

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

Programme de formation (compétences visées)

BLOCS COMMUN AUX DEUX OPTIONS CC & MPT

BC1 : Maîtriser les règles de sécurité

- Savoir agir en cas d'accident
- Connaître les règles de sécurité dans une salle de remise en forme

BC2 : Accueillir les publics

- Savoir accueillir un adhérent
- Connaître les différents publics et leurs caractéristiques

BC3 : Connaître les fondamentaux scientifiques et nutritionnels

- Mobiliser des connaissances en anatomie et biomécanique
- Mobiliser des connaissances en physiologie
- Mobiliser des connaissances en nutrition

BC4 : Maîtriser les fondamentaux du marketing et de la communication

- Analyser et diagnostiquer l'activité d'une structure
- Mobiliser des techniques en marketing
- Utiliser des stratégies marketing pour le développement de l'activité
- Concevoir un plan de communication en choisissant des supports adaptés

BC5 : Maîtriser la pédagogie en cours collectif

- Maîtriser les fondamentaux de la pédagogie en cours collectifs
- Savoir construire une séance pour les différents cours collectifs
- Animer une séance en cours collectifs
- Assurer la sécurité des pratiquants pendant un cours collectif

BC6 : Maîtriser la technique des cours collectifs

- Maîtriser la relation musique et mouvement
- Maîtriser la technique des cours de type cardio-vasculaire
- Maîtriser la technique des cours de type renforcement musculaire
- Maîtriser la technique des cours de type flexibilité et mobilité

BLOCS SPECIFIQUES – MPT

BC5 : Maîtriser la pédagogie en musculation et personal training

- Concevoir un plan d'entraînement individualisé
- 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

C6 : Maîtriser la technique musculation et personal training

- Maîtriser les outils et la technique de musculation
- Maîtriser les outils et la technique pour les entraînements fonctionnels
- Utiliser les outils et les techniques de musculation et d'entraînement fonctionnel en toute sécurité
- Maîtriser les techniques spécifiques au business du personal traine