

DURÉE
265
HEURES

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

Option **Musculation Personal Training**

A l'issue de cette formation, votre diplôme vous permettra d'exercer en tant que **coach musculation (personal trainer)** au sein d'une structure et de préparer physiquement des adhérents en fonction de leurs objectifs (santé, prise de masse, perte de poids, ...).
Le CQP IF permet également **d'être acteur du sport santé** en travaillant avec des professionnels paramédicaux sur la prévention et la réathlétisation.

Cette formation se déroule sur 4 mois. Cette durée courte permet une insertion rapide sur le marché du travail.

- 265 heures en Organisme de Formation
> 188h en présentiel / 77h à distance
- 150 heures de stage en entreprise minimum

Objectifs

- Analyser, développer, animer des contenus spécifiques à l'activité
- Participer à la vie, à l'organisation et à la gestion de la structure
- Pédagogie spécifique « Personal Trainer » Musculation

Le CQP IF est enregistré au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP), garantissant ainsi une reconnaissance officielle de votre qualification dans le secteur du sport. L'option « Personal Trainer » permet d'exercer en France, en toute autonomie et sans restriction d'heure. Vous pouvez travailler dans divers environnements : clubs de fitness, à domicile, ou même en tant qu'animateur dans des associations sportives.

Programme

- UC1 : Maîtriser les règles de sécurité
- UC2 : Accueillir les publics
- UC3 : Connaître les fondamentaux scientifiques et nutritionnels
- UC4 : Maîtriser les fondamentaux de marketing et de la communication
- UC5 : Maîtriser la pédagogie en musculation et « Personal Trainer »
- UC6 : Maîtriser les techniques de musculation et de « Personal Trainer »

Pédagogie

- Tests d'entrée & sélection
- Espaces de pratique
- Accès plateforme de formation à distance
- Tests de connaissances
- Suivi tutoral
- QCM / Grilles de certification



Présentiel



Distanciel

Tarifs
3 790 euros

Télécharger le programme de formation détaillé



Public Cible

Passionnés, Personnes en reconversion professionnelle voulant en faire leur métier.

Professionnels du fitness souhaitant obtenir la seconde mention musculation qu'il ne possèdent pas initialement

+33 (0)3 81 90 50 05
formations@waterform.com

Adresse : Waterform 19 rue Maurice Ravel 25200 Montbéliard France
Site Web : formations.waterform.com


Waterform
Centre de formation