

Programme de Formation

Certificat de Qualification Professionnelle (CQP) Instructeur Fitness : Coaching Fit & Personal Trainer

Informations Générales

- **Nom du diplôme** : Certificat de Qualification Professionnelle (CQP) Instructeur Fitness
- **Durée** : 300 heures (6 mois)
- **Dates** : Plusieurs sessions par an
- **Nombre de sessions** : Variable selon le calendrier annuel
- **Horaires** : Lundi et mardi, de 8h à 16h30
- **Lieu** : INNOVA FORMATION - BRON
- **Tarif** : 3 450 € TTC (CPF et autres financements disponibles)

Introduction

La formation CQP Instructeur Fitness est conçue pour répondre aux besoins du secteur du fitness en constante évolution. Elle forme des professionnels capables de proposer des séances de fitness adaptées et sécurisées, tout en développant leur clientèle grâce à des compétences en marketing et fidélisation.

Réseau Professionnel / Les Avantages avec METISPORTS

1. **Réseau professionnel** : Collaboration avec des clubs de fitness et centres sportifs pour stages et alternances.
2. **Coaching sur-mesure** : Un suivi personnalisé pour maximiser vos chances de réussite.
3. **Immersion terrain** : Opportunités pratiques pour appliquer vos compétences en conditions réelles.
4. **Ateliers emploi** : Préparation complète pour les entretiens, création de CV et stratégies de recherche d'emploi.

Objectif de la Formation

Former des coachs sportifs qualifiés, capables de concevoir des programmes d'entraînement personnalisés, d'encadrer des groupes avec expertise et de promouvoir efficacement leurs services dans le secteur du fitness et du bien-être.

Niveau

- **Niveau 3** (équivalent CAP ou BEP)

Public Visé

- Passionnés de fitness souhaitant faire carrière dans le coaching sportif.
- Professionnels en reconversion cherchant à intégrer le secteur du sport et du bien-être.

Prérequis

- Certification PSC1 (Prévention et Secours Civiques niveau 1).
- Réussite aux épreuves techniques de prérequis.

Qualités Requises

- Dynamisme et capacité à motiver les pratiquants.
- Sens de l'écoute et aptitude à personnaliser les accompagnements.
- Esprit d'analyse et rigueur dans la gestion des programmes.

Descriptif de la Formation

Le programme offre un équilibre entre théorie et pratique pour doter les participants des compétences nécessaires à l'encadrement des activités de fitness. Il aborde les aspects scientifiques, pédagogiques, marketing et opérationnels du coaching sportif.

Objectifs Pédagogiques

1. Concevoir et animer des séances adaptées à tous les publics.
2. Assurer la sécurité des pratiquants et prévenir les risques liés aux activités physiques.
3. Maîtriser les bases scientifiques pour optimiser les performances des pratiquants.
4. Promouvoir les services et fidéliser une clientèle sportive.
5. Réagir efficacement en cas de situations imprévues grâce à une gestion d'urgence maîtrisée.

Méthodes Pédagogiques / Moyens Pédagogiques et Techniques

- **Cours théoriques** : Enseignements sur l'anatomie, la physiologie et les bases pédagogiques.
- **Études de cas pratiques** : Analyse et résolution de problématiques concrètes.
- **Jeux de rôle** : Développement des compétences relationnelles et d'encadrement.
- **Outils numériques** : Suivi des progrès des pratiquants et planification des activités.
- **Stages pratiques** : Immersion dans des environnements réels pour consolider les acquis.

Contenu de la Formation

Module 1 : Sécurité et Prévention (50 heures)

- Gestion des équipements sportifs.
- Prévention des risques et respect des protocoles de sécurité.
- Formation aux gestes d'urgence et premiers secours (PSC1).

Module 2 : Accueil et Encadrement (50 heures)

- Techniques d'accueil pour créer un environnement accueillant.
- Gestion administrative et suivi personnalisé des pratiquants.
- Développement d'une relation de confiance avec les clients.

Module 3 : Fondamentaux en Sciences du Sport (80 heures)

- Anatomie et physiologie de l'effort pour adapter les exercices.
- Bases de nutrition sportive pour optimiser les performances.
- Adaptation des programmes aux capacités physiques des pratiquants.

Module 4 : Marketing et Fidélisation (60 heures)

- Stratégies de promotion des services fitness.
- Techniques pour attirer et fidéliser une clientèle variée.
- Communication digitale : gestion des réseaux sociaux et outils de promotion.

Module 5 : Option Musculation et Coaching (60 heures)

- Conception de programmes personnalisés en musculation.
- Correction des postures et prévention des blessures.
- Encadrement sécurisé des séances individuelles ou collectives.

Équipe Pédagogique

- Formateurs spécialisés en sciences du sport et coaching.
- Professionnels expérimentés dans l'encadrement des activités de fitness.

Dispositif de Suivi et d'Évaluation

- Évaluations continues pour valider les acquis tout au long du parcours.
- Réalisation de projets concrets et mises en situation.
- Bilans individuels pour ajuster le programme en fonction des besoins.

Certification

- **Diplôme obtenu** : Certificat de Qualification Professionnelle (CQP) Instructeur Fitness.
- **Niveau** : Niveau 3 (équivalent CAP ou BEP).
- **Reconnaissance officielle** : Certification inscrite au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP).

Débouchés Professionnels

- Instructeur de fitness dans des salles de sport.
- Coach personnel.
- Animateur sportif en centres de loisirs ou structures touristiques.
- Formateur en activités physiques.
- Coach bien-être dans des organisations de santé et de remise en forme.

Suivi Post-Formation

- Coaching pour intégrer le marché du travail.
- Mise en relation avec des employeurs via le réseau INNOVA FORMATION.
- Assistance pour l'évolution professionnelle grâce à des modules complémentaires.

Critères d'Entrée pour l'Évaluation

- Participation active à tous les modules.
- Réalisation de projets tutorés et stages.
- Application pratique des compétences enseignées.

Personnalisation de la Formation

- Ajustement des modules selon les objectifs professionnels des apprenants.
- Suivi individuel pour garantir la réussite de chaque participant.

Conditions d'Accès et Modalités d'Inscription

- **Candidature** : Envoi d'un dossier comprenant CV et lettre de motivation.
- **Entretien individuel** : Validation des motivations et des prérequis.
- **Tests techniques** : Évaluation des capacités initiales.

Conclusion

Le CQP Instructeur Fitness est une formation complète qui permet de développer les compétences nécessaires pour encadrer des activités de fitness de manière professionnelle. Idéal pour ceux qui souhaitent allier passion et carrière dans le sport et le bien-être.