



Le CQP Instructeur Fitness Option Cours Collectifs

Diplôme de niveau III, délivré par France Activ' et enregistré sous le n°36458 au RNCP

- Durée et modalités pédagogiques

Cette formation se déroule sur 4 mois.

Les certifications ont lieu à l'issue de la formation, en Juillet 2024.

Volume horaire de la formation CQP IF :

415 heures dont 265 heures de cours (38 jours de formation) et 150 heures de stage en Entreprise.

Cours théoriques (en présentiel et en distanciel) - Cours pratiques en présentiel.

- Prérequis

- Avoir 18 ans au dernier jour de la session de formation
- Être titulaire d'un diplôme de secourisme (PSC1, AFPS, SST, ...)
- Justifier d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives de moins de 1 an avant l'inscription (Cf. certificat type disponible dans le dossier)
- Satisfaire aux tests techniques dans la ou les options choisies

- Les Tests pour rentrer en Formation

Pour intégrer une session de formation CQP IF vous devez valider

1/ les Tests Physiques d'Exigences Préalables (TEP voir ci-dessous)

2/ Un Test oral : Un entretien (projet professionnel)

- TEP du CQP IF 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.

- Objectifs visés

A l'issue de cette formation, votre diplôme CQP IF, vous permettra d'exercer au sein d'une structure pour encadrer et animer tous types de cours collectifs

- Le Programme-contenus

UC1 : Maîtriser les règles de sécurité	7 Heures	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Savoir agir en cas d'accident ➤ Connaître les règles de sécurité dans une salle de remise en forme
UC2 : Accueillir les publics	15 Heures	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Savoir accueillir un adhérent ➤ Connaître les différents publics et leurs caractéristiques
UC3 : Connaître les fondamentaux scientifiques nutritionnels	40 Heures	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mobiliser les connaissances en anatomie et biomécanique ➤ Mobiliser des connaissances en physiologie ➤ Mobiliser des connaissances en diététique
UC4 : Maîtriser les fondamentaux du Marketing et de la Communication	28 Heures	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Analyser et diagnostiquer l'activité d'une structure ➤ Mobiliser des techniques en marketing ➤ Utiliser des stratégies marketing pour le développement de l'activité ➤ Concevoir un plan de communication en choisissant des supports adaptés
UC5 : maîtriser la pédagogie en cours collectifs	50 Heures	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Maîtriser les fondamentaux de la pédagogie en cours collectifs ➤ Savoir construire une séance pour les différents cours collectifs ➤ Animer une séance en cours collectifs ➤ Assurer la sécurité des pratiquants pendant un cours collectif
UC6 : Maîtriser la technique des cours collectifs	125 Heures	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Maîtriser le relation musique et mouvement ➤ Maîtriser la technique des cours de type cardio-vasculaire ➤ Maîtriser la technique des cours de type renforcement musculaire ➤ Maîtriser la technique des cours de type flexibilité et mobilité



- Modalités d'évaluation et de validation de la formation

■ **UC1** : Rédaction d'un dossier, soutenance orale du dossier, épreuve de secourisme (allègement si tout diplôme de secourisme ou recyclage validé depuis moins de 2 ans)

- 2 jurys : un jury de l'APFA et un autre Educateur diplômé.

■ **UC2** : Evaluation en situation professionnelle tout au long de la formation par le(a) tuteur(trice) dans le Livret pédagogique.

■ **UC3** : Epreuve QCM de 60 questions en 30 minutes (20 questions en anatomie, 20 questions en physiologie, 20 questions en nutrition)

- Délégués plateforme de gestion commune.

■ **UC4** : Dossier écrit et épreuve orale 30' + 20' questionnement, Présenter un projet permettant d'accroître l'attractivité de la structure.

- 2 jurys : un jury de l'APFA, un Educateur diplômé.

■ **UC5a et UC6a** : Evaluation pédagogique (UC5) et technique (UC6) -Encadrement de séance-

45' de passage pédagogique et technique suivi d'un oral de 15' (animer un groupe d'au minimum 8 personnes)

- 3 jurys : un jury de l'APFA, un Educateur diplômé, un employeur (gérant, responsable de salle, manager)

NOTA :

Le Diplôme est délivré sur validation par le jury de branche professionnelle.

Ce jury étudie les propositions de validation qui réfèrent aux modalités et fiches d'évaluation. Seule, ce jury, reste décisionnaire des résultats définitifs de la formation.

En cas d'une validation partielle, le ou les blocs validés restent acquis pour une durée de 5 ans.

- Modalités d'inscription aux Tests d'entrée

Téléchargez un dossier de candidature sur notre site internet, ou téléphonez au 0491813610 pour le recevoir par Mail. Le compléter et le retourner avec les pièces demandées, au plus tard un mois avant la date des Tests d'entrée.

- Nombre de places

25 participants maximum par session.

- Tarif :

3990€

- Financement :

Cette formation est éligible au CPF (Compte Personnel de Formation)

Prises en charge possibles selon votre situation (contactez le secrétariat)

Si vous financez vous-même la formation, Possibilité d'échelonner le paiement en plusieurs fois sans frais.

- Tableau des équivalences

Peuvent donner droit à équivalence et à dispense d'épreuves des prérequis à l'entrée, des exigences préalables à la MSP ou des Unités de compétences constituant le CQP Instructeur Fitness les diplômes suivants :

Titres ou diplôme	Pré-re- quis à l'entrée	Pré-re- quis à l'entrée	Exigences Préalables à la MSP	UC1	UC2	UC3	UC4	UC5 CC	UC5 MPT	UC6 CC	UC6 MPT
Tous BEES 1°, 2° et 3°			X	X	X						
Tous BPJEPS dans le champ du sport			X	X	X						
Tous CQP de la branche sport en face à face			X	X	X						
CQP ALS AGEE	X		X	X	X		X				
Licence STAPS entraînement			X	X	X	X					
Licence STAPS éducation et mo- tricité			X	X	X	X					
DEUST MDF	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
BPJEPS AGFF Mention C ou BPJEPS AF op- tion A	X		X	X	X	X	X	X		X	
BPJEPS AGFF Mention D ou BPJEPS AF op- tion B		X	X	X	X	X	X		X		X