# Programme de Formation

## CQP IF Musculation personal training - RNCP40595

## Organisation

**Durée :** 341 heures

**Mode d'organisation :** Mixte

## Contenu pédagogique

### *Public visé*

- Demandeur d'emploi
- Apprenants en alternance:

Contrat d 'Apprentissage pour les moins de 30 ans  et contrat de professionnalisation

- Salariés
- Demandeur d'emploi en reconversion professionnelle
- Entrepreneurs individuels

### *Objectifs pédagogiques*

Repérage des caractéristiques et des besoins des participants à des séances de l'option musculation

Construction de séances de l'option musculation

Préparation du matériel et accueil des participants à une séance de l'option musculation

Animation d'une séance de l'option musculation

Mise en sécurité des participants et des tiers au cours d'une séance de l'option musculation

Réalisation de l'évaluation d'une séance de l'option musculation

Information des publics et promotion des activités d'animation et d'encadrement physique et sportif

Organisation de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif

Communication avec différents acteurs autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif

Recherche d'emploi et d'activités à animer dans le domaine des activités physiques et sportives

Programmation d'actions de formation et de professionnalisation dans le domaine des activités physiques et sportives

Réalisation d'un état des lieux dans une structure de fitness avec Identification des forces et des faiblesses et des leviers pour la diversification des activités

Participation aux actions de prospection de nouveaux clients en utilisant les outils et méthodes de la structure

Participation aux actions de fidélisation des clients en utilisant les outils et méthodes de la structure

Utiliser les outils de marketing afin de faire la promotion des actions de prospection et de fidélisation

Utilisation des techniques de vente adaptées au contexte et à la structure

### *Description*

L'option Fitness en musculation et personal training : les coachs en musculation gèrent des individus ou des petits groupes en utilisant des charges additionnelles, du type haltères ou barres libres, mais également des machines guidées. e personal training s'est fortement développé en dehors des salles, c'est la tendance numéro un dans toute l'Europe.

## *Prérequis*

Niveau technique et de maitrise minimum

## *Modalités pédagogiques*

**Le mode de fonctionnement est axé sur une alternance de contenus théoriques et de mises en situations pratiques.**

Les modalités pédagogiques utilisés sont diversifiés selon les objectifs visés

## *Moyens et supports pédagogiques*

L'EMSAT utilise plateforme e-learning permettant les classes virtuelles, le suivis individualisés des apprenants, la mise en place de QUIZZ, d'évaluation

Abonnements à des revues professionnelles (O.T, management, journal de l'animation...)

Tout apprenant a accès à un DRIVE en lien avec sa formation avec mise à disposition des ressources pédagogiques, des contenus de cours, les corrections des évaluations...

## *Modalités d'évaluation et de suivi*

Mises en situations professionnelles

Production de dossiers écrits

Entretiens oraux avec le jury