
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 coaches 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. Le 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 maîtrise 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