



Prochaines sessions

Option cours collectifs

Du 03 mars au 31 mai 2025

Option Musculation / P.T.

Du 03 mars au 09 août 2025

Double Option

Du 03 mars au 09 août 2025

Durée

1 option

265h en centre + 150h de stage

2 options

440h en centre + 250 de stage

Tarif

1 option

3 710 € TVA non applicable

2 options

6160 € TVA non applicable

+ 50€ Frais d'inscription

Public concerné

Cette formation s'adresse aux particuliers souhaitant acquérir de nouvelles compétences, et ceux en reconversion professionnelle également. Les titulaires de diplômes sportifs souhaitant étendre leurs domaines de compétences sont également concernés.

Activités visés / Objectifs

L'animateur des activités du fitness (instructeur fitness) est un technicien sportif pouvant exercer en toute autonomie selon les options choisies :

- les activités de cours collectif
- les activités de cardio-training et musculation en petit groupe ou indiv.

Débouchés

Instructeur de fitness en groupe, instructeur de fitness en musculation et personal training, professeur de fitness, conseiller sportif, éducateur sportif, moniteur sportif, coach sportif, coach personnel, présentateur en fitness, coach en plateau musculation, professeur de musculation.

SURFACE TRAINING ACADEMY

33/35 rue Nungesser et Coli

75016 PARIS

06 84 53 56 09

academie@surface-coach.com

CQP IF - INSTRUCTEUR FITNESS

N° de fiche: RNCP36458

Certificateur : ORGANISME CERTIFICATEUR DE LA BRANCHE DU SPORT OC SPORT

Compétences spécifiques aux 2 options (tronc commun)

—— UC1 : Maitriser les règles de sécurité et les dispositifs pour agir 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

—— UC2 : 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

—— UC3 : 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

—— UC4 : 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 Option Cours Collectifs :

—— UC5A : Maîtriser la pédagogie en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité

- 5.1 : Mise en œuvre des fondamentaux de la pédagogie en cours collectifs
- 5.2 : Construire une séance pour les différents cours collectifs
- 5.3 : Animer une séance en cours collectifs
- 5.4 : Assurer la sécurité des pratiquants pendant un cours collectif



Nature de la formation

Action de formation

Modalités d'évaluation

UC 1 et UC4 : dossiers et soutenance
UC2 : contrôle continu sur comportement et actions en structure
UC 3 : QCM en biomécanique, physiologie et nutrition
UC5A et UC6A : encadrement pédagogique (Cardio-Renfo-Flexibilité)
UC5B et UC6B : encadrement pédagogique en personal training et small group

Moyens pédagogiques

Présentiel et distanciel
Une partie de la formation théorique est proposée en zoom en direct avec le formateur. (environ 60h)

L'autre partie de la formation est proposée en présentiel (enseignements méthodologiques, travaux individuels et collectifs, mises en situation) et pratiques.

Intervenants

Nos intervenants sont :
Des professionnels
Des enseignants ou formateurs spécialistes de leur discipline
Des intervenants spécialisés

Effectifs

Entre 10 et 25 Stagiaires par session

Modalités d'accès à la formation

Remplir le dossier d'inscription disponible sur notre site et nous le renvoyer par mail. Participer aux tests de sélection 2 semaines avant la date de rentrée.

SURFACE TRAINING ACADEMY

33/35 rue Nungesser et Coli
75016 PARIS
06 84 53 56 09
academie@surface-coach.com

CQP IF - INSTRUCTEUR FITNESS

N° de fiche: RNCP36458

Certificateur : ORGANISME CERTIFICATEUR DE LA BRANCHE DU SPORT OC SPORT

UC6A : Maîtriser la technique des cours collectifs

- 6.1 : Utiliser la relation musique et mouvement dans une séance de cours collectifs
- 6.2 : Mettre en œuvre la technique des cours de type cardio-vasculaire
- 6.3 : Mettre en œuvre la technique des cours de type renforcement musculaire
- 6.4 : Mettre en œuvre la technique des cours de type flexibilité et mobilité
- 6.5 : Adopter une technique sécuritaire

Compétences spécifiques Option Musculation et Personal Training :

UC5B : 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

UC6B : 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

Pré-requis

- 1- Être titulaire du Certificat de Compétences de citoyen de sécurité civile niveau 1(PSC1)
- 2- Certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives.
- 3- Avoir 18 ans lors du jury de certification.
- 4-Avoir satisfait aux tests de sélections (informations dans la brochure)