

Titre de la formation	<b>CQP IF</b> <b>Instructeur fitness option cours collectifs ET musculation et personal training</b>
Référence France Compétences	<p>Cette formation CQP IF est inscrite au Répertoire National des Certifications Professionnelles <a href="#">FICHE RNCP 40595</a> et permet d'obtenir un titre de niveau 3</p> <p><b>Organisme certificateur :</b> Organisme Certificateur De La Branche Du Sport Oc Sport – CPNEF SPORT</p> <p><b>Date d'échéance de l'enregistrement :</b> 26-05-2030</p>
Publics cibles	<p>Des pratiquant.e.s initié.e.s de musculation et cours collectif ayant pour but de se professionnaliser pour une activité partielle ou principale âgé.es de plus de 18 ans qui souhaitent obtenir un Certificat de Qualification Professionnelle dans les activités du Fitness et de la Remise en Forme.</p> <p><i>Une expérience significative des activités de la musculation et cours collectifs est recommandée pour les candidats souhaitant intégrer le cursus.</i></p>
Nombre de participants par promotion	Un groupe de 12 personnes minimum à 25 personnes maximum
Prérequis et admission	<p><b>Prérequis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Être titulaire de l'une des attestations de réussite à la formation relative au secourisme suivantes : "Prévention et secours civiques de niveau 1" (PSC1) ou "certificat de sauveteur secouriste du travail" (SST) en cours de validité ou équivalent</li> <li>Avoir satisfait aux tests techniques dans la ou les options choisies (ou posséder leur équivalence, voir article 20 du règlement du CQP Instructeur Fitness).</li> </ul> <p><b>Conditions d'admission</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Être âgé de 18 ans lors du jury de certification</li> <li>Transmettre une pièce administrative justifiant de l'identité du candidat (CNI, Passeport, ...)</li> <li>Transmettre un dossier d'inscription avec une photo et une copie d'une pièce d'identité en cours de validité</li> <li>Fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement de l'activité ou des activités physiques ou sportives, datant de moins d'un an à la date d'entrée en formation.</li> <li>Satisfaire aux tests de sélection (physique et entretien)</li> <li>Présenter un financement et une structure de stage validés par le responsable pédagogique lors d'un entretien de sélection.</li> </ul>
Positionnement	Le positionnement est réalisé lors d'un test de sélection organisé par l'organisme de formation correspondant aux épreuves 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
- Développé Couché : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes
- Soulevé de terre : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes
- Fentes : 30kg pour les hommes et 20kg pour les femmes

Évaluation de la technicité et des placements.

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

### **Toute option**

Un entretien de sélection portant sur votre projet professionnel et personnel en tant que coach (durée 15 minutes) en distanciel (téléphone ou visio)

### **Objectifs pédagogiques**

**À l'issue de cette formation, l'apprenant sera capable de :**

#### **Pour l'option cours collectifs :**

- Assurer des cours collectifs en musique
- Démontrer des techniques et gestuelles stimulant des qualités physiques dans les 3 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 adaptées 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

<p><b>Programme de la formation</b></p>	<p><b>Le programme du CQP IF se décline en 6 blocs de compétences (BC) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bloc de compétences 1 (BC1) : Préparer et animer des séances d’initiation et de découverte de « fitness en cours collectifs » (option a)</li> <li>- Bloc de compétences 2 (BC2) : Préparer et animer des séances d’initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training » (option b)</li> </ul> <p>Les blocs de compétences BC3, BC4 et BC5 sont communs aux deux options du CQP Instructeur Fitness.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bloc de compétences 3 (BC3) : Organiser, informer et communiquer autour des activités du fitness</li> <li>- Bloc de compétences 4 (BC4) : Conduire son parcours professionnel dans les activités du fitness</li> <li>- Bloc de compétences 5 (BC5) : Participer aux actions de marketing et de vente pour l’acquisition et la fidélisation des adhérents</li> </ul> <p><b>Le détail du programme de la formation est décrit dans le référentiel d’activités, de compétences et d’évaluation est <a href="#">accessible ici</a>.</b></p>
<p><b>Durée de formation</b></p>	<p><b>Heures de formation :</b> 2 jours par semaine en formation – 495 heures sur 6 mois</p> <p><b>Modules disponibles :</b> Une ou plusieurs options supplémentaires sous forme de module E Learning peuvent se rajouter à raison de 5h/module et au prix de 500 euros TTC/module NUTRITION- PREPA PHYSIQUE – PREPA MENTALE</p> <p><b>Heures en structure :</b> 3 demi-journées par semaine en structure – 350 heures sur 6 mois</p>
<p><b>Lieu de la formation</b></p>	<p>La Rochelle</p>
<p><b>Méthodes et moyens pédagogiques</b></p>	<p>Modalités pédagogiques : formation réalisée en présentiel proposant une approche théorique et pratique sur des activités pédagogiques et sportives. Certains modules peuvent être proposés en distanciel en mobilisant des ressources digitales/ Méthodes pédagogiques, diversifiées, actives et participatives pour favoriser les échanges et la pratique.</p>

Modalités de suivi et d'évaluation de la formation	<p>L'évaluation formative est réalisée durant les séquences pédagogiques mises en place sur le terrain à travers l'analyse des pratiques réalisées par les stagiaires et guidées par le formateur.</p> <p>Les notions théoriques du programme sont évaluées à chaque période de formation à travers des temps d'entretien avec l'apprenant.e et son/sa tuteur.ice de stage</p>
Modalités certificatives	<p><b><u>Pour les compétences communes aux deux options :</u></b></p> <p>Élaboration d'un écrit dans le cadre du stage à partir d'une trame mise à disposition par le certificateur</p> <p>Suivi d'un entretien oral</p> <p>--</p> <p>Présentation d'un projet professionnel par le candidat à partir d'une trame mise à disposition par le certificateur</p> <p>Suivi d'un entretien oral</p> <p>--</p> <p>Présentation d'un dossier écrit avec soutenance orale.</p> <p><b><u>Option Cours Collectifs :</u></b></p> <p>Dossier écrit suivi d'un oral</p> <p>Évaluation technique et pédagogique suivi d'un oral</p> <p><b><u>Option Musculation et Personal Training :</u></b></p> <p>Dossier écrit suivi d'un entretien oral</p> <p>Animation d'une séance d'entraînement fonctionnel en petit groupe suivi d'un entretien oral</p> <p>Prise en charge individuelle d'un pratiquant pour un coaching</p>
Encadrement pédagogique	<p>Responsable pédagogique de la formation : Pablo HAMMOUCHE</p> <p>Coordinatrices/eurs pédagogiques : MICKAEL CAZALAS (La Rochelle) voir le descriptif de <a href="#">l'équipe pédagogique</a> sur notre site internet</p> <p>Conseillère en Insertion Professionnelle : Cécile Karafka</p>
Modalités d'inscription et délais d'accès	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur dossier d'inscription accessible en ligne jusqu'à 15 jours avant le démarrage de la formation et sous réserve d'avoir fourni un dossier complet le jour de la rentrée selon les prérequis définis.</li> <li>• Participer à un entretien préalable à l'entrée en formation et participer aux tests de sélection pratique (45€ frais d'inscription aux tests techniques)</li> <li>• Conclure un contrat de professionnalisation ou obtenir un financement de la formation</li> </ul>
Conditions tarifaires et financement	<p>Cette formation est accessible par divers financements et notamment :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Contrat de professionnalisation</li> <li>– Aides régionales ou France Travail</li> <li>– Financement personnel ou CPF</li> <li>– Plan de développement de compétences (OPCO ou entreprises)</li> <li>– Projet de Transitions Professionnelles</li> </ul> <p>Pour plus de précisions, <a href="#">nous consulter</a></p>

<p><b>Accessibilité aux personnes en situation de handicap</b></p>	<p><b>Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.</b></p> <p>En amont de votre inscription, contacter directement notre référent handicap pour effectuer ensemble une analyse de vos besoins au regard des différentes composantes de la formation afin d'envisager ensemble les aménagements possibles et utiles à la compensation de votre handicap.</p> <p>Référente handicap : Cécile KARAFKA – <a href="mailto:c.karafka@trans-faire.fr">c.karafka@trans-faire.fr</a></p>
<p><b>Poursuite ou passerelles possibles après la formation</b></p>	<p><b>Poursuite :</b> avec le BP JEPS AF, qui est le niveau le plus élevé de la branche activités de la forme.</p> <p><i>Il existe une possibilité de poursuivre son parcours de formation en DEJEPS « Perfectionnement sportif » ou « Directeur de Structure sportive » ou en 3PS / APMS pour approfondir ses compétences de coach</i></p>
<p><b>Secteur d'activités et types d'emplois</b></p>	<p><b>Secteurs d'activités :</b></p> <p>Le titulaire du CQP IF exerce principalement dans le secteur marchand et majoritairement au sein de centres de fitness, franchises ou structures indépendantes. Il exerce également en nombre plus réduit dans le secteur associatif au sein d'associations sportives unisport ou omnisports. Le métier est souvent exercé à temps plein ou en cumul de plusieurs temps partiels réalisés auprès de plusieurs employeurs et dans différents secteurs.</p> <p>Le titulaire du CQP IF réalise l'encadrement autonome en toute sécurité des pratiques individuelles telle que le cardio-training, la musculation, associées à l'activité professionnelle de coaching et l'animation des cours collectifs du fitness.</p> <p>Les évolutions de la pratique des activités de la forme et la diversification des publics tendent vers une prise en compte particulière de la pratique « santé » et/ou un encadrement sous formes individualisées ou en petits groupes (en club, à domicile ou en plein air, cross training, running, Urban training).</p> <p><b>Type d'emplois accessibles :</b></p> <p>Le titulaire du CQP IF exerce le métier adossé aux appellations suivantes : Instructeur de fitness en groupe, instructeur de fitness en musculation et personal training, professeur de fitness, conseiller sportif, éducateur sportif, moniteur sportif, coach sportif, coach personnel, présentateur en fitness, coach en plateau musculation, professeur de musculation.</p>