



CQP Instructeur Fitness options Cours Collectifs (CC) et/ou Musculation et Personal Training (MPT)-TOULOUSE

Date d'édition: 19 septembre 2024

L'animateur des activités du fitness (instructeur fitness) est un technicien sportif pouvant exercer en toute autonomie selon les options choisies :

- *les activités de cours collectif*
- *les activités de musculation et de Personal Training (option MPT) en petit groupe ou en individuel.*

Le CQP Instructeur fitness option cours collectifs ou musculation et personal training est un diplôme de niveau 3 proposé par OC Sport et CPNEF Sport, organismes certificateurs (<https://www.cpnef-sport.com/>), référencé au Répertoire National des Certifications Professionnelles de France Compétences sous le numéro RNCP36458 (<https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/36458/>).

Date d'enregistrement de la certification : 01-06-2022

La formation au CQP Instructeur Fitness se déroule selon la modalité du contrôle continu des connaissances sur une période d'environ 6 mois à raison principalement de deux à trois journées en centre de formation par semaine selon les options visées.

Elle compte un volume horaire de :

- *415 heures de formation pour une option dont 265 heures en centre et 150 heures minimum en situation professionnelle.*
- *690 heures de formation pour deux options dont 440 heures en centre et 250 heures minimum en situation professionnelle.*

Ces volumes horaires sont minorés au regard des unités de compétences obtenus antérieurement par le candidat, ou peuvent l'être au regard des allègements de formation établis lors du positionnement.

Date des sélections: samedi 04 janvier 2025

Dates de formation: du 27 janvier 2025 au 09 juillet 2025 (le calendrier de formation vous sera communiqué à l'issue des tests de sélection).

Tarifs:

- *Pour une option (415 heures): 3650 €*
- *Pour deux options (690 heures): 5990 €*

Frais d'inscription aux tests de sélection: 80€ (les frais d'inscription sont non remboursables).

Financements mobilisables: CPF, OPCO (AFDAS, AGEFICE, FIFPL...).

Taux d'obtention à la certification pour l'option Cours Collectif : 92% de réussite sur l'ensemble des certifications de l'option visée présenté par les 7 stagiaires en 2023-2024.

Taux d'obtention à la certification pour l'option Musculation et Personal Training : 93% de réussite sur l'ensemble des certifications de l'option visée présenté par les 23 stagiaires en 2023-2024.

Pour télécharger le programme de la formation, cliquer sur le bouton « VERSION PDF » en haut à droite du catalogue de formation sur le site internet.

Projet porté par la branche du sport, Active-FNEAPL et FNDF.

Durée: 690.00 heures

Profils des stagiaires

- Toute personne intéressée par les activités du fitness, par les activités de musculation et de personal training en petit groupe ou individuellement ainsi que par le cardio-training. Une bonne condition physique ainsi que des qualités humaines sont essentielles à l'acquisition des compétences requises.
- Cette formation est ouverte à tous publics et fait preuve d'aménagements pour un public handisport.

Prérequis

- Avoir 18 ans lors du jury de certification.
- Être titulaire d'une attestation de premiers secours conformément à la réglementation en vigueur fixant le Référentiel National de Compétences de Sécurité Civile relatif à l'unité d'enseignement « prévention et secours civiques de niveau 1 » ou équivalent à cette attestation.
- Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives datant de moins de 1an.
- Avoir satisfait aux tests techniques dans la ou les options choisies (ou posséder leur équivalence, voir article 20 du règlement du CQP Instructeur Fitness). L'évaluation des prérequis techniques est réalisée suivant les modalités suivantes : CQP INSTRUCTEUR FITNESS OPTION COURS COLLECTIFS: 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). L'objet de l'épreuve est de s'assurer de la base technique des candidats dans les trois grandes catégories de cours collectif ainsi que de leur coordination rythme et musique. CQP INSTRUCTEUR FITNESS OPTION MUSCULATION ET 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 au sol, mise en place d'un élastique à toucher avec le postérieur) - 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 et 10kg pour les femmes - Épaulé-jeté : 20kg pour les hommes et 10kg pour les femmes Évaluation de la technicité et des placements. Critères de réussites : pour chacun des 5 mouvements, minimum 3 réussites sur 5.
- Satisfaire aux tests de sélection : les tests de sélection s'organisent autour d'une épreuve d'entretien d'une durée de 20 minutes. Cette épreuve s'appuie sur un dossier de cinq pages maximum préalablement envoyé par le candidat en accompagnement du dossier d'inscription. Ce dossier doit relater son parcours scolaire, son vécu sportif, ses expériences professionnelles éventuelles, ses motivations à l'entrée en formation ainsi que son projet professionnel. Le jury propose également au candidat d'aborder différentes thématiques qui peuvent permettre d'éclairer le jury sur le profil du candidat, d'apprécier ses aptitudes et la pertinence du choix de cette formation. L'entretien permettra de prendre en compte les qualités d'expression et d'argumentation du candidat au travers des échanges.
- Disposer d'un ordinateur fonctionnel et d'une connexion internet.

Objectifs pédagogiques

- POUR L'OPTION COURS COLLECTIFS: - assurer des cours collectifs en musique - démontrer des techniques et gestuelles stimulant des qualités physiques dans les trois grandes catégories de cours (Renforcement musculaire, Cardio-vasculaire, flexibilité et mobilité) - garantir la sécurité des pratiquants.

- POUR L'OPTION MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING: - 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

Contenu de la formation

- UC1 : Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs pour agir en cas d'accident dans une structure de fitness
 - Évaluer la situation d'accident en vue de réaliser les gestes de premiers secours.
 - Utiliser un défibrillateur en cas de malaise cardiaque d'une personne dans la structure de fitness.
 - Repérer les principales traumatologies bénignes liées aux activités du fitness dans un but de prévention et de premiers secours en cas d'accident.
 - Appliquer les règles d'un établissement recevant du public.
 - Organiser une veille sur la réglementation d'une structure de fitness pour connaître les obligations légales en termes de responsabilité civile et pénale.
- UC2 : Accueillir les publics dans une structure de fitness
 - Adapter son attitude afin de prendre en compte les besoins d'un adhérent.
 - Décrypter les profils de communication en vue de mieux répondre à la demande d'un adhérent.
 - Adopter un comportement en respectant les règles déontologiques et éthiques du métier.
 - Conseiller un adhérent et mettre en valeur l'offre de services et les prestations associées à la structure de fitness.
 - Repérer les attentes et les motivations des différents publics en prenant en compte leurs caractéristiques.
 - Identifier les caractéristiques des différents publics afin de leur proposer des activités de fitness adaptées.
 - Veiller à préserver l'intégrité physique et morale des publics dans le cadre de la pratique du fitness.
- UC3: Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité
 - Utiliser ses connaissances en anatomie et biomécanique afin de les mobiliser dans les différentes pratiques du fitness.
 - Utiliser ses connaissances en physiologie afin de les mobiliser dans les différentes pratiques du fitness.
 - Mettre à profit les filières énergétiques afin d'adapter une séance de fitness.
 - Identifier les signes indiquant le surentraînement afin de modifier la séance prévue.
 - Utiliser ses connaissances en nutrition afin de les mobiliser dans les différentes pratiques du fitness.
- UC4 : Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness
 - Analyser et diagnostiquer l'activité d'une structure de fitness afin de la pérenniser.
 - Mobiliser des techniques en marketing afin de développer la structure de fitness.
 - Utiliser des stratégies commerciales pour développer et fidéliser sa base adhérents.
 - Mettre en œuvre un plan de communication en choisissant des supports adaptés.
- A - OPTION COURS COLLECTIFS UC5a : Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité
 - Concevoir des séances adaptées en cours collectifs en veillant à répondre aux attentes des publics accueillis.
 - Animer une séance en cours collectifs en utilisant des techniques de communication efficaces et en respectant une construction musicale.
 - Assurer l'évolution des pratiquants en toute sécurité pendant une séance en cours collectifs.

- A - OPTION COURS COLLECTIFS UC6a : Utiliser des techniques en cours collectifs appropriées pour une pratique des publics en toute sécurité
 - Utiliser les techniques de la relation musique et mouvement afin de rendre une séance en cours collectif dynamique et attractive.
 - Mettre en œuvre les techniques spécifiques pour assurer des séances en cours collectifs de type cardio-vasculaire.
 - Mettre en œuvre les techniques spécifiques pour assurer des séances en cours collectifs de type renforcement musculaire.
 - Mettre en œuvre les techniques spécifiques pour assurer des séances en cours collectifs de type flexibilité et mobilité.
 - Adopter une posture sécuritaire afin de préserver l'intégrité physique des adhérents suivant les techniques utilisées lors des séances en cours collectifs.
- B - OPTION MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING UC5b : Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité
 - Concevoir un plan d'entraînement individualisé en musculation pour un pratiquant afin d'assurer sa progression en fonction de ses objectifs personnels.
 - Concevoir et animer des séances d'entraînement fonctionnel en petit groupe en fonction des caractéristiques de chacun.
 - Assurer l'animation d'un plateau de musculation en veillant à l'intégrité physique des pratiquants et au respect du matériel.
 - Adopter une posture sécuritaire afin de préserver l'intégrité physique des adhérents pendant un cours de musculation individualisé ou en petit groupe
- B - OPTION MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING UC6b : Utiliser des outils et des techniques en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité
 - Mettre en œuvre le matériel et les techniques de musculation adaptés aux besoins des pratiquants.
 - Mettre en œuvre le matériel et les techniques de musculation adaptés pour des entraînements fonctionnels en petit groupe.
 - Veiller à la bonne utilisation du matériel et des techniques pour des séances de musculation ou d'entraînement fonctionnel en toute sécurité.
 - Mettre en œuvre des techniques et méthodes pour assurer le business du personal trainer en matière commerciale et financière.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Coordonnateur pédagogique du CQP Instructeur Fitness : Laura JÖRISSSEN

Équipe de formateurs : Anaïs ARAGON, Clara AYATS, Delphine FERAL, Edgar FRANCISCO, Matthieu LERI, Olivier MERIT, Djed MEZHOUD, Axel MOULIN, Romain PREVEDELLO, Claude CAYRAC, Emmanuel ROKITA, Malek YANAT, Olivier MERIT, Eric ESPES.

Effectif minimal: 8

Effectif maximal: 18

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans des installations spécifiques équipées dans les options Cours Collectifs et Musculation Personal Training.

- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques.
- Etude de cas.
- Quiz.
- Mise à disposition en ligne de documents pédagogiques supports tout au long de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Émargement numérique.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situations pédagogiques.
- Suivi régulier de l'alternance.
- Evaluations à chaud et à froid de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Modalités de certifications

Résultats attendus à l'issue de la formation

Cette formation prépare à la certification « Le CQP Instructeur fitness option cours collectifs ou musculation et personal training » enregistrée auprès de France Compétences sous le numéro RNCP36458 (<https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/36458/>).

Le candidat peut s'inscrire à toute ou partie des certifications selon les acquisitions obtenues ou les compétences visées. La certification est délivrée dès lors que le candidat justifie de la possession de la totalité des unités de compétences quel qu'en soit le mode d'acquisition.

Modalité d'obtention

Selon l'unité de compétences concernée, des épreuves d'évaluation orales et/ou écrites sont organisées. Deux séquences d'évaluation sont prévues, une évaluation initiale puis le cas échéant une évaluation de rattrapage.

Les évaluations sont organisées selon les modalités suivantes :

Pour les compétences communes aux deux options :

- Dossier écrit à présenter à l'oral, présentation, questionnement sur la partie ERP et une épreuve de secourisme de type PSC1 sur une mise en situation suivie d'un oral
- Évaluation sur dossier
- QCM dans chacun des 3 domaines (Anatomie, Physiologie, Nutrition)
- Dossier écrit à présenter à l'oral, présentation, questions

Option Cours Collectifs :

Évaluation technique et pédagogique (1h dont 45' d'encadrement et 15' d'oral) :

- Évaluation pédagogique lors de l'animation d'une séance comprenant 3 phases (Cardio-vasculaire, Renforcement musculaire, flexibilité et mobilité) – retour à l'oral
- Évaluation technique lors de l'animation d'une séance comprenant 3 phases (Cardio-vasculaire, Renforcement musculaire, flexibilité et mobilité) – retour à l'oral

Option Musculation et Personal Training :

- Évaluation technique et pédagogique (démonstration et encadrement, échange oral)

Les évaluations sont organisées selon les modalités suivantes :

Pour les compétences communes aux deux options :

- Dossier écrit à présenter à l'oral, présentation, questionnement sur la partie ERP et une épreuve de secourisme de type PSC1 sur une mise en situation suivie d'un oral
- Évaluation sur dossier
- QCM dans chacun des 3 domaines (Anatomie, Physiologie, Nutrition)
- Dossier écrit à présenter à l'oral, présentation, questions

Option Cours Collectifs :

Évaluation technique et pédagogique (1h dont 45' d'encadrement et 15' d'oral) :

- Évaluation pédagogique lors de l'animation d'une séance comprenant 3 phases (Cardio-vasculaire, Renforcement musculaire, flexibilité et mobilité) – retour à l'oral
- Évaluation technique lors de l'animation d'une séance comprenant 3 phases (Cardio-vasculaire, Renforcement musculaire, flexibilité et mobilité) – retour à l'oral

Option Musculation et Personal Training :

- Évaluation technique et pédagogique (démonstration et encadrement, échange oral)
- Test 1 : Animation d'un entraînement fonctionnel avec 5 pratiquants : démonstration, séance, oral
- Test 2 : Encadrement d'un pratiquant sur une séance tirée au sort
- Évaluation technique :
- Test 1 : démonstration de 5 exercices sur un atelier d'entraînement fonctionnel suivi d'une animation de séance avec 5 pratiquants
- Test 2 : démonstration et conseils techniques lors de l'encadrement d'un pratiquant

Lieu de la formation

FIT UNIVERSITY 150 rue des Arts 31670 LABÈGE

Délai d'accès

8 semaines

Le délai d'accès correspond à la période qui sépare la date d'inscription au début de la formation.

Accessibilité

L'ensemble des installations répond aux normes d'accessibilité à tout public.

En cas de situation de handicap, une étude de faisabilité sera effectuée pour proposer une formation adaptée.