

## METISPORTS FORMATION

30 rue du 35ème régiment d'aviation

69500 BRON

Email: formation@metisports.com

Tel: +33478546903



## CQP Instructeur Fitness mention MPT

*Le Certificat de Qualification Professionnelle (CQP) Fitness est une certification reconnue dans le domaine de la remise en forme et du fitness. Cette formation vise à fournir aux candidats les compétences nécessaires pour concevoir et animer des programmes d'entraînement personnalisés, ainsi que pour dispenser des conseils professionnels en matière de remise en forme et de bien-être. Cette formation offre une opportunité unique pour les passionnés de fitness de se professionnaliser et d'exercer dans un domaine en plein essor, répondant ainsi à la demande croissante de services de remise en forme et de bien-être.*

*Deux sessions : De février à juin / De septembre à janvier  
Lundi et mardi de 8h à 13h et de 14h à 16h30*

*La formation se déroule en présentiel, avec des cours théoriques, des séances pratiques en salle de fitness, des mises en situation et des stages en milieu professionnel.*

**Durée:** 350.00 heures

### Profils des stagiaires

- Cette action s'adresse aux jeunes de 18 ans ayant la volonté de se préparer aux métiers du fitness afin de devenir coach particulier ou en salle.
- Les professionnels déjà titulaires d'un BPJEPS afin de compléter leur formation initiale par l'apport de nouvelles compétences.
- Passionnés de fitness souhaitant se professionnaliser dans ce domaine.
- Coachs sportifs et instructeurs de fitness désirant obtenir une certification reconnue.
- Passion pour le fitness, motivation, communication, discipline
- Professionnels du sport en reconversion cherchant à diversifier leurs compétences.

### Prérequis

- Être en possession du PSC1
- Fournir un dossier d'inscription complet
- Valider les Tests de prérequis Techniques

### Objectifs pédagogiques

- Etre capable de mobiliser les connaissances techniques et pédagogiques propres à l'activité Fitness et de maîtriser les techniques de sa pratique dans des conditions assurant la sécurité des pratiquants et des tiers

# METISPORTS FORMATION

30 rue du 35ème régiment d'aviation

69500 BRON

Email: [formation@metisports.com](mailto:formation@metisports.com)

Tel: +33478546903



- Maîtriser les comportements à observer et les gestes à exécuter en cas d'incident ou d'accident.
- Se préparer à travailler dans différents contextes tels que les clubs de fitness, les centres de remise en forme, les studios de yoga, etc.
- Maîtriser les principes de la nutrition et du bien-être pour fournir des conseils professionnels à la clientèle.

## Contenu de la formation

- Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs en cas d'accident dans une structure de fitness
  - Savoir agir en cas d'accident
  - Identifier les règles de sécurité dans une salle de remise en forme
- Accueillir les publics dans une structure de fitness
  - Accueillir un adhérent dans une structure de fitness
  - Identifier les différents publics et leurs caractéristiques dans une structure de fitness
- Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité
  - Mobiliser des connaissances en anatomie et biomécanique pour les différentes pratiques du fitness
  - Mobiliser des connaissances en physiologie pour les différentes pratiques du fitness
  - Mobiliser des connaissances en nutrition pour les différentes pratiques du fitness
- Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness
  - Analyser et diagnostiquer l'activité d'une structure de fitness
  - Mobiliser des techniques en marketing
  - Utiliser des stratégies marketing pour le développement de l'activité d'une structure de fitness
  - Concevoir un plan de communication en choisissant des supports adaptés
- Compétences spécifiques à chaque option : Option Cours Collectifs : Maîtriser la pédagogie en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité
  - Mise en œuvre des fondamentaux de la pédagogie en cours collectifs
  - Construire une séance pour les différents cours collectifs
  - Animer une séance en cours collectifs
  - Assurer la sécurité des pratiquants pendant un cours collectif
- Maîtriser la technique des cours collectifs
  - Utiliser la relation musique et mouvement dans une séance de cours collectifs
  - Mettre en œuvre la technique des cours de type cardio-vasculaire
  - Mettre en œuvre la technique des cours de type renforcement musculaire
  - Mettre en œuvre la technique des cours de type flexibilité et mobilité
  - Adopter une technique sécuritaire
- Option Musculation et Personal Training : Maîtriser la pédagogie en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité
  - Concevoir un plan d'entraînement individualisé pour un pratiquant en musculation
  - Concevoir et animer des séances d'entraînement fonctionnel en petit groupe
  - Animer un plateau musculation
  - Assurer la sécurité des pratiquants pendant un cours de musculation individualisé ou en petit groupe
- Maîtriser la technique musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité
  - Mise en œuvre des outils et des techniques de musculation
  - Mise en œuvre des outils et des techniques pour les entraînements fonctionnels
  - Utiliser les outils et les techniques de musculation et d'entraînement fonctionnel en toute sécurité
  - Mise en œuvre des techniques spécifiques au business du personal trainer

## Organisation de la formation

## METISPORTS FORMATION

30 rue du 35ème régiment d'aviation

69500 BRON

Email: formation@metisports.com

Tel: +33478546903



### Equipe pédagogique

Une équipe pédagogique qualifiée et diplômée. Elle saura partager avec vous ses compétences mais aussi et surtout sa bonne humeur! Tous nos intervenants sont issus du monde professionnel.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

### Modalités d'évaluation

( RNCP36458 )

Dossier écrit à présenter à l'oral, présentation, questionnement sur la partie ERP et une épreuve de secourisme de type PSC1 sur une mise en situation suivie d'un oral

Évaluation sur dossier

QCM dans chacun des 3 domaines (Anatomie, Physiologie, Nutrition)

Dossier écrit à présenter à l'oral, présentation, questions

### Accessibilité

Les équipes du CFA sont mobilisées pour accueillir les stagiaires en situation de handicap, ainsi que les personnes à mobilité réduite et leur proposer un accompagnement adapté et personnalisé pour favoriser leur parcours de formation en alternance.

Les équipes du CFA sont mobilisées pour accueillir les stagiaires en situation de handicap, ainsi que les personnes à mobilité réduite et leur proposer un accompagnement adapté et personnalisé pour favoriser leur parcours de formation en alternance.

Bus 52 arrêt Bron Aviation, Tram T5 ou Bus 79 arrêt Parc Du Chêne