

Fiche Formation

CHF / CQHF

« Coaching Handi-Fitness / Certificat de Qualification Handisport »

=

Module II : Instructeur Handi-Fitness CQHFIT



PREROGATIVE

Le diplôme CHF / CQH confère à son titulaire la qualification nécessaire à l'encadrement des activités physiques et sportives du fitness et de la remise en forme auprès des personnes porteuses d'un handicap physique et moteur dans tout établissement ordinaire ou spécialisé proposant de la remise en forme (centre de fitness, centre de rééducation, association, cabinet de kinésithérapie...).

Le CHF / CQH n'ouvre droit à aucune prérogative supplémentaire à un diplôme RNCP.

OBJECTIFS

- Connaissance spécifique de la musculation sur plateau (adaptation machines, poids et haltères) et de la musculation avec petit matériel adapté aux différents handicaps.
- Connaissance des différents cours de fitness et problèmes particuliers de mise en place de cours collectifs adaptés (STEP, BODY SCULPT, GYM DOUCE ...).

CONTENU

Axe théorique

- L'accessibilité : accueil, certificat médical, salle, disposition et sécurité du matériel
- Le matériel : ordinaire, spécifique (banc handisport), adapté
- Découverte matériel FITPLAK

Axe technique et pratique

La salle de musculation

- Les accessoires pour l'adaptation en fonction des handicaps : plaque au sol avec fixateurs, cordes et mousquetons, bancs larges, poignet-crochet, ceinture de maintien, coussin...

Les cours collectifs de fitness

- Cours de renforcement musculaire avec petits poids, barre légère bâton ou élastique, programme de musculation sur le rythme d'une musique.
- Cours de fitness chorégraphié sur un rythme soutenu, programme à visée cardio-vasculaire.
- Cours de fitness chorégraphié sur step spécifique FITPLAK sur un rythme soutenu, programme à visée résistance musculaire et cardio-vasculaire pour fauteuils manuels ou électriques.

Axe pédagogique

- Les besoins et objectifs, le suivi personnalisé, les méthodes de travail, le guidage (aide, placement articulaire, position...), choix d'utilisation d'appareil.

CERTIFICATION

- Epreuve de mise en situation pédagogique
- Evaluation en cours de formation
- Attestation de formation et diplôme

Association N° W062009631 JO du 13 FEV 2016 N°7 148^eannée - SIRET 818 296 592 00020 /APE 9312Z
Correspondance : Association HANDI-FITNESS 20 route de LAGHET 06340 LA TRINITE –
Tél : 0616084365
www.handi-fitness.org

Infos +

Pré-requis :

Etre titulaire d'un diplôme enregistré au Registre National des Certifications Professionnelles (RNCP) en relation avec les métiers de la forme et de la rééducation et de la ré-athlétisation.

Avoir suivi le module CPH ou le module CQH A ou l'Abécédaire de la Fédération Française Handisport.

Equivalence :

Le CHF peut se valider en CQH métiers de la forme en étant en possession du module A ou de l'Abécédaire Fédéral.

Module :

Module II du diplôme Instructeur Handi-Fitness « CHF » ou « CQH forme ».

Durée :

3 jours / 21 heures

Dates et inscriptions :

Calendrier en ligne

<http://www.handi-fitness.org/Formations.html>

Tarifs :

Forfait inscription individuelle :

540 € NET avec ou sans une prise en charge

Forfait centre de formation

(+ CPH obligatoire) :

Sur devis (matériel, hébergement, déplacement, prestation pédagogique)

Nombre min de stagiaires :

4

Nombre max de stagiaires :

Selon le lieu

Annulation :

L'organisateur se réserve le droit d'annuler la session si le nombre de participants est insuffisant.

Contact :

renseignement@handi-fitness.org



Organisme

www.HANDI-FITNESS.ORG
Responsable du PMS pour l'intégration du handicap dans le fitness