

## CQP Instructeur Fitness — CQP IF

### Objectifs :

- Former des professionnels directement opérationnels dans le secteur du fitness, en cours collectifs (option A) et en musculation et Personal Training (option B).
- Être autonome dans l'accueil et la prise en charge d'un ou plusieurs pratiquants
- Disposer d'outils pour conduire des séances d'initiation, d'animation, d'entraînement et de perfectionnement dans les activités du fitness

### Public cible :

Notre **CQP Instructeur Fitness** s'adresse en particulier aux personnes suivantes :

- Pratiquants réguliers et disposant d'une solide connaissance de la musculation et/ou des cours collectifs
- Personnes en reconversion professionnelle
- Titulaires de diplômes sportifs souhaitant étendre leurs domaines de compétences.

### Prérequis :

- Avoir 18 ans lors du jury de certification.
- Être titulaire du Certificat de Compétences de citoyen de sécurité civile, niveau 1 (PSC1).
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique des « Activités de la Forme » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation.
- Satisfaire aux tests des prérequis techniques du CQP IF
  - **Pour l'option A — 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.
  - **Pour l'option B — 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 (hanches à hauteur des genoux, fémur parallèle au sol, mise en place d'un élastique à toucher avec le postérieur)
    - Développé Couché : 80 % du poids de corps pour les hommes, 40 % du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond).
    - Soulevé de terre : 80 % du poids de corps pour les hommes, 40 % du poids de corps pour les femmes
    - Fentes : 20 kg pour les hommes et 10 kg pour les femmes
    - Épaulé-jeté : 20 kg pour les hommes et 10 kg pour les femmesÉvaluation de la technicité et des placements.  
Critères de réussites : pour chacun des 5 mouvements, minimum 3 réussites sur 5

### Déroulement de la formation :

La formation se déroule en alternance hebdomadaire :

- 2 jours/semaine en organisme de formation
- 3 jours/semaine en structure d'accueil
- 265 heures de formation en OF en formation initiale, continue pour une seule option (A ou B)
- 440 heures de formation en OF en formation initiale, continue pour les 2 options
- Début de la formation : 11 septembre 2023 pour l'option B ; 15 janvier 2024 pour l'option A
- Fin de formation : 15 décembre 2023 pour l'option B ; 26 avril pour l'option A ou pour les 2 options

### Programme

|  |   |
|--|---|
| <b>UC1 : Maitriser les règles de sécurité et les dispositifs pour agir en cas d'accident dans une structure de fitness</b>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervention en cas d'accident en utilisant notamment les dispositifs médicaux d'aide aux secours.</li> <li>- Connaissances des règles de sécurité et maîtrise des dispositifs règlementaires dans un ERP.</li> </ul>  |
| <b>UC2 : Accueillir les publics dans une structure de fitness</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accueil d'un adhérent dans une structure de fitness pour le conseiller</li> <li>- Analyse des besoins et motivations des différents publics en appliquant les règles déontologiques</li> </ul>   |
| <b>UC3 : Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compréhension des rôles des os et des articulations, des muscles et leurs actions — Identification des causes d'un traumatisme ou d'un accident lié à une mauvaise position</li> <li>- Identification du rôle des organes de la circulation — Mobilisation des connaissances dans les qualités physiques pour l'application à la physiologie de l'exercice</li> <li>- Adaptation les stratégies d'échauffement, de retour au calme et de récupération en fonction des séances proposées. Identification du rôle des systèmes nerveux et endocriniens</li> <li>- Adaptation des grands principes de l'entraînement aux bénéfices de la pratique de l'adhérent</li> <li>- Compréhension du rôle des différents nutriments dans les métabolismes. Maîtrise de la balance apport/dépense énergétique. Identification des facteurs de surpoids, les régimes et actions pour y remédier. Utilisation des principes de l'hydratation. Prévention des pratiques alimentaires dangereuses et des conduites dopantes. Identification des effets de pratiques et/ou substances sur l'hygiène de vie.</li> </ul> |
| <b>UC4 : Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réalisation d'un état des lieux dans une structure de fitness, forces, faiblesses. Identification des leviers pour la diversification des activités. Veille sur les nouvelles tendances dans le domaine du fitness.</li> <li>- Identification de la zone de chalandise de la structure de fitness. Veille concurrentielle. Prospection de nouveaux publics cibles.</li> </ul>  |



|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Mise en place des actions de fidélisation. Mise en œuvre des actions pour attirer de nouveaux prospects. Mesure de la satisfaction de la clientèle. Identification des mesures correctives pour pallier les insatisfactions des adhérents.</li><li>- Utilisation des outils de présentation. Organisation d'une campagne de promotion sur les réseaux sociaux et avec l'E-marketing. Adoption des techniques et méthodes de marketing direct. Proposition d'une stratégie d'évaluation des résultats de ces actions de promotion.</li></ul>   |
| <b>UC5a : Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Adaptation du cours aux situations et au public. Définition des objectifs. Évaluation de son action pédagogique. Identification des séquences chorégraphiques d'une séance de cours collectifs. Repérage des différents blocs de travail pour le découpage d'une séance de cours collectifs. Conception d'une progression pédagogique. Construction d'un cycle pédagogique afin de favoriser la progression des pratiquants. Utilisation des trois grands domaines en cours collectifs. Identification des nouvelles tendances en cours collectifs.</li><li>- Mise en œuvre de l'ensemble des consignes pour une séance de cours collectifs. Utilisation des techniques de communication efficaces. Utilisation de sa voix afin de favoriser l'efficacité de la séance pour le groupe et l'individualisation. Utilisation de la musique pour son animation de cours collectifs en rythme. Utilisation des variations d'intensité. Communication des informations en percevant les avis du pratiquant à la fin d'un cours.</li><li>- Observation de ses pratiquants afin de repérer les difficultés et/ou les mauvaises postures. Correction des mauvaises postures afin d'éviter toute problématique traumatologique à court et moyen terme. Propose des variantes face à un problème postural ou pathologique.</li></ul> |
| <b>UC6a : Utiliser des techniques en cours collectifs appropriées pour une pratique des publics en toute sécurité</b>              | <ul style="list-style-type: none"><li>- Utilisation des différents rythmes et phrasés en fonction des objectifs de la séance de cours collectifs. Utilisation des supports musicaux adaptés aux différentes pratiques de cours collectifs. Utilisation d'une chorégraphie en musique adaptée aux différentes pratiques de cours collectifs. Place ses mouvements en musique dans un cours personnalisé ou préconçu. Connaissance de la réglementation en matière de droits d'utilisation de la musique dans une structure de fitness.</li><li>- Démonstration des techniques pour un cours libre de type cardio-vasculaire. Démonstration des techniques pour un cours préconçu de type cardio-vasculaire.</li><li>- Démonstration des techniques pour un cours libre de type renforcement musculaire. Démonstration des techniques pour un cours préconçu de type renforcement musculaire.</li><li>- Démonstration des techniques pour un cours libre de type flexibilité et mobilité. Démonstration des techniques pour un cours préconçu de type flexibilité et mobilité.</li></ul>  |



|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Démonstration d'une posture sécuritaire en toute circonstance. Correction d'un défaut de posture pouvant entraîner des pathologies immédiates ou liées à la répétition.</li></ul>  |
| <b>UC5b : Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en musculation et Personal Training pour une pratique des publics en toute sécurité</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Collecte des informations et les données de santé du pratiquant. Conception d'un programme individualisé en utilisant des méthodes d'entraînement permettant la progression du pratiquant. Animation d'une séance individuelle en fonction des caractéristiques du pratiquant. Planification des exercices sûrs et efficaces en fonction d'objectifs définis par le pratiquant. Gestion des intensités et des exercices en lien avec les objectifs du pratiquant. Communication des informations en percevant les avis du pratiquant à la fin d'un cours. Utilisation des nouvelles technologies liées à l'entraînement. Adoption d'un comportement éthique et déontologique conforme au métier de Personal Trainer.</li><li>- Conception d'une séance d'entraînement fonctionnelle en petit groupe. Animation d'une séance en petit groupe en fonction des caractéristiques de chacun. Planification des exercices sûrs et efficaces en fonction d'objectifs définis avec les pratiquants. Gestion des intensités en adaptant individuellement au sein du petit groupe. Communication des informations en percevant les avis du pratiquant à la fin d'un cours.</li><li>- Réglage d'une machine et ses variables spécifiques. Donne des consignes posturales. Communication des informations sur les groupes musculaires impliqués dans chaque exercice. Information sur les adaptations nécessaires en fonction des personnes. Sensibilisation à l'hygiène et au rangement pour la pérennité des équipements et le respect des autres pratiquants.</li><li>- Observation de son ou ses pratiquants afin de repérer les difficultés et/ou les mauvaises postures. Correction des mauvaises postures afin d'éviter toute problématique traumatologique à court et moyen terme. Proposition des variantes face à un problème postural ou pathologique. Aménagement de l'espace en toute sécurité.</li></ul> |
| <b>UC6b : Utiliser des outils et des techniques en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>- Utilisation des poids libres assis. Utilisation des poids libres debout. Utilisation des machines guidées. Utilisation des techniques et outils adaptés aux débutants.</li><li>- Identification de différents matériels utilisés pour les entraînements fonctionnels<br/>Analyse des principales fonctions humaines pour construire des banques d'exercices. Utilisation des techniques permettant d'agir sur les déficiences du ou des individus. Mise en œuvre des outils et des techniques afin de proposer des exercices d'entraînement fonctionnel.</li><li>- Démonstration d'une posture sécuritaire en toute circonstance. Correction d'un défaut de posture pouvant entraîner des pathologies immédiates ou à la répétition. Gestion du matériel en toute sécurité.</li></ul>  |

|  |   |
|--|---|
|  | - Rédaction d'un document contractuel de consentement mutuel. Identification des règles du travailleur indépendant. Mise en œuvre des techniques du business pour une gestion efficiente en matière commerciale et financière d'une activité de Personal Trainer. Utilisation des méthodes pour la communication sur son activité de Personal Trainer |
|--|---|

**Modalités d'évaluation :**

Chacun des apprenants est évalué dans chacune des UC :

- Contrôle continu sur l'UC2 sur comportement et actions en structure.
- Mises en situation pédagogique et soutenances sur l'UC5A, UC6A, UC5B, UC6B
- Dossiers et soutenance sur l'UC1, UC4.
- QCM sur l'UC3

**Formateurs :**

- Enseignants
- Éducateurs sportifs
- Intervenants professionnels

**Effectif :**

Entre 10 et 25 apprenants maximum en fonction des sites et en équivalent temps plein.

**Planning de formation :**

- **Rentrées :** 11 septembre 2023 pour l'option B, 15 janvier pour l'option A
- **Fin de formation :** 15 décembre pour l'option B, 26 avril pour l'option A ou les 2 options
- **Amplitude Horaire :** de 8 h à 17 h 30 à titre indicatif. Des travaux et commandes ponctuels peuvent nécessiter de dépasser ces horaires habituels.

**Lieux de formation :**

- IRSS NANTES : Île de Nantes, 10 bis rue René Viviani — 44200 Nantes
- IRSS POITIERS : 190, rue de la Gibauderie — 86000 Poitiers
- IRSS PARIS : adresse à venir

**Tarifs 2023-2024 :**

- 3790 € en autofinancement pour 1 option
- 6790 € en autofinancement pour 2 options
- 14,30 €/h en financement aidé : CPF de transition, contrat de professionnalisation ou Pro-A

**Taux de réussite :**

Pas de statistiques, ouverture des premières sessions en septembre 2023.

**Validation des blocs de compétences (UC) :**

- Chacun des blocs doit être validé afin d'obtenir son CQP.
- Cette validation se fait à la fin de chaque module.
- Chacun des blocs présente 2 évaluations : initiale et de rattrapage.

**Modalités et délais d'accès :**

Le candidat doit successivement passer par les étapes :

- De candidature à la formation — dès septembre de l'année n-1 jusqu'à 2 semaines avant les tests de sélection.
- D'inscription aux tests de sélection (Tests) — dès l'entretien de candidature réalisé jusqu'à 1 semaine avant les tests de sélection.
- De validation des tests de sélection — réponse dans la semaine suivant la réalisation des tests.

**Équivalences et passerelles :**

Aucune équivalence ni passerelle.

**Poursuite de parcours et débouchés**

Le titulaire du CQP Instructeur Fitness exerce ses fonctions au sein de structures publiques ou privées dans le champ des activités du fitness dont notamment :

- Des associations sportives de fitness ;
- Des clubs de remise en forme, les box de CrossFit ;
- D'une façon générale, dans toute structure promouvant les activités du fitness.

À l'issue de ce CQP, les BPJEPS et DEJEPS sont des poursuites de parcours possibles et même recommandées.

**Retrouvez les informations détaillées sur notre BPJEPS dans notre documentation ou en déroulant cette page web.**

*Si vous êtes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter par téléphone au 02 41 62 19 97 ou par mail à l'adresse [handicap@irss.fr](mailto:handicap@irss.fr) afin de pouvoir échanger sur votre situation et vous proposer un parcours adapté.*