

## FORMATIONS DIPLÔMANTES

# CQP INSTRUCTEUR FITNESS\*

## #01 LE MÉTIER

L'animateur des activités du fitness (instructeur fitness) est un technicien sportif pouvant exercer en toute autonomie selon les options choisies :

- les activités de cours collectif
- les activités de cardio-training et musculation en petit groupe ou individuellement.

L'instructeur fitness travaille en autonomie dans la ou les options choisie(s).

## #02 LE DIPLÔME

- Certification de Qualification professionnelle (CQP) Instructeur fitness
- Option cours collectifs
- Option musculation et personal training

## #03 LES CONDITIONS D'ACCÈS

- Être titulaire du PSC1 (prévention et secours civiques de niveau 1) ou équivalent
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives.
- Avoir 18 ans lors du jury de certification.
- Avoir satisfait aux tests techniques dans la ou les options choisies (ou posséder leur équivalence)

## #04 LA FORMATION

Elle est constituée de 4 unités capitalisables :

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

UC2: Accueillir les publics dans une structure de fitness

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

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

### OPTION COURS COLLECTIFS

UC5a: Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité

UC6a: Utiliser des techniques en cours collectifs appropriées pour une pratique des publics en toute sécurité

### OPTION MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING

UC5b: Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité

UC6b : Utiliser des outils et des techniques en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité

## PLUS D'INFORMATIONS ?

Contactez-nous à l'adresse suivante : [formations@waterform.com](mailto:formations@waterform.com)

Pour le CQP IF se renseigner auprès de Fabian FERRARIO - 03.81.90.50.05

[fabian@waterform.com](mailto:fabian@waterform.com)

\* Sous réserve d'acceptation du dossier d'habilitation

## FORMATIONS DIPLÔMANTES

# CQP INSTRUCTEUR FITNESS



### ◆ OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- L'instructeur fitness est un technicien sportif exerçant en autonomie dans le milieu du fitness et/ ou de la musculation selon la ou les options choisie(s). Dans ses champs de compétences, il peut animer des séances chorégraphiées en musique mais également encadrer des séquences de musculation individualisée et/ou d'entraînement fonctionnel en petit groupe.

### ◆ TESTS D'ENTRÉE EN FORMATION

- Avoir satisfait aux tests techniques dans la ou les options choisies (ou posséder leur équivalence)

### ◆ PUBLIC

- Tous publics

### ◆ PRÉREQUIS DU DIPLÔME

- Être titulaire du PSC1 (prévention et secours civiques de niveau 1) ou équivalent
- Avoir 18 ans lors du jury de certification.

### ◆ MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation en alternance
- Cours théoriques et pratiques
- Accès plateforme LMS
- Formation hybride (Présentiel / FOAD)
- Salle de formation et salles de pratiques

### ◆ MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Grilles de certification
- QCM
- Tests de connaissances
- Suivi tutoral en structure

### ◆ DURÉE ET DÉROULÉ

- Formation en alternance
- 1 option : 265h en organisme / 150h en structure
- 2 options : 440h en organisme / 250h en structure

### ◆ MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Dépôt d'un dossier d'inscription avant date butoir
- Délai d'accès fixé selon calendrier prévisionnel

### ◆ TARIFS :

- 3790 euros Ndt (1 option)
- 6790 euros Ndt (2 options)

### ◆ ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES :

- Etude de l'adaptation des moyens de prestation pour les personnes en situation de handicap

### ◆ CONTACTS :

- Service administratif : [formations@waterform.com](mailto:formations@waterform.com) tel : 03 81 90 50 05
- Référent handicap : Jenny PALISSER [jenny@waterform.com](mailto:jenny@waterform.com)

## PROGRAMME DE FORMATION (COMPÉTENCES VISÉES)

**OBJECTIF 1 :** MAÎTRISER LES RÈGLES DE SÉCURITÉ ET LES DISPOSITIFS EN CAS D'ACCIDENT DANS UNE STRUCTURE DE FITNESS

**OBJECTIF 2 :** ACCUEILLIR LES PUBLICS DANS UNE STRUCTURE DE FITNESS

**OBJECTIF 3 :** IDENTIFIER LES FONDAMENTAUX SCIENTIFIQUES ET NUTRITIONNELS NÉCESSAIRES À LA CONDUITE DE L'EXERCICE PROFESSIONNEL DU FITNESS EN TOUTE SÉCURITÉ

**OBJECTIF 4 :** UTILISER LES FONDAMENTAUX DU MARKETING ET DE LA COMMUNICATION À DES FINS DE PROMOTION ET DE DÉVELOPPEMENT D'UNE STRUCTURE DE FITNESS

### COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES À CHAQUE OPTION

#### OPTION COURS COLLECTIFS (A)

**OBJECTIF 5A :** MAÎTRISER LA PÉDAGOGIE EN COURS COLLECTIFS POUR UNE PRATIQUE DES PUBLICS EN TOUTE SÉCURITÉ

**OBJECTIF 6A :** MAÎTRISER LA TECHNIQUE DES COURS COLLECTIFS

#### OPTION MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING (B)

**OBJECTIF 5B :** MAÎTRISER LA PÉDAGOGIE EN MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING POUR UNE PRATIQUE DES PUBLICS EN TOUTE SÉCURITÉ

**OBJECTIF 6B :** MAÎTRISER LA TECHNIQUE MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING POUR UNE PRATIQUE DES PUBLICS EN TOUTE SÉCURITÉ