



« Devenez Coach Sportif »

CQP Instructeur Fitness Personal Training VOLX / MANOSQUE

Dates de la formation : Du 8 Novembre 2024 au 27 Juin 2025

Lieu des cours : Salle Giant Fit – 04130 VOLX

PREPA-SPORTS

285 rue du Docteur Aynaud

13100 Aix en Provence

Tél : 04 42 90 57 08

Mail : contact@prepa-sports.com

fndf
FÉDÉRATION NATIONALE DE FITNESS

active
ACTIVITÉS DE LOISIRS PLEIN AIR & INDOOR
Fédération Nationale des Entreprises des Activités Physiques de Loisirs

Les objectifs

- **Assurer** l'animation du plateau musculation.
- **Proposer** des programmations d'entraînements adaptés aux objectifs du public concerné.
- **Assurer** des cours de musculation et/ou renforcement musculaire en petits groupes.
- **Suivre** individuellement une personne dans un programme de mise en forme.
- **Garantir** la sécurité des pratiquants.

Conditions d'entrée en formation

- Être âgé de 18 ans minimum
- Être titulaire du PSC 1 (nous consulter si ce n'est pas le cas)
- Réussir le test de sélection de Prépa-Sports
- Satisfaire aux exigences préalables à l'entrée en formation fixées par la DRAJES PACA.



Accessible aux personnes en situation de handicap
(contacter notre référent au 04 42 90 57 08)

Les exigences préalables à l'entrée en formation

Date TEP 2024 : 19 Octobre 2024

Date de clôture des inscriptions : Une semaine avant la date de test

Les TEP sont composés d'une épreuve de démonstration avec **5 répétitions sur 5 mouvements de musculation :**

- Squat : 100% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (hanches à hauteurs des genoux, fémur parallèle au sol, mise en place d'un élastique avec le postérieur)
- Développé Couché : 80% du poids du corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond)
- Soulevé de terre : 80% poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes
- Fentes : 20kg pour les hommes, 10kg pour les femmes
- Epaulé-jeté : 20kg pour les hommes, 10kg pour les femmes

(Evaluation de la technicité et des placements).

Critères de réussites : pour chacun des 5 mouvements, minimum 3 réussites sur 5.

Lieux des cours

- **Théoriques :** Giant Fit à Volx
- **Pratiques et pédagogiques :** Giant Fit et les installations sportives de la ville de Manosque



Les tests de sélections

- Un entretien de positionnement
- Une épreuve écrite

Modalité d'évaluation :

Les épreuves de certification s'articulent autour de la mise en situation pédagogique et de soutenance de dossier

Modalité pédagogique :

Pédagogie active et participative alliant court théorique, pratique des activités physiques pour tous et mise en situation pédagogique

*Possibilité d'équivalences ou d'allègements
(cf le référentiel pro sur notre site internet annexe VI)*

Les débouchés

Le titulaire du **CQP IF Personal Training** peut exercer au sein de différentes structures :

- Les salles de remise en forme.
- Les box de Crossfit.
- Le secteur associatif.
- Les structures de préparation physique.
- A domicile.

Les tarifs

- Tarif de la formation : **3790€**
- Frais administratifs TEP : **30€**