

CQP IF

Option Musculation Personal Training

Le CQP Instructeur Fitness option Musculation/Personal training est un diplôme de niveau 3 qui permet de conseiller et d'encadrer la musculation grâce à l'élaboration de programmes permettant d'individualiser en répondant aux objectifs du public concerné.

Durée : 265 heures de formation & 150 heures minimum en structure

Accessibilité et délais d'accès : Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Veuillez nous contacter directement afin d'avoir plus de renseignements.

Code RNCP : 36458

Pré-requis :

- ✓ Dossier complet
- ✓ Être âgé de 16 ans révolus à la date d'entrée en formation et disposer pour les moins de 18 ans d'une autorisation délivrée par le responsable légal.
- ✓ Être âgé de 18 ans à la date de délivrance du certificat.
- ✓ Une photocopie de la pièce d'identité (recto/verso), pour les étrangers une carte de séjour ou un passeport.
- ✓ Délivrer un certificat de non contre-indication à la pratique et à l'animation de moins d'un an à la date du positionnement.
- ✓ Être titulaire du PSC1 ou AFPS ou SST en cours de validité avec recyclage effectué.
- ✓ Satisfaire aux tests techniques préalables à l'entrée en formation* ou posséder leur équivalence, article 20 du règlement.

Test préalable d'entrée en formation :

Option Musculation – Personal trainer : une épreuve de démonstration avec 5 répétitions sur 5 mouvements de musculation :

Squat : 100% PDC hommes et 60% PDC femmes

DC : 80% PDC hommes et 40% PDC femmes

Soulevé de terre : 80% PDC hommes et 40% PDC femmes

Épaulé Jeté : 20kg hommes et 10kg femmes

Objectif de l'épreuve : évaluation de la technique et des placements

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

Entretien de 20 minutes avec 10 minutes de présentation personnelle et 10 minutes d'échange.

Objetifs pédagogiques

- Assurer l'animation d'un plateau de musculation
- Concevoir des programmes personnalisés (objectifs, profil, éventuelle pathologie...)
- Accompagner des individus ou groupes d'individus pour atteindre leurs objectifs
- Suivre individuellement une personne dans un programme de musculation
- Garantir la sécurité des pratiquants

Programme de la formation

CQP IF 2024-2025

UC concernées	Domaines de compétence	Contenus de formation	Volume en centre	Lieux d'interventions
UC 1	Maîtrise des règles de sécurité	Connaissances des dispositifs médicaux de secours en cas d'accidents	3,5H	IPSA
		Règles de sécurité et réglementation dans un ERP	3,5H	
UC 2	Accueil des publics dans une structure fitness	Prise en charge du pratiquant (accueil)	7H	IPSA et My Gym 360
		Analyse des besoins et motivations des publics avec les règles déontologiques	8H	
UC 3	Identification des fondamentaux scientifiques et nutritionnels	Connaissances anatomiques et biomécaniques pour les différentes pratiques fitness	15H	IPSA et centre partenaire
		Connaissances physiologiques pour les différentes pratiques fitness	15H	
		Connaissances en nutrition pour les différentes pratiques fitness	10H	
UC 4	Fondamentaux du marketing et de la communication pour la promotion et le développement d'une structure de fitness	Analyser et diagnostiquer l'activité pour la rendre pérenne	7H	IPSA
		Mobiliser des techniques en marketing pour développer la structure	7H	
		Stratégies commerciales pour le développement et la fidélisation	7H	
		Communication et supports adaptés	7H	
UC 5 B	PEDAGOGIE MUSCULATION ET PERSONNAL TRAINING	Conception d'un plan d'entraînement individuel en tenant compte des objectifs	87,5H	My Gym 360
		Conception et animation de séances d'entraînement fonctionnel en petit groupe en fonction des caractéristiques du pratiquant		
		Animation d'un plateau de musculation		
		Posture sécuritaire de l'animateur, respect de l'intégrité physique en groupe ou individuel sur le plateau		
UC 6 B	UTILISATION DES OUTILS ET TECHNIQUES EN MUSCULATION ET PERSONNAL TRAINING	Matériel et techniques de musculation adaptés aux besoins des pratiquants	87,5H	My Gym 360
		Mise en œuvre du matériel et des techniques pour entraînement fonctionnel en petits groupes		
		Utilisation du matériel et techniques pour des séances de musculation ou entraînement fonctionnel		
		Mise en œuvre de techniques et de méthodes pour assurer le business en commercial et financière		

Organisation de la formation

Équipe pédagogique (listes des intervenants)

Modalités d'évaluation/certification

6 UC à valider :

- ✓ **Certification UC1 :**
Création d'un événement dans le club pour promouvoir la structure et trouver de nouveaux clients.
- ✓ **Certification UC2 :**
Être capable d'accueillir les publics dans une structure de fitness – Évaluation sur dossier
- ✓ **Certification UC3 :**
Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité.
- ✓ **Certification UC4 :**
Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure
- ✓ **Certification UC5 :**
Mettre en œuvre une pédagogie adaptée pour une pratique des publics en toute sécurité. Évaluations techniques et pédagogiques avec des fiches distinctes.
- ✓ **Certification UC6 :**
Évaluations techniques et pédagogiques avec des fiches distinctes adaptées au plateau de musculation.

Moyen pédagogiques et techniques

A l'IPSA les lundis et mardis de 8h à 12h et de 13h à 16h30 (cf planing ci-dessous)

Les heures d'alternance doivent être lissées soit 150 heures minimum en dehors des temps de formation IPSA.

Le tuteur doit être titulaire du BP JEPS AF ou d'un diplôme supérieur en lien avec les familles d'activités (BEMF, BP AGFF ou BP AF avec les options idoines). Le tuteur doit avoir au minimum deux ans d'exercices.

Tarifs

3 390 €

Contact

Directrice, GAUTHIER Karine, contact@formations-ips.fr – 06.46.20.63.52

Planning prévisionnel

CQP IF Option Musculation et Personal training IPSA																														
oct-24			nov-24			déc-24			janv-25			févr-25			mars-25			avr-25												
IPSA	Alternance		IPSA	Alternance		IPSA	Alternance		IPSA	Alternance		IPSA	Alternance		IPSA	Alternance		IPSA	Alternance											
1																														
2																														
3						7,5																								
4						7,5		10																						
5			7,5																											
6			7,5																											
7					10																									
8	2,5								6	7,5																				
9										7,5																				
10										7,5																				
11										7,5																				
12																														
13				7,5																										
14	7,5				10																									
15	7,5																													
16																														
17																														
18																														
19																														
20																														
21																														
22																														
23																														
24																														
25																														
26																														
27																														
28																														
29																														
30																														
31																														

■ IPSA
 ■ ALTERNANCE
 ■ VAC SCOL.
 ■ CERTIF
 ■ JOURS FERIES

Centre 17,5 20,0
 Centre 52,5 40,0
 Centre 45,0 30,0
 Centre 60,0 40,0
 Centre 45,0 20,0
 Centre 45,0 20,0

Étape 1 du 14 septembre au 5 janvier 2025		Étape 2 du 6 janvier au 22 février 2025		Étape 3 du 24 février au 18 mars 2025	
Centre	115,0	Centre	90	Centre	60
				CQP IF	
				265,0	

CROSNIER Adrien : BP JEPS AGFF mention D 2014 + BP JEPS APT 2013

GROSSET Cathy : BP JEPS AGFF C & D 2017

RAUD Guillaume : BPJEPS AGFF 2013

BELIER Frédéric : BEMF 2000