



EFG
Est Form ym
— Organisme de formation —

VOUS SOUHAITEZ DEVENIR COACH SPORTIF ? OBTENEZ LE DIPLÔME INSTRUCTEUR FITNESS

CQP OPTIONS « PERSONAL TRAINER ET MUSCULATION » et « COURS COLLECTIFS »

Une formation courte et certifiante de 3 à 6 mois, selon votre choix de 1 ou 2 options

OBJECTIFS

- Assurer l'animation d'un plateau de musculation et/ou assurer des cours collectifs en musique
- Démontrer des techniques et gestuelles stimulant des qualités physiques en renforcement musculaire, cardio-vasculaire, flexibilité et mobilité
- Proposer des programmes d'entraînements adaptés aux objectifs du public
- Assurer des cours de musculation et/ou renforcement musculaire en groupe
- Suivre individuellement une personne dans un programme de mise en forme
- Garantir la sécurité des pratiquants

Le CQP Instructeur Fitness option musculation et personal training et/ou cours collectifs est un diplôme de niveau 3, reconnu par l'État et enregistré au RNCP n° 36458 / Code NSF 335.

COÛT DE LA FORMATION

- 1 option : 3 750 €
- 2 options : 5 050 €

LIEUX DE FORMATION

Metz - Saint-Dié des Vosges (Sainte-Marguerite) - Troyes - Nancy

VOLUME HORAIRE

- 1 option : 265h en centre de formation/150h en structure d'accueil
- 2 options : 440h en centre de formation/250h en structure d'accueil

PRÉREQUIS

- Avoir 18 ans lors du jury de certification
- Être titulaire du PSC1 (possibilité de le passer le 1er jour de formation)
- 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 d'entrée en formation
- Satisfaire aux tests de sélection

CQP IF POUR QUOI FAIRE ?

Le titulaire du CQP Instructeur Fitness exerce ses fonctions au sein de structures publiques ou privées dans le champ des activités du fitness (collectivités locales, associations sportives, etc).



**PLUS D'INFORMATIONS SUR
WWW.CQPIFFGYMGRANDEST.FR**

CONTACT

Comité Régional de Gymnastique Grand Est
Maison Régionale des Sports
13 rue Jean Moulin - 54 510 Tomblaine
SIRET : 83254512300016



06 02 59 42 17



cqpifffgymgrandest.fr