



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