



CQP Instructeur de fitness

OPTION MUSCULATION PERSONAL TRAINING !

Demain, vous êtes coach !



INNOVATION FORMATION SPORT



RUTHENE COACH'*in*
Centre médico-sportif



DATES :

Clôture des inscriptions : 15/09/2023

Positionnement : 25/09/2023

Ouverture de la formation : 03/10/2023

Clôture de la formation : 15/03/2024

TARIFS ET FINANCEMENTS :

Financement personnel

OPCO

CPF

POLE EMPLOI

FIFPL

Cout de la formation :

3355 Euros dont 80 euros d'inscriptions et
50 euros de certification

ACCESSIBILITE

Cette formation peut être adaptée aux personnes ayant des besoins spécifiques. Lors d'un entretien individuel, le recueil des besoins sera réalisé.



CQP Instructeur de fitness option musculation personal training

DESCRIPTIF du CQP IF - diplôme de niveau 3

Le Certificat de Qualification Professionnelle Instructeur Fitness (CQP IF) permet d'exercer en France, en toute autonomie et sans restriction d'heure, le métier de coach sportif (musculation – personal trainer).

Il confère les capacités à :

- 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

PRE-REQUIS

Pour accéder à la formation portée par Innovation Formation Sport, vous devez :

- Avoir 18 ans au dernier jour de la session de formation
- Être titulaire d'un diplôme de secourisme (PSCI, AFPS, SST, AFGSU...)
- Justifier d'un certificat médical d'aptitude de moins de 3 mois avant l'inscription (Cf. certificat type disponible)
- Ne pas avoir fait l'objet d'une condamnation pour crime ou délit (code du sport L219-9) – Fournir le bulletin n°3 du casier judiciaire
- Valider les phases de sélection d'Innovation formation sport
- Satisfaire aux tests techniques dans la ou les options choisies

FNDF

FÉDÉRATION NATIONALE DE FITNESS



INNOVATION FORMATION SPORT

active
ACTIVITÉS DE LOISIRS PLEIN AIR & INDOOR

Fédération Nationale des Entreprises des Activités Physiques de Loisirs



INNOVATION FORMATION SPORT

TEST DE SÉLECTION / POSITIONNEMENT : 15/09/2023

Une épreuve de démonstration avec 5 répétitions sur 5 mouvements de musculation :

- 1- Squat : 100% du poids de corps pour les hommes, 60% du poids de corps pour les femmes (hanches à hauteur des genoux, fémur parallèle au sol, mise en place d'un élastique à toucher avec le postérieur)
- 2- Développé Couché : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond).
- 3- Soulevé de terre : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes
- 4- Fentes : 20kg pour les hommes et 10kg pour les femmes
- 5- Epaulé-jeté : 20kg pour les hommes et 10kg pour les femmes

Un entretien de 30 min sera réalisé dans le but d'identifier les ambitions du stagiaire, évoquer son projet professionnel et ses motivations. Une auto évaluation servira également de support d'échanges. Cet entretien permettra de réaliser le positionnement du stagiaire dans son parcours de formation.

Des dispenses de certaines UC du CQP IF sont possibles selon vos diplômes.

Selon vos expériences, vos compétences, vos diplômes, votre entretien de positionnement permettra de savoir si vous suivrez la formation dans son intégralité (parcours complet), si vous pourrez bénéficier d'allègements ou d'heures de renforcements.

Le positionnement se déroulera sous forme d'entretien afin d'évaluer les compétences du stagiaire. Une auto évaluation servira également de support d'échanges.



EVALUATION / CERTIFICATION :

Pour les épreuves communes aux deux options, Sécurité (BC1) et Marketing/Communication (BC 4) :
- dossier écrit à rendre et soutenance (50 min)
L'oral sera divisé entre la présentation du dossier par le candidat (30mn) et les questions du jury (20mn).

Le dossier portera sur un évènement créé par le candidat pour promouvoir et développer sa structure.

Il y aura théoriquement un deuxième test pour le bloc 1 (BC1), mais celui-ci sera automatiquement validé si le candidat a son PSC1 ou un titre de secourisme équivalent et datant de moins de 2 ans.

L'évaluation relative à l'UC3 se fera via un QCM national commun à tous les centres de formation. 20 questions sur chacun des 3 blocs de l'UC3.

Pour les UC5 et 6, pédagogie et technique spécifiques à l'option « Musculation & Personal Training », évaluation au travers de l'encadrement d'une séance et d'un entretien
Test 1 – Small group Training : coacher un groupe sur du Circuit Training ;
Test 2 – Personal Training : Préparation et animation d'une séance.



QUI SOMMES NOUS ?

Innovation Formation Sport, est un organisme de formation "datadocké" et certifié Qualiopi. Cet OF itinérant et disponible sur tout le territoire national, créé en 2015, se déplace pour vous proposer des programmes de formation et d'accompagnement sur mesure, adaptés à vos besoins.

Nous sommes expérimentés dans le champ du sport et nous voilà, aujourd'hui, tournés aussi vers la formation diplômante dans le seul et unique objectif de rendre la branche professionnelle du sport encore plus compétente et innovante.

Une priorité : mettre l'intelligence collective au coeur du dispositif.

Un leitmotiv : vous accompagner sur votre projet pour vous rendre plus efficace, vous former en cours d'action pour vous rendre plus autonome.

LE CONTENU

BLOGS et DIFFERENTES MODALITES

Le CQP Instructeur de Fitness, option musculation personal training porté par Innovation Formation Sport est composé de 6 Unités Capitalisables :

UC1 : Maîtriser les règles de sécurité

UC2 : Accueillir les publics

UC3 : Connaître les fondamentaux scientifiques et nutritionnels

UC4 : Maîtriser les fondamentaux du marketing et de la communication

UC5 : Maîtriser la pédagogie en musculation et personal training

UC6 : Maîtriser la technique musculation et personal training

Une partie de la formation sera dispensée dans les locaux de Movida-Rodez et une autre part sera réalisée à distance avec l'outil "visio".

L'alternance représente en moyenne :

2 jours en centre de formation

3 jours en stage

La collaboration avec le tuteur sera fondamentale et celui ci devra être d'un diplôme similaire ou de niveau équivalent.

COORDONNEES :

Vous voulez vous inscrire ?

Contactez nous directement :

Directeur administratif / coordonnateur :

CONDE Loic

06 12 25 00 81

conde.loic1@gmail.com



REPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification QUALITÉ a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes :
« action de formation »
« validation des acquis de l'expérience »



INNOVATION FORMATION SPORT



Fédération Nationale des Entreprises des Activités Physiques de Loisirs