

CQP INSTRUCTEUR FITNESS OPTION MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING

à La Riche du 22/04/2025 au 23/07/2025

Financé par



Formation continue

IRSS

Nantes

Tél : 02 46 65 56 60

Mail : bachelor.tours@irss.fr

Mail contact: admin2.tours@irss.fr

[En savoir plus sur la formation](#)

CONDITIONS D'ADMISSION

Pré-requis :

- Avoir 18 ans lors du jury de certification.
- Être titulaire du Certificat de Compétences de citoyen de sécurité? civile niveau 1 (PSC1).
- Présenter un certificat médical de non contre- indication à la pratique des « Activités de la Forme » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation.
- Satisfaire aux tests des prérequis techniques du CQP IF o Pour l'option B – Musculation et Personal Training : Une épreuve de démonstration avec 5 répétitions sur 5 mouvements de musculation : Squat ; Développé Couché ; Soulevé de terre ; Fentes ; Épaulé-jeté ; Évaluation de la technicité et des placements.

Niveau de sortie :

Niveau 3 (CAP, BEP)

Contenu et programme

Objectifs :

- Assurer l'animation d'un plateau de musculation
- Démontrer des techniques et gestuelles stimulant des qualités physiques dans les 3 grandes catégories de cours : renforcement musculaire, cardio-vasculaire, flexibilité et mobilité
- 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 la sécurité des pratiquants

Programme :

- **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
- **UC5b** : Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en musculation et Personal Training pour une pratique des publics en toute sécurité
- **UC6b** : Utiliser des outils et des techniques en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité

Durée en centre :

272

Durée en entreprise :

152

Informations pratiques

Organisme responsable :

[IRSS Tours](#) - Nantes

Publics :

- Tout public

Financement :

- Formation adulte financée par l'entreprise ou le particulier

Contact :

CHAMBERS Francis 02 46 65 56 60

Numéro de session : 611933S / Référence GIP : 2468465F

Mise à jour le 02/01/2025