



Le CQP Instructeur Fitness

Option Musculation et « Personal Training »

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)

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 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 Musculation Personal Training :

Une épreuve de démonstration avec 5 répétitions sur 5 mouvements de musculation

Evaluation de la technicité et des placements.

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

1/Squat : 100% du poids de corps pour les hommes, 60% du poids de corps pour les femmes (hanches à hauteurs des genoux, fémur parallèle au sol, mise en place d'un élastique avec le postérieur)

2/Développé Couché : 80% du poids du corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond)

3/Soulevé de terre : 80% poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes

4/Fentes : 20kg pour les hommes, 10kg pour les femmes

5/Epaulé-jeté : 20kg pour les hommes, 10kg pour les femmes

- Objectifs visés

A l'issue de cette formation, votre diplôme CQP IF, vous permettra d'exercer en tant que coach musculation (personal trainer) au sein d'une structure et de préparer physiquement des adhérents en fonction de leurs objectifs.

- 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 musculation et « Personal Trainer »	50 Heures	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Concevoir un plan d'entraînement individualisé ➤ Concevoir et animer des séances d'entraînement fonctionnel en petit groupe ➤ Animer un plateau musculation ➤ Assurer la sécurité des pratiquants pendant un cours de musculation individualisé ou en petit groupe
UC6 : Maîtriser les techniques de musculation et de « Personal Trainer »	125 Heures	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Maîtriser les outils et la technique de musculation ➤ Maîtriser les outils et la technique pour les entraînements fonctionnels ➤ Utiliser les outils et les techniques de musculation et d'entraînement fonctionnel en toute sécurité ➤ Maîtriser les techniques spécifiques au business du « personal trainer »



- 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 depuis 2 ans.

■ **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 depuis 2 ans.

■ **UC5b et UC6b** : Evaluation pédagogique (UC5) et technique (UC6) :

Encadrement de séance- 2 Epreuves :

1/Une séance de 25' en petit groupe, suivie d'un oral de 15'

2/Une séance de 30' en personal training, suivie d'un oral de 15'

- 3 jurys : un jury de l'APFA, un Educateur diplômé depuis 2 ans, 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. Seul, 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 champs 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