niveau 1.
- Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives.
- Avoir satisfait aux tests techniques dans la ou les options choisies
- En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Pour l'option cours collectifs :

- assurer des cours collectifs en musique
- démontrer des techniques et gestuelles stimulant des qualités physiques dans les trois grandes catégories de cours (Renforcement musculaire, Cardio-vasculaire, flexibilité et mobilité)
- garantir la sécurité des pratiquants

Pour l'option musculation et personal training :

- assurer l'animation du plateau musculation
- proposer des programmations d'entraînements adaptés aux objectifs du public concerné
- assurer des cours de musculation et/ou renforcement musculaire en petits groupes
- suivre individuellement une personne dans un programme de mise en forme
- garantir la sécurité des pratiquants

MOYENS

Pédagogiques

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en oeuvre pour chacun des participants (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc...).
- Mise en situation réelle sur différents publics.
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie.
- Alternance tutorée.

D'exécution

- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
- Suivi de l'exécution de l'action

Suivi de l'exécution de l'action

- Fiche d'émargement au début de chaque demi-journée
- Attestation de présence

Évaluation et certification

- Validation de ce module par la réussite d'un Test écrit et mise en situation d'enseignement pour la validation de formation
- Remise d'un certificat de réussite en fin de formation



total freestyle



CQP INSTRUCTEUR FITNESS

Évaluation et certification

UC 1 : Rédaction d'un dossier, soutenance orale du dossier, épreuve de secourisme (allègement si tout diplôme de secourisme ou recyclage validé depuis moins de 2 ans)

UC 2 : Evaluation en situation professionnelle tout au long de la formation par le(a) tuteur(trice) pédagogique, encadrement d'une séance en activité de la forme auprès d'un public de la structure de stage.

UC 3 : Epreuve QCM de 60 questions en 30 minutes
(20 questions en anatomie, 20 questions en physiologie, 20 questions en nutrition)

UC 4 : Dossier écrit et épreuve orale 30' + 20' questionnement, créer un événement dans le club de fitness pour promouvoir la structure et trouver de nouveaux clients ou adhérents.

UC 5 et 6 Cours Collectifs : Evaluation technique et pédagogique (encadrement de séance+ entretien), validation par le jury de branche professionnel. Ce jury étudie les propositions de validation qui réfèrent aux modalités et fiches d'évaluation. Seule, ce jury, reste décisionnaire des résultats définitifs de la formation.

UC 5 et 6 Musculation Personnel Trainer : Evaluation technique et pédagogique (encadrement de séance+ entretien), validation par le jury de branche professionnel. Ce jury étudie les propositions de validation qui réfèrent aux modalités et fiches d'évaluation. Seule, ce jury, reste décisionnaire des résultats définitifs de la formation.

En cas d'une validation partielle, le ou les blocs validés restent acquis pour une durée de 5 ans.

A savoir

- Les titulaires du CQP ALS option AGEE ont une équivalence des UC 1, UC 2, UC 5cc
- La validation des 5 UC est indispensable pour l'obtention du diplôme



total freestyle



CQP INSTRUCTEUR FITNESS

Programme de formation

Compétences communes aux deux options « Cours Collectifs » et « Musculation et Personal Training » :

Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs en cas d'accident dans une structure de fitness

- 1.1 : Savoir agir en cas d'accident
- 1.2 : identifier les règles de sécurité dans une salle de remise en forme

Accueillir les publics dans une structure de fitness

- 2.1 : Accueillir un adhérent dans une structure de fitness
- 2.2 : Identifier les différents publics et leurs caractéristiques dans une structure de fitness

Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité

- 3.1 : Mobiliser des connaissances en anatomie et biomécanique pour les différentes pratiques du fitness
- 3.2 : Mobiliser des connaissances en physiologie pour les différentes pratiques du fitness
- 3.3 : Mobiliser des connaissances en nutrition pour les différentes pratiques du fitness

Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness

- 4.1 : Analyser et diagnostiquer l'activité d'une structure de fitness
- 4.2 : Mobiliser des techniques en marketing
- 4.3 : Utiliser des stratégies marketing pour le développement de l'activité d'une structure de fitness
- 4.4 : Concevoir un plan de communication en choisissant des supports adaptés

Compétences spécifiques à chaque option :

Option Cours Collectifs :

Maîtriser la pédagogie en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité

- 5.1 : Mise en œuvre des fondamentaux de la pédagogie en cours collectifs
- 5.2 : Construire une séance pour les différents cours collectifs
- 5.3 : Animer une séance en cours collectifs
- 5.4 : Assurer la sécurité des pratiquants pendant un cours collectif

Maîtriser la technique des cours collectifs

- 6.1 : Utiliser la relation musique et mouvement dans une séance de cours collectifs
- 6.2 : Mettre en œuvre la technique des cours de type cardio-vasculaire
- 6.3 : Mettre en œuvre la technique des cours de type renforcement musculaire
- 6.4 : Mettre en œuvre la technique des cours de type flexibilité et mobilité
- 6.5 : Adopter une technique sécuritaire

Option Musculation et Personal Training :

Maîtriser la pédagogie en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité

- 5.1 : Concevoir un plan d'entraînement individualisé pour un pratiquant en musculation
- 5.2 : Concevoir et animer des séances d'entraînement fonctionnel en petit groupe
- 5.3 : Animer un plateau musculation
- 5.4 : Assurer la sécurité des pratiquants pendant un cours de musculation individualisé ou en petit groupe

Maîtriser la technique musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité

- 6.1 : Mise en œuvre des outils et des techniques de musculation
- 6.2 : Mise en œuvre des outils et des techniques pour les entraînements fonctionnels
- 6.3 : Utiliser les outils et les techniques de musculation et d'entraînement fonctionnel en toute sécurité
- 6.4 : Mise en œuvre des techniques spécifiques au business du personal trainer