



CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE INSTRUCTEUR FITNESS OPTION MUSCULATION ET PERSONNEL TRAINING

à Saint-Jean-le-Blanc du 07/03/2025 au 11/07/2025

Financé par



Formation continue

**ARFASSEC CFA Métiers du Sport, de l'Animation et du
Tourisme**

Saint-Jean-le-Blanc

Tél : 02 38 49 88 10

Mail : contact@formasat.fr

CONDITIONS D'ADMISSION

Niveau de sortie :

Niveau 3 (CAP, BEP)

Contenu et programme

Objectifs :

Compétences communes aux deux options « Cours Collectifs » et « Musculation et Personal Training » :

Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs en cas d'accident dans une structure de fitness

- 1.1 : Savoir agir en cas d'accident
- 1.2 : identifier les règles de sécurité dans une salle de remise en forme

Accueillir les publics dans une structure de fitness

- 2.1 : Accueillir un adhérent dans une structure de fitness
- 2.2 : Identifier les différents publics et leurs caractéristiques dans une structure de fitness

Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité

- 3.1 : Mobiliser des connaissances en anatomie et biomécanique pour les différentes pratiques du fitness
- 3.2 : Mobiliser des connaissances en physiologie pour les différentes pratiques du fitness
- 3.3 : Mobiliser des connaissances en nutrition pour les différentes pratiques du fitness

Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness

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

Compétences spécifiques à chaque option :

Option Musculation et Personal Training :

Maîtriser la pédagogie en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité

- 5.1 : Concevoir un plan d'entraînement individualisé pour un pratiquant en musculation
- 5.2 : Concevoir et animer des séances d'entraînement fonctionnel en petit groupe
- 5.3 : Animer un plateau musculation
- 5.4 : Assurer la sécurité des pratiquants pendant un cours de musculation individualisé ou en petit groupe

Maîtriser la technique musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité

- 6.1 : Mise en œuvre des outils et des techniques de musculation
- 6.2 : Mise en œuvre des outils et des techniques pour les entraînements fonctionnels
- 6.3 : Utiliser les outils et les techniques de musculation et d'entraînement fonctionnel en toute sécurité
- 6.4 : Mise en œuvre des techniques spécifiques au business du personal trainer

Informations pratiques

Organisme responsable :

[FORMASAT - Formation sport animation tourisme](#) - Saint-Jean-le-Blanc

Publics :

- Tout public

Financement :

- Formation adulte financée par l'entreprise ou le particulier

Numéro de session : 624563S / Référence GIP : 2363459F

Mise à jour le 03/02/2025