





© 3 mois (845 heures)

⊗ Niveau 3

P RNCP N°40595

PRÉSENTATION

Devenez coach sportif grâce au CQP IF à Caen

Le Certificat de Qualification Professionnelle (CQP) Instructeur Fitness vous prépare à devenir un coach sportif, prêt à intervenir dans divers environnements tels que les salles de sport, les clubs de fitness, et les centres de bien-être. Cette formation CQP IF vous permet d'acquérir toutes les compétences nécessaires pour évoluer dans l'univers du fitness et du personal training.

Le CRAF2S est en partenariat avec ABD formation et Aurélien Broussal Derval pour ce CQP IF à Caen.

OBJECTIFS

Le CQP Instructeur Fitness vous permet de devenir coach sportif et personal trainer, à l'issue de la formation, en fonction de l'option choisie vous serez en mesure de :

- Assurer la sécurité et le bien-être des pratiquants pendant les séances d'activités physiques
- Concevoir des programmes d'entraînement personnalisés : Élaborer des plans d'entraînement adaptés aux objectifs et aux besoins des pratiquants, en tenant compte de leurs capacités physiques et de leur progression.
- Animer des cours collectifs : conduire et animer des cours collectifs de fitness, des activités cardiovasculaires ou de renforcement musculaire
- Participer à la vie de la structure : Accueil, le conseil, l'organisation et la promotion des activités proposées par la structure

PROGRAMME DE FORMATION

BLOC 1 - option cours collectifs : Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de "fitness en cours collectifs"

- Préparation du matériel et accueil des participants à une séance de "fitness en cours collectifs"
- Animation d'une séance de "fitness en cours collectifs"



- Mise en sécurité des participants et des tiers dans le cadre d'une séance de "fitness en cours collectifs"
- Réalisation de l'évaluation d'une séance de fitness en cours collectifs

BLOC 2 - option personal trainer : Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de "fitness en musculation et personal training"

- Construction de séances de "fitness en musculation et personal training"
- Préparation du matériel et accueil des participants à une séance de "fitness en musculation et personal training"
- Animation d'une séance de "fitness en musculation et personal training"
- Mise en sécurité des participants et des tiers au cours d'une séance de "fitness en musculation et personal training"
- Réalisation de l'évaluation d'une séance de "fitness en musculation et personal training"

BLOC 3 : Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif

- Information des publics et promotion des activités d'animation et d'encadrement physique et sportif
- Organisation de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif
- Communication avec différents acteurs autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif

BLOC 4 : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives

- Recherche d'emploi et d'activités à animer dans le domaine des activités physiques et sportives
- Programmation d'actions de formation et de professionnalisation dans le domaine des activités physiques et sportives

BLOC 5 : Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness

- Participation à la réalisation d'un état des lieux dans une structure de fitness avec identification des forces et des faiblesses et des leviers pour la diversification des activités
- Participation aux actions de prospection de nouveaux clients en utilisant les outils et méthodes de la structure
- Participation aux actions de fidélisation des clients en utilisant les outils et méthodes de la structure
- Utilisation d'outils de marketing afin de faire la promotion des actions de prospection et de fidélisation
- Utilisation des techniques de vente adaptées au contexte et à la structure

DÉBOUCHÉS

Le CQP IF vous permet de devenir Instructeur de fitness, personal trainer et d'évoluer dans différents milieu :

• Les centres de fitness



- Les associations sportives
- Les salles de musculation
- Cours à domicile

PRÉ-REQUIS

- Avoir le PSC (Premier Secours Citoyen)
- Avoir 18 ans lors des jury de certification
- Avoir satisfait aux tests techniques de la ou les options choisies
- Avoir satisfait au test oral des prérequis de présentation du projet de formation en cohérence avec le parcours personnel, l'expérience dans la ou les option(s) choisie(s) et la capacité de projection vers une situation professionnelle
- Certificat de non-contre indication à la pratique et à la l'encadrement des activités physiques et sportives

DÉROULÉ DE LA FORMATION

Formation en présentiel et distanciel.

Un format spécialement conçu pour vous :

Nous vous proposons un format idéal pour conserver votre activité principale

En double option:

- 1 semaine en présentiel
- 23 sémingires en week-ends

En simple option:

- 1 semaine en présentiel
- 13 séminaires en week-ends

La formation se déroule sur 6 mois

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation initiale:

Positionnement - individualisation du parcours

Validation finale:

La formation est obtenue par l'acquisition de l'ensemble des blocs de compétences via le passage de certifications organisées selon les textes en vigueur et après habilitation de l'OC Sport et la CPNEF Sport. Délivrance d'un diplôme et d'une attestation de formation en fin de parcours et diplôme.



Evaluation qualitative de la formation :

Bilan de formation : évaluation qualitative de la formation - mesure la satisfaction globale des stagiaires sur l'organisation et les conditions d'accueil, les qualités pédagogiques des formateurs ainsi que les méthodes, moyens et supports utilisés

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Formation en alternance:

Alternance de seminaire de formation en week-end et stage en entreprise

Méthodes pédagogiques :

Formation hybride : présentiel et distanciel

STATUT ET FINANCEMENT

- Autofinancement
- CPF (Compte professionnel de formation)

Nous contacter pour tout autre type de financement.

Tarifs de la formations:

Simple option : 4200€
Double option : 7425€

CERTIFICATEUR

Sous réserve d'habilitation par le certificateur.

Certification professionnelle intitulée "CQP Instructeur fitness option cours collectifs ou musculation et personal training" délivré par l'organisme certificateur de la branche du sport OC Sport. Enregistré au RNCP sous le n°40595.

POURSUITES D'ÉTUDE

Après le CQP Instructeur de fitness vous pouvez devenir coach sportif ou continuer vos études :

BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME

BAC +2 RESPONSABLE PETITE ET MOYENNE STRUCTURE

Vous pouvez également vous former dans des disciplines complémentaires tels que :



FORMATION QUALIFIANTE PILATES

COMMENT S'INSCRIRE?

- #1 Je candidate sur le formulaire en ligne.
- #2 Je suis recontacté par un membre de l'équipe pour convenir d'un entretien.
- #3 Je passe un entretien afin de valider mon projet de formation

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Mobilité à l'étranger

Avez-vous pensé à travailler à l'étranger ? Il est possible d'obtenir une reconnaissance de diplôme dans un autre pays. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site France Education International

Accessibilité de la formation

Référent handicap : Elise PIEDELEU - elisepiedeleu@craF2s.fr Accessibillité des locaux - Accessibilité de la formation





