

FORMATION CQP INSTRUCTEUR FITNESS

CQP INSTRUCTEUR FITNESS



Découvrez notre **FORMATION CQP Instructeur Fitness** certifiante, inscrite au RNCP 40595 : développez vos compétences pour animer des séances de fitness en cours collectifs et musculation. Maîtrisez les règles de sécurité et d'intervention en cas d'accident, et intégrez les fondamentaux scientifiques et nutritionnels essentiels. Rejoignez-nous pour exceller dans le domaine du fitness !

PUBLIC CIBLE

- Professionnels du sport souhaitant se spécialiser
- Diplômés en éducation physique
- Passionnés de fitness
- Coachs sportifs désirant valider une certification officielle
- Personnes en reconversion professionnelle vers le secteur sportif

PRÉREQUIS

- Être majeur
- Être titulaire d'un diplôme de secourisme tel que SST, PSC ou AFGSU
- Fournir un certificat médical attestant l'aptitude physique
- Avoir une aptitude au travail en équipe et à la communication
- Posséder une connaissance de base en anatomie et nutrition
- Montrer un intérêt pour le fitness et l'enseignement

- Animer des séances d'initiation en cours collectifs
- Assurer la sécurité et le bien-être des participants

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Concevoir et animer des séances de fitness adaptées
- Garantir la sécurité des participants durant les activités physiques
- Appliquer les premiers secours en cas d'incident
- Comprendre les bases scientifiques liées à la physiologie du sport
- Adapter les exercices aux besoins individuels et collectifs
- Évaluer et améliorer les performances sportives
- Intégrer des principes de nutrition dans les programmes de fitness
- Inculquer une culture sportive et motivante

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Acquérir des compétences clés en animation de cours de fitness
- Maîtriser les techniques de sécurité et de premiers secours en salle
- Comprendre les principes scientifiques et nutritionnels essentiels
- Développer des programmes d'entraînement adaptés en musculation

COMPÉTENCES VISÉES

PROGRAMME AUTRE

FORMATION CQP INSTRUCTEUR FITNESS

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

- Développer des compétences en animation de cours collectifs
- Appliquer les techniques de sécurité dans un environnement sportif
- Adapter les séances de musculation aux besoins individuels
- Transmettre des connaissances sur les bases de nutrition sportive
- Intégrer les principes scientifiques dans l'entraînement
- Gérer efficacement la dynamique et la motivation de groupe
- Évaluer et suivre le progrès des participants
- Assurer la sécurité et fournir les premiers secours

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Bloc de compétences 1 (BC1)

- Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de « fitness en cours collectifs » (option A)

Bloc de compétences 2 (BC2)

- Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training » (option b)

Bloc de compétences 3 (BC3)

- Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif

Bloc de compétences 4 (BC4)

- Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives

Bloc de compétences 5 (BC5)

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

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation continue des compétences pratiques
- Atelier de mise en situation professionnelle
- Examen final sur les techniques de sécurité
- Test écrit sur les connaissances en animation
- Validation par un jury de professionnels
- Réalisation d'un projet de fin de formation
- Appui de retours personnalisés pour améliorer
- Qualification reconnue pour une spécialisation réussie

ACCESSIBILITÉ HANDICAP

PROGRAMME AUTRE

FORMATION CQP INSTRUCTEUR FITNESS

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

Nous prenons en compte tout besoin spécifique lié à différentes situations de handicap (pédagogie, matériel, moyens techniques et humains...). Merci de nous en informer lors de votre inscription.