

## ■ PRÉSENTATION

### Devenez coach sportif grâce au CQP Instructeur fitness

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.

## ■ 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

**UC1 : Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs pour agir en cas d'accident dans une structure de fitness**

- Intervention en cas d'accident en utilisant notamment les dispositifs médicaux d'aide aux secours
- Connaissances des règles de sécurité et maîtrise des dispositifs réglementaires dans un ERP

**UC2 : Accueillir les publics dans une structure fitness**

- Accueil d'un adhérent dans une structure de fitness pour le conseiller dans ses pratiques

- Analyse des besoins et motivation des différents publics en appliquant les règles déontologiques

**UC3 : Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité**

- Anatomie : le rôle des os, des articulations et des muscles - les causes d'un traumatisme lié à une mauvaise position
- Physiologie : Rôle des organes de la circulation - physiologie de l'exercice
- Préparation et entraînement : Stratégies d'échauffement, retour au calme et récupération - le rôle des systèmes nerveux et endocriniens - techniques d'entraînement
- Alimentation du sportif : Rôle des nutriments, balance énergétique, prévention des pratiques alimentaires dangereuse et pratiques dopantes, et importance de l'hydratation

**UC4 : Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness**

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

**Blocs de compétences - option cours collectifs :**

**UC5 - Choisir et mettre en oeuvre une pédagogie adaptée en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité**

- Maîtrise de la pédagogie liés aux cours collectifs
- Savoir construire une séance
- Assurer la pratique en toute sécurité

**UC6 : Utiliser des techniques en cours collectifs appropriées pour une pratique des publics en toute sécurité**

- Maîtriser la relation musique et mouvement
- Maîtriser la technique des cours de type cardio – vasculaire
- Maîtriser la technique des cours de type flexibilité et mobilité
- Maîtriser la technique des cours de type renforcement musculaire

**Blocs de compétences - option haltérophilie musculation**

**UC5 - Choisir et mettre en oeuvre une pédagogie adaptée en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité**

- Concevoir un plan d'entraînement individualisé
- Concevoir et animer des séances d'entraînement fonctionnel en petit groupe
- Animer un plateau musculation
- Assurer la sécurité des pratiquants pendant un cours de musculation individualisé ou en petit groupe

**UC6 - Utiliser des outils et des techniques en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité**

- Maîtriser les outils et la technique de musculation
- Maîtriser les outils et la technique pour les entraînements fonctionnels
- Utiliser les outils et les techniques de musculation et d'entraînement fonctionnel en toute sécurité
- Maîtriser les techniques spécifiques au business du « personal trainer »

## ■ DÉBOUCHÉS

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

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

## ■ POURSUITES D'ÉTUDE

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

**BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME**

**TITRE PROFESSIONNEL RESPONSABLE PETITE ET MOYENNE STRUCTURE**

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

**FORMATION QUALIFIANTE PILATES**

**FORMATION QUALIFIANTE SPORT SANTÉ**

## ■ PRÉ-REQUIS

- Avoir le PSC1 (Prévention et secours civiques de niveau 1)
- Avoir 18 ans lors des jurys de certification
- Avoir satisfait aux tests techniques de la ou les options choisies
- Certificat de non-contre indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives

## ■ MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Formation en présentiel.

**La formation se compose :**

- 13 semaines de cours en centre de formation
- 9 semaines de stage
- 1,5 semaine de cours en centre de formation

## ■ STATUT ET FINANCEMENT

- Autofinancement
- CPF (Compte professionnel de formation)

Nous contacter pour tout autre type de financement.

**Tarifs de la formations :**

- Simple option : 3899€  
Double option : 6499€

## ■ 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°36458.

## ■ 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 : Adélaïde CLUZEAU - [adelaidecluzeau@craf2s.fr](mailto:adelaidecluzeau@craf2s.fr)

Accessibilité des locaux - Accessibilité de la formation

