

CQP

INSTRUCTEUR FITNESS

Option A : Cours Collectifs

Option B : Musculation Personal Training



2 JOURS À L'ÉCOLE
PAR SEMAINE



PLATEFORME
PÉDAGOGIQUE



1 DIPLOME
RECONNU

Qualiopi

processus certifié

ORGANISME
CERTIFIÉ QUALITÉ

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

FORMATION EN ALTERNANCE

2 jours par semaine au centre FISL

Dates à jour sur le site internet

DURÉE DE LA FORMATION

265 Heures en centre pour 1 option

440 heures en centre pour 2 options

DURÉE DU STAGE

150 heures minimum pour 1 option

250 heures minimum pour 2 options

COÛT

3 445 euros pour 1 option

5 720 euros pour 2 options

LIEUX DE FORMATION

Saint-georges-de-didonne

Financement

- Auto-financement
- Pôle emploi
- Formation éligible au mon compte formation

CONDITIONS D'ACCÈS

- > Être titulaire du PSC1
- > Présenter un certificat médical de non contre-indication
- > Être âgé de 18 ans à la date des certifications
- > **Valider** les tests de sélection
- > **Valider** les tests internes du centre FISL :
 - Entretien de motivation

Je désire m'inscrire au CQP IF

MENTION COURS COLLECTIFS

MENTION MUSCULATION / PERSONAL TRAINING

RENSEIGNEMENTS PERSONNELS :

Sexe : M F

Nom : Nom de jeune fille :

Prénom : Date de naissance :

Lieu de naissance : Dépt. Naissance :

Nationalité : Adresse :

Code postal : Ville :

Tel : Portable :

Email :

Personne à contacter en cas d'urgence.....

Tél. : Portable :

SITUATION PROFESSIONNELLE ACTUELLE :

Profession : CDD CDI Autres :

Demandeur d'emploi depuis le : Autres (précisez) :

DIPLÔMES SCOLAIRES ET UNIVERSITAIRES :

Sans diplôme Brevet des collèges CAP-BEP (précisez) :

BAC (précisez) : DUT/DEUG/DEUST (précisez)

Licence : STAPS* Autres (précisez) :

Maîtrise (précisez) : Autres (précisez) :

DIPLÔMES PROFESSIONNELS :

FINANCEMENT :

Comment financez vous votre formation : auto-financement Aide financières

Connaissez vous déjà vos possibilités d'aides financières : oui non

Si oui laquelle :

J'ai effectué une demande de financement auprès de :

Attention aux délais de prise en charge : Les dépôts des dossiers sont à effectuer au moins 3 mois avant le début de la formation auprès de certains organismes.

JOINDRE TOUT DOCUMENT ATTESTANT ÉVENTUELLEMENT LE FINANCEMENT DE VOTRE FORMATION

**LE DOSSIER EST À RENVoyer OU À DÉPOSER
CENTRE FISL - 4 BIS RUE AMPÈRE - 17110 SAINT GEORGES DE DIDONNE**

QUELLE STRUCTURE D'ACCUEIL ENVISAGEZ-VOUS DANS LE CADRE DE L'ALTERNANCE ?

Nom :

Raison sociale :

Adresse :

.....

Code postal : Ville :

Tel : Portable :

Email :

AVEZ-VOUS UN TUTEUR ?

OUI NON

Nom :

Prénom : Date de naissance :

Diplômes :

.....

Volumes horaires CQP Instructeur Fitness

Blocs communs aux deux options		
Bloc 1	Sécurité	7 h
Bloc 2	Accueil	15h
Bloc 3	Sciences et nutrition	40h
Bloc 4	Marketing et communication	28h
Blocs spécifiques à chaque option		
Bloc 5 CC	Pédagogie spécifique CC	50h
Bloc 5 MPT	Pédagogie spécifique MPT	50h
Bloc 6 CC	Technique spécifique CC	125h
Bloc 6 MPT	Technique spécifique MPT	125h
Stage pour une option	Mise en application	150h
Stage pour deux options	Mise en application	250h
	TOTAL pour une option	415h
	TOTAL pour deux options	690h

CERTIFICAT MEDICAL

EN APPLICATION DES ARTICLES L. 231-2 à L. 231-2-3 et aux articles D. 231-1-1 à D. 231-1-5 DU CODE DU SPORT

Je soussigné(e),

.....

Docteur en médecine, n° d'ordre certifie :

- Avoir examiné ce jour, M / Mme (rayer la mention inutile) :

.....

.....

.....

Né(e) le :

..... / / à

Demeurant :

.....

.....

.....

- Avoir constaté ce jour :

qu'il(elle) ne présente pas d'antécédents médicaux et de signes pathologiques cliniquement décelables,

- Attester

l'absence de non contre indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives et plus précisément pour l'enseignement du CQP IF

.....

- A L'EXCEPTION DE LA (DES) DISCIPLINE(S) :

.....

.....

Fait à, Le / / 20.....

Cachet du Médecin

Signature du médecin

TEST PHYSIQUE :

OPTION A : FITNESS

Un suivi de cours collectifs : une épreuve de 45' comprenant 3 parties : 15' partie cardio coordination et endurance (STEP ou sans STEP), 15' renforcement musculaire avec barre et poids, 15' partie flexibilité et mobilité (stretching).

OPTION B : MUSCULATION / PERSONAL TRAINING

• Une épreuve de démonstration avec 5 répétitions sur 5 mouvements de musculation :

- Squat : 100% du poids de corps pour les hommes, 60% du poids de corps pour les femmes (hanches à hauteur des genoux, fémur parallèle)
- Développé Couché : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond).
- Soulevé de terre : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes
- Fentes : 20kg pour les hommes, 10kg pour les femmes
- Épaulé-jeté : 20kg pour les hommes, 10kg pour les femmes

Expliquez votre parcours sportif ?

.....

.....

.....

.....

.....

Quelles sont vos motivations pour intégrer cette formation et quels sont vos projets professionnels ?

.....

.....

.....

.....

.....

Pièces à fournir avec le présent dossier

1 - Photo d'identité

2 - Carte nationale d'identité française ou passeport français ou étranger

Cas particulier d'un mineur ou d'un incapable majeur :

- Pièce justificative d'identité du mineur ou de l'incapable majeur (si la pièce d'identité ne peut être présentée, un livret de famille ou un extrait d'acte de naissance est accepté),

- Pièce justificative d'identité de son représentant (père ou mère disposant de l'autorité parentale/jugement de tutelle + pièce d'identité de la personne désignée tuteur),

2 - PSC 1 ou équivalent

3 - Certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement

4 - 1 CV

5 - Attestation de responsabilité civile

6 - Si nécessaire une copie du document permettant la dispense des EPMSP (BPJEPS BEES...)

7 - Un chèque d'inscription administrative de 80 € à l'ordre de FISL.

Tous dossier remis après la date de clôture ne sera pas pris en compte
Date de clôture des inscriptions : 1 semaine avant les tests d'entrée



FORMATION INTERNATIONALE AUX SPORTS DE LOISIRS

une passion, un métier

LE DOSSIER EST À RENDRE OU À DÉPOSER
CENTRE FISL - 4 BIS RUE AMPÈRE - 17110 SAINT GEORGES DE DIDONNE