

CQP Certificat de Qualification Professionnelle Instructeur Fitness*

Option Musculation et Personal Training !



MPT = Musculation et Personal Training

EN QUOI CONSISTE LE MÉTIER ?

L'instructeur fitness travaille en autonomie dans la ou les options choisie(s). Les principales missions pour le poste de travail sont :

- 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 l'encadrement de séance en toute sécurité

LE CONTENU DE LA FORMATION !

La formation comprend un enseignement en centre de formation en alternance avec la pratique professionnelle dans une structure.

- Pour une option : 260h en centre, 150h minimum en structure d'alternance

Le CQP Instructeur Fitness est obtenu après validation des 6 unités de compétences. Chaque bloc atteste de l'acquisition de compétences dans un domaine particulier.

- UC1 : Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs pour agir en cas d'accident dans une structure de fitness
- UC2 : Accueillir les publics dans une structure de fitness
- UC3 : Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité
- UC4 : Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness
- UC5 : Choisir et mettre en oeuvre une pédagogie adaptée en MPT pour une pratique des publics en toute sécurité
- UC6 : Utiliser des outils et des techniques en MPT pour une pratique des publics en toute sécurité.

La certification est soumise à un examen final pour chaque UC (remise de dossiers, entretiens oraux, démonstrations techniques et pédagogiques), puis à un jury plénier.



COÛT DE NOTRE FORMATION

Tarif de la formation :

Formation MPT : **3 500 €**

Le coût global de la formation dépend du positionnement. Dans le cadre d'un financement personnel, possibilité d'échelonnement du coût de la formation sur la totalité de la durée du parcours de formation, sans surcoût. Document informatif, non contractuel.

**DIPLÔME
certifiés**
Par l'état !

Structures ?

Vous pouvez travailler dans de nombreuses structures :

- **Secteur marchand,**
- **Secteur associatif,**
- **Auto-entrepreneur**

Statut ?

Vous devenez **coach sportif !**

Organisme de Formation déclaré sous le n°76 82 00755 82 auprès du préfet de région Occitanie.

NOS CONDITIONS D'ACCÈS À LA FORMATION ?



Pour pouvoir accéder à la formation il faut :

- Être titulaire du PSC1 « Prévention et Secours Civiques de niveau 1 » ou équivalent
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives
- Avoir 18 ans lors du jury de certification
- Avoir satisfait aux tests techniques MPT (ou posséder leur équivalence, voir article 20 du règlement du CQP Instructeur Fitness)

NOS MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES ?



L'action de formation dispose :

- D'un espace musculation, de cardiotraining, d'haltérophilie ;
- D'une salle de formation entièrement équipée ;
- D'un fond de matériel nécessaire, en quantité et qualité, cohérent avec les besoins de l'action ;
- D'un accès à des structures variées lors des enseignements spécifiques (box de CrossFit, piste d'athlétisme...);
- D'une plateforme en ligne permettant de suivre des cours en visio-conférence et e-learning (digiforma)

Les contenus de formation sont encadrés par des formateurs titulaires d'un niveau de formation supérieur ou équivalent et ayant une forte expérience dans le champ du diplôme visé. L'équipe pédagogique pratique la pédagogie active : il s'agit d'un ensemble de méthodes pédagogiques ayant toutes en commun la volonté de rendre le stagiaire acteur de ses apprentissages (brainstorming, études de cas, mises en pratique, jeux de rôles, quizz...).



FINANCEMENT

Plusieurs dispositifs peuvent financer en totalité ou partiellement votre diplôme :

- Compte Personnel de Formation Pôle Emploi
- OPCO (salariés et indépendants) Bourse Sésame (- de 25 ans)
- Financement personnel

Avec S-team formations, nous vous accompagnons dans votre recherche de financement !

PARCOURS INDIVIDUALISÉ DE FORMATION

Un positionnement est réalisé à l'entrée en formation afin de mieux connaître les acquis et aptitudes du stagiaire, ainsi que son projet professionnel.

Le parcours de formation peut être personnalisé selon certaines dispenses, équivalences (cf. textes réglementaires) et allègements.

SUITE DE PARCOURS

À l'issue de la formation, le titulaire d'un CQP Instructeur Fitness peut choisir de s'insérer dans le monde du travail ou :

- ✓ de poursuivre son parcours de formation en BPJEPS par exemple ;
- ✓ de passer des modules de formation complémentaires (formations qualifiantes, certificats complémentaires...) afin de monter en compétences.



CASTELSARRASIN (82100)
13 RUE DE LA MÉDITERRANÉE
ZONE INDUSTRIELLE BARRÈS 1

Pour nous **contacter !**

06.31.86.47.16

contactes-teamformations.fr

www.s-teamformations.fr

Suivez-nous sur les réseaux !   