

CQP INSTRUCTEUR DE FITNESS



Coacher



Développer



Motiver



Encadrer

OBJECTIFS

Le CQP Instructeur Fitness forme des professionnels directement opérationnels dans le secteur du fitness, capables d'encadrer en autonomie des pratiquants dans les activités de remise en forme.

Accessible en deux options cumulables: cours collectifs, et musculation / personal training. Cette certification courte transforme une pratique assidue en véritable métier.

MÉTIERS VISÉS

- Instructeur fitness en salle
- Animateur de cours collectifs
- Coach sportif, personal trainer
- Indépendant / à domicile

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Concevoir et animer des séances individuelles ou collectives
- Techniques, anatomie, physiologie et nutrition appliquées au fitness
- Assurer la sécurité des pratiquants et du lieu de pratique
- Marketing, vente et fidélisation des adhérents
- Construction et conduite de son projet professionnel



POUR PLUS D'INFORMATIONS

06 08 11 14 33
accueil@afm-management.fr

78 chemin des sept deniers
31200 Toulouse

afmmanagement.fr

PROGRAMME

OPTION COURS COLLECTIFS - PRÉPARER ET ANIMER DES SÉANCES DE FITNESS EN COURS COLLECTIFS

- Construction et animation d'une séance de cours collectifs : structure, échauffement, phase musicale, cueing
- Renforcement musculaire, cardio-training et flexibilité / mobilité en musique
- Anatomie, physiologie, nutrition et caractéristiques des publics spécifiques
- Notion de progressivité et évaluation de la séance

OPTION MUSCULATION & PERSONAL TRAINING - PRÉPARER ET ANIMER DES SÉANCES DE MUSCULATION ET DE PERSONAL TRAINING

- Construction du cycle d'entraînement et placement de la séance dans le cycle
- Connaissance et utilisation des machines, mouvements polyarticulaires, consignes d'exécution
- Profilage du pratiquant, tests physiques, prise en charge individuelle
- Anatomie, physiologie, nutrition et pathologies / réadaptation

BLOCS COMMUNS - COMMUNICATION, PARCOURS PROFESSIONNEL, MARKETING & VENTE

- Information des publics, promotion des activités et communication de la structure
- Conduite de son parcours professionnel : statuts, réglementation, financement, projet
- Actions marketing, prospection, fidélisation et techniques de vente



CONDITIONS D'ADMISSION

18 ans à l'entrée en formation

Attestation PSC1 ou équivalent en cours de validité

Certificat médical de non contre-indication de moins d'un an

Réussite aux tests techniques de prérequis (ou équivalence)

Réussite à l'entretien oral de motivation

FINANCEMENT

Coût de la formation : sur devis

Prise en charge France Travail selon situation

PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP NOUS CONTACTER AFIN D'ÉTUDIER LES AMÉNAGEMENTS POSSIBLES.

Certification professionnelle de niveau 3

REGISTRE NATIONAL DES CERTIFICATIONS PROFESSIONNELLES N° 40595