Association, loi 1901
Enregistrée sous le numéro : 9 313 12503 13
N° de SIRET : 413 298 373 000 23
N° de SIREN : 413 298 373
N° CARIF :

Le CQP Instructeur Fitness
Option Musculation Personal training

Diplôme de niveau III, délivré par France Activ' et enregistré sous le n°40595 au RNCP

- Durée et modalités pédagogiques

Cette formation se déroule sur 4 mois.

Les certifications ont lieu à l'issue de la formation.

Volume horaire de la formation CQP IF :
490 heures dont 280 heures de cours et 210 heures de stage en Entreprise. Cours théoriques (en présentiel et en distanciel) - Cours pratiques en présentiel.

- Modalités d'inscription aux Tests d'entrée

Demandez un dossier de candidature sur notre site internet, contact, 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 :

4 260 €

- 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 l'option choisie

- 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

BC2 : Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de Fitness en musculation et personal training	215 Heures	➢ Repérage des caractéristiques et des besoins des participants à des séances de « fitness en musculation et personal training » ➢ Construction de séances de « fitness en musculation et personal training » ➢ Préparation du matériel et accueil des participants à une séance de « fitness en musculation et personal training » ➢ Animation d'une séance de « fitness en musculation et personal training » ➢ Mise en sécurité des participants et des tiers au cours d'une séance de « fitness en musculation et personal training » ➢ Réalisation de l'évaluation d'une séance de « fitness en musculation et personal training »
BC3 : Organisation, information et communication autour des activités d'animation et d'encadrement physique et sportif	21 Heures	➢ Information des publics et promotion des activités d'animation et d'encadrement physique et sportif ➢ Organisation de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif ➢ Communication avec différents acteurs autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif
BC4 : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives	21 Heures	➢ Recherche d'emploi et d'activités à animer dans le domaine des activités physiques et sportives ➢ Programmation d'actions de formation et de professionnalisation dans le domaine des activités physiques et sportives
BC5 : Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness	23 Heures	➢ Participation à la réalisation d'un état des lieux dans une structure de fitness avec identification des forces et des faiblesses et des leviers pour la diversification des activités ➢ Participation aux actions de prospection de nouveaux clients en utilisant les outils et méthodes de la structure ➢ Participation aux actions de fidélisation des clients en utilisant les outils et méthodes de la structure ➢ Utilisation d'outils de marketing afin de faire la promotion des actions de prospection et de fidélisation ➢ Utilisation des techniques de vente adaptées au contexte et à la structure

Modalités d'évaluation et de validation de la formation

- **<u>Pour accéder aux épreuves finales du Bloc de compétences 2, il faut justifier de la réussite d'une épreuve de Questionnaire à choix unique</u>** :
- Épreuve QCU (Une seule réponse juste sur 2 à 4 possibilités) 60 questions en 45 minutes (15 minutes par thématiques)
- -20 questions en anatomie et biomécanique
- -20 questions en physiologie
- -20 questions sur l'équilibre alimentaire
- Voir page suivante en détail →

<u>BLOC 2 - ÉPREUVE 1</u>

<u>1 mois avant la date d'évaluation finale</u> :

Tirage au sort d'un profil de pratiquant

<u>2 semaines avant la date d'évaluation finale</u> :

Dossier écrit à rendre comprenant la présentation de 12 séances construites à partir des éléments préétablis fournis par l'organisme de formation, adaptées au profil de pratiquant tiré au sort

<u>BLOC 2 - ÉPREUVE 2</u>

<u>Animation d'une séance d'entraînement fonctionnel en petit groupe</u> :

5 minutes de démonstration technique et 20 minutes d'animation de la séance (5 personnes sur 5 ateliers) que le candidat choisit.

Le candidat fait une première fois le parcours entier avec une démonstration de chaque mouvement sur 5 répétitions (évaluation de la technique). Puis 2 rotations des 5 ateliers pour les 5 encadrés. Suivi d'un entretien de 15 minutes de retour à l'oral Durée totale de l'épreuve 40 minutes maximum.

<u>BLOC 2 - ÉPREUVE 3</u>

Prise en charge individuelle d'un pratiquant pour un coaching de 30minutes max + entretien de 15 minutes max

Séquence choisie par les évaluateurs parmi les 12 séances présentées dans le dossier de l'épreuve n°1 (numéroté es de 1 à 12). Ce sont les évaluateurs qui demandent au candidat de passer à l'exercice suivant.

Duré e de l'épreuve 45 minutes maximum

BLOC 3

Le candidat doit élaborer un document de présentation de son stage à partir d'une trame qui est mise à sa disposition.

Le document doit être transmis aux évaluateurs 15 jours calendaires avant l'épreuve.

Durée de l'épreuve :

30 minutes, dont 10 minutes de présentation par le candidat, et 20 minutes de questions réponses.

BLOC 4

Le candidat doit présenter un projet professionnel à partir d'une trame mise à sa disposition.

Durée de l'épreuve :

30 minutes, dont 10 minutes de présentation par le candidat, et 20 minutes de questions réponses.

BLOC 5

Présentation d'un dossier écrit avec soutenance orale 20 minutes de présentation + 15 minutes de questionnement.

A partir de l'exemple concret de votre structure, explicitation d'une démarche d'acquisition et de fidélisation client à partir d'un état des lieux et en prévoyant l'évaluation des actions menées.

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

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

Les titres, diplômes, certifications professionnelles indiqués dans le tableau ci-dessous peuvent donner droit à équivalence et à dispense d'épreuves des prérequis à l'entrée, des exigences préalables à la mise en situation pédagogique ou blocs de compétences constituant le CQP INSTRUCTEUR FITNESS :

Titres ou diplôme	Tests techniques option CC	Tests techniques option MPT	EPMSP	BC1 CC	BC2 MPT	BC3	BC4	BC5
RNCP37106 RNCP 28573 BPJEPS spécialité éducateur sportif mention activités de la forme option cours collectifs	X		x	x		x	x	
RNCP37106 RNCP 28573 BPJEPS spécialité éducateur sportif mention activités de la forme option haltérophilie et musculation		**X**	**X**		x	x	x	
RNCP36458 CQP Instructeur Fitness option Cours Collectifs et Musculation et Personal Training						X	x	X
RNCP36458 CQP Instructeur Fitness option Cours Collectifs et Musculation et Personal Training UC2						x		
RNCP36458 CQP Instructeur Fitness option Cours Collectifs et Musculation et Personal Training UC4								x
RNCP36458 CQP Instructeur Fitness option Cours Collectifs Training UC3 UC5 UC6				x				
RNCP36458 CQP Instructeur Fitness option Musculation et Personal Training UC3 UC5 UC6					x			

Le contenu des titres, diplômes, certifications professionnelles indiqués dans le tableau ci- dessus donnant droit à l'équivalence d'un ou plusieurs blocs de compétences.

A noter que les blocs de compétences BC3 et BC4 sont des blocs de compétences transversaux à d'autres CQP de la branche du sport. Les CQP disposant d'un ou deux blocs transversaux permettent à leurs titulaires de disposer d'une équivalence sur ces blocs.

- BC3 : « Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif »
- BC4 : « Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives »

		Organisation, information et communication autour de ces activités d'animation et d'encadrement physique et sportif	Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives
36661	Animateur de loisir sportif	RNCP36661BC04	RNCP36661BC05
37039	Accompagnateur en téléski nautique		RNCP37039BC04
37501	Accompagnateur de raft et nage en eau vive		RNCP37501BC04
37503	Initiateur en motocyclisme	RNCP37503BC02	RNCP37503BC03
37514	Moniteur de tir sportif	RNCP37514BC04	
37517	Moniteur de roller	RNCP37517BC03	
37518	Moniteur de parachutes ascensional nautique	RNCP37518BC02	
37723	Animateur d'athlétisme	RNCP37723BC03	RNCP37723BC04
37996	Moniteur de Sports à roulettes	RNCP37996BC04	
38243	Animateur de tennis de table	RNCP38243BC02	RNCP38243BC03
38264	Animateur Ski nautique, wakeboard, engins tractés	RNCP38264BC02	RNCP38264BC03
38275	Educateur de tennis	RNCP38275BC02	RNCP38275BC03
38283	Moniteur d'aviron	RNCP38283BC02	RNCP38283BC03
38284	Moniteur de squash	RNCP38284BC02	RNCP38284BC03
38629	Animateur de tir à l'arc	RNCP38629BC02	RNCP38629BC03
38630	Initiateur de char à voile	RNCP38630BC02	
38799	Moniteur de canoë kayak et sports de pagaie en eau calme	RNCP38799BC02	RNCP38799BC03
38800	Initiateur Voile	RNCP38800BC02	
38820	Animateur de loisir sportif	RNCP38820BC04	RNCP38820BC05
39116	Moniteur d'Arts Martiaux	RNCP39116BC07	RNCP39116BC08
39118	Technicien Sportif de Rugby à XV	RNCP39118BC02	RNCP39118BC03
39633	Technicien sportif baseball, softball, baseball5	RNCP39633BC02	RNCP39633BC03
40397	Animateur d'escalade sur structure artificielle		RNCP40397BC02