

Programme de Formation

CQP Instructeur Fitness

Nom du diplôme : CQP Instructeur Fitness - Personal Trainer

Durée : 6 mois

Dates : Deux sessions De septembre à février ou de Février à Juillet

Horaires : Lundi et mardi de 8h30 à 16h30

Lieu : INNOVA FORMATION - BRON

Introduction : La formation CQP Instructeur Fitness a pour objectif de préparer les participants à devenir des coachs sportifs qualifiés, capables de concevoir et d'animer des séances de fitness adaptées à des publics variés, tout en assurant leur sécurité. Ce programme est conçu pour former des professionnels compétents, capables de superviser des activités de fitness de manière sécurisée, tout en intégrant des compétences techniques, pédagogiques et commerciales essentielles. Les stagiaires acquerront les connaissances nécessaires pour encadrer efficacement les pratiquants, promouvoir les activités de fitness et garantir une expérience positive et sécurisée.

Objectif de la formation : Former des professionnels qualifiés capables de concevoir, animer et superviser des programmes de fitness, tout en garantissant la sécurité et le bien-être des participants. Les stagiaires apprendront à adapter leurs interventions aux besoins variés des pratiquants, en intégrant des connaissances techniques approfondies et des compétences pédagogiques essentielles.

Niveau : Certificat de Qualification Professionnelle (CQP)

Public visé :

- Jeunes adultes de 18 ans et plus souhaitant se préparer aux métiers du fitness, notamment en tant que coach en salle ou entraîneur personnel.
- Professionnels déjà titulaires désireux de compléter leur formation initiale par des compétences spécifiques dans le domaine du fitness.

Prérequis :

- Titulaire du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1).
- Dossier d'inscription complet à fournir pour valider la candidature.
- Réussite aux tests de prérequis techniques afin d'évaluer les compétences de base des candidats.

Qualités :

- Motivation et engagement : Un intérêt prononcé pour le secteur du fitness et le désir d'évoluer dans ce domaine.

- Compétences en communication et pédagogie : Aptitude à transmettre des connaissances et à interagir efficacement avec différents publics.
- Esprit d'équipe et adaptabilité : Capacité à travailler en collaboration avec d'autres professionnels et à ajuster son approche en fonction des besoins variés des participants.

Descriptif de la formation : La formation CQP Instructeur Fitness est organisée en plusieurs blocs de compétences, offrant aux participants une approche complète et structurée pour maîtriser les connaissances et techniques essentielles au métier d'instructeur de fitness. Chaque bloc intègre des éléments pratiques et théoriques, garantissant ainsi une préparation optimale pour encadrer des activités de fitness de manière sécurisée et efficace.

Objectifs pédagogiques :

1. Acquérir une maîtrise approfondie des connaissances techniques et pédagogiques liées au fitness.
2. Être capable de gérer efficacement les situations d'urgence et de réaliser les gestes appropriés en cas d'incident.
3. Approfondir ses compétences en anatomie, biomécanique, physiologie et nutrition pour optimiser les séances d'entraînement.
4. Développer des stratégies de marketing et de communication efficaces pour promouvoir et valoriser une structure de fitness.

Contenu de la formation :

Bloc 1 : Sécurité et gestion des incidents

- Maîtriser les dispositifs de sécurité en salle de fitness.
- Savoir réagir de manière appropriée en cas d'accident.
- Gérer les règles de sécurité adaptées aux différents types de publics.

Bloc 2 : Accueil et gestion des publics

- Accueillir et encadrer divers types de pratiquants.
- Comprendre les caractéristiques des différents publics, qu'ils soient débutants ou confirmés.

Bloc 3 : Connaissances fondamentales (scientifiques et nutritionnelles)

- Appliquer les connaissances en anatomie, biomécanique et physiologie dans le cadre des pratiques de fitness.
- Assimiler les principes nutritionnels en lien avec l'exercice physique.

Bloc 4 : Marketing et gestion d'une structure de fitness

- Acquérir les fondamentaux du marketing et de la communication.
- Analyser et diagnostiquer l'activité d'une structure de fitness.
- Élaborer un plan de communication adapté aux activités sportives.

Option Musculation et Personal Training :

- Conception de plans d'entraînement : Créer des programmes personnalisés pour les pratiquants en musculation.
- Animation de séances : Animer des séances de musculation et d'entraînements fonctionnels en petits groupes.
- Sécurité en musculation : Assurer la sécurité lors des séances, qu'elles soient individualisées ou en groupe.

Équipe pédagogique : La formation est dispensée par une équipe qualifiée, composée de professionnels expérimentés dans les domaines du fitness, de la santé et de l'éducation. Ces experts apportent à la fois une expertise pratique et théorique, garantissant ainsi un enseignement de haute qualité et pertinent pour les futurs instructeurs.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Installations adaptées : Accès à des salles de formation entièrement équipées, y compris des salles de fitness et des espaces dédiés aux cours collectifs.
- Ressources pédagogiques : Mise à disposition de supports de cours variés, incluant des ressources en ligne pour un apprentissage enrichi.
- Approches pratiques : Intégration d'études de cas, de jeux de rôle et de mises en situation professionnelle pour favoriser l'application concrète des connaissances acquises.

Dispositif de suivi et d'évaluation :

- Suivi personnalisé : Mise en place d'un suivi régulier de la progression des compétences des participants tout au long de la formation.
- Évaluations pratiques : Réalisation d'évaluations formatives ainsi que de mises en situation professionnelle pour mesurer l'acquisition des compétences et l'efficacité des apprentissages.

Modalités d'évaluation :

- Évaluations théoriques : Utilisation de questionnaires à choix multiples (QCM) pour tester les connaissances sur l'anatomie, la physiologie et la nutrition.
- Dossiers écrits : Réalisation de présentations orales et d'évaluations portant sur les pratiques d'enseignement et la gestion des incidents pour évaluer la compréhension et l'application des concepts.
- Mises en situation professionnelles : Organisation de simulations de cours collectifs ou de séances de musculation afin d'évaluer les compétences pratiques et la capacité à encadrer des participants en conditions réelles.

Accessibilité : Le centre de formation est engagé à accueillir les personnes en situation de handicap. Nous mettons en place des aménagements adaptés afin d'assurer un suivi optimal tout au long du parcours de formation.

Diplôme délivré : Certification reconnue au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP 36458).

Débouchés professionnels :

- Instructeur de fitness
- Coach personnel
- animateur en salle de sport
- Formateur en activités physique

Suivi post-formation :

- Accompagnement : Assistance dans la recherche d'emploi ou de stage.

- Mise en réseau : Opportunités de connexion avec des professionnels et des structures du secteur du fitness.

Critères d'entrée pour l'évaluation :

- Tests de sélection : Réussite aux épreuves d'admission.
- Motivation et engagement : Démonstration d'un intérêt réel et d'une implication lors des entretiens.

Personnalisation de la formation :

La formation peut être ajustée pour répondre aux besoins spécifiques de chaque stagiaire. Cela inclut la possibilité de modifier les contenus pédagogiques, les méthodes d'enseignement et les projets pratiques en fonction des intérêts et des compétences préalables des participants. Cette approche garantit que chaque apprenant puisse maximiser son potentiel et tirer le meilleur parti de la formation.

Évaluation des besoins des participants :

Au début de la formation, des sessions spécifiques seront mises en place pour analyser les besoins des participants. Ces sessions permettront de :

- Identifier les attentes et objectifs individuels : Chaque stagiaire pourra exprimer ce qu'il souhaite apprendre et accomplir durant la formation.
- Évaluer le niveau de compétences : Un bilan des compétences antérieures sera réalisé pour adapter le contenu de la formation aux connaissances déjà acquises.
- Adapter les méthodes pédagogiques : En fonction des résultats de cette évaluation, les formateurs pourront ajuster les techniques d'enseignement pour s'assurer qu'elles soient en adéquation avec les besoins et les styles d'apprentissage des participants.

Conditions d'accès et modalités d'inscription :

Pour s'inscrire à la formation CQP Instructeur Fitness, les candidats doivent respecter les conditions suivantes :

Dossier d'inscription complet : Les candidats doivent soumettre un dossier d'inscription qui comprend tous les documents requis, tels que :

- Une photocopie d'une pièce d'identité valide.
- Une preuve de possession du PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1).
- Un CV

Évaluation des prérequis lors de l'inscription : Chaque candidat sera soumis à une évaluation de ses prérequis techniques afin de vérifier son adéquation avec les attentes de la formation. Cela peut inclure :

- Des tests de compétences physiques de base.
- Un entretien pour discuter de l'expérience antérieure et des objectifs professionnels.

Conclusion : Le CQP Instructeur Fitness - Personal Trainer représente une opportunité précieuse pour quiconque aspire à évoluer dans un secteur dynamique et en pleine expansion. En choisissant de suivre cette formation, les participants s'engagent sur le chemin d'une carrière enrichissante et stimulante dans le domaine du fitness et du bien-être. Grâce à un enseignement de qualité, des méthodes pédagogiques adaptées et un accompagnement personnalisé, cette formation prépare efficacement les futurs professionnels à répondre aux attentes des clients tout en garantissant leur sécurité. En intégrant ce programme, les candidats auront les compétences nécessaires pour transformer leur passion pour le fitness en une carrière épanouissante et significative.