CQP Instructeur Fitness – CQP IF

RNCP40595 – titre enregistré par ORGANISME CERTIFICATEUR DE LA BRANCHE DU SPORT OC SPORT - Date d'échéance de l'enregistrement : 30-04-2030

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 révolus pour entrer en formation
- 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.
  Avoir satisfait aux tests techniques de prérequis dans la ou les options choisies.
- Avoir satisfait au test oral des prérequis de présentation du projet de formation en cohérence avec le parcours personnel, l'expérience dans la ou les option(s) choisie(s) et la capacité de projection vers une situation professionnelle.

Déroulement de la formation :

La formation se déroule en alternance hebdomadaire :

- 3 jours/semaine en organisme de formation
- 2 jours/semaine en structure d'accueil
- 286 heures de formation en OF en formation pour une seule option (A ou B) + 210 h de stage
- 495 heures de formation en OF en formation initiale, continue pour les 2 options + 350 h de stage

Programme

Bloc de compétences 1 (BC1) : « Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de « fitness en cours collectifs »	- Repérage des caractéristiques et des besoins des participants à des séances de « fitness en cours collectifs ». - Construction de séances d'initiation, de découverte de « fitness en cours collectifs » - Préparation du matériel et accueil des participants à une séance de « fitness en cours collectifs » - Animation d'une séance de « fitness en cours collectifs » - Mise en sécurité des participants et des tiers dans le cadre d'une séance de « fitness en cours collectifs » - Réalisation de l'évaluation d'une séance de « fitness en cours collectifs »
Bloc de compétences 2 (BC2) : «Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de fitness en musculation et personal training »	- 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 »
Bloc de compétences 3 (BC3) : «Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif»	- 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
Bloc de compétences 4 (BC4) : «Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives»	- 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
Bloc de compétences 5 (BC5) : «Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness »	- 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 :

Les apprenants sont évalués dans chacun des 5 blocs de compétences :

Bloc de compétences 1 (BC1) : « Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de « fitness en cours collectifs »

- Épreuve 1 : Dossier écrit suivi d'un oral
- Épreuve 2 Évaluation technique et pédagogique suivi d'un oral Pour chacune des épreuves, les stagiaires en situation de handicap s'étant déclarés auprès de l'organisme de formation avant le démarrage de l'action bénéficient d'adaptations particulières pour le déroulement de ces épreuves + Avis consultatif du tuteur (grille d'observation dans le livret de suivi de l'alternance)

Bloc de compétences 2 (BC2) : « Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training »

- Épreuve 1 : Dossier écrit suivi d'un entretien oral
- Épreuve 2 : Animation d'une séance d'entraînement fonctionnel en petit groupe suivi d'un entretien oral
- Epreuve 3 : Prise en charge individuelle d'un pratiquant pour un coaching Pour chacune des épreuves, les stagiaires en situation de handicap s'étant déclarés auprès de l'organisme de formation avant le démarrage de l'action bénéficient d'adaptations particulières pour le déroulement de ces épreuves + Avis consultatif du tuteur (grille d'observation dans le livret de suivi de l'alternance)

Bloc de compétences 3 (BC3) : « Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif »

- Élaboration d'un écrit dans le cadre du stage à partir d'une trame mise à disposition par le certificateur Suivi d'un entretien oral + Avis consultatif du tuteur sur l'écrit (grille d'observation mise à disposition par le certificateur) + Les stagiaires en situation de handicap s'étant déclarés auprès de l'organisme de formation bénéficient d'adaptations particulières pour le déroulement de ces épreuves

Bloc de compétences 4 (BC4) : « Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives »

- Présentation d'un projet professionnel par le candidat à partir d'une trame mise à disposition par le certificateur Suivi d'un entretien oral + Les stagiaires en situation de handicap s'étant déclarés auprès de l'organisme de formation bénéficient d'adaptations particulières pour le déroulement de ces épreuves (voir règlement général du CQP).

Bloc de compétences 5 (BC5) : « Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness »

- Présentation d'un dossier écrit avec soutenance orale Les stagiaires en situation de handicap s'étant déclarés auprès de l'organisme de formation bénéficient d'adaptations particulières pour le déroulement de ces épreuves

Méthodes mobilisées

Les formations se déroulent en multimodale :

Mixte présentiel - distanciel. 60 heures de formation concernant la théorie (pour le mono-option) ou 82 h (pour le bi-option) sont proposées en ligne via des modules auto-formatifs et des classes virtuelles.

Su site, alternance de cours **théoriques** (enseignements méthodologiques, travaux individuels et collectifs, mises en situation) et **pratiques**

Formateurs :

- Enseignants
- Educateurs Sportifs
- Intervenants professionnels

Effectif :

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

Planning de formation :

Je souhaite valider la seule mention « fitness en musculation et personal training » du titre (blocs 2, 3, 4 et 5).

3 calendriers possibles selon les sites :

- De octobre à fin janvier
- De février 2025 à mai
- De mai 2025 à mi-juillet

Je souhaite valider la seule mention « fitness en cours collectifs » du titre (blocs 1, 3, 4 et5)

- De février 2025 à mai

Je souhaite valider l'ensemble des mentions du titre , « fitness en musculation et personal training » <u>et</u> « fitness en cours collectifs » (blocs 1,2, 3, 4 et 5) – CQP dit « bi-option »

2 calendriers possibles selon les sites :

- De octobre à mai
- De février à mi-juillet

Attention : la mention « fitness en cours collectifs » n'est pas proposée sur l'ensemble des sites. Vérifier auprès d'IRSS

Lieux de formation :

- IRSS ANGERS : 18 rue Saint Léonard - 49100 Angers
- IRSS BORDEAUX : 29, rue de l'école Normale – 33000 Bordeaux
- IRSS CAEN : 147 rue de la Délivrande - 14000 Caen
- IRSS NANTES : Île de Nantes, 10 bis rue René Viviani - 44200 Nantes
- IRSS PARIS : 13 passage Dauphine 75006 PARIS
- IRSS RENNES : Le Nobel, 2 allée Antoine Becquerel - 35700 Rennes
- IRSS TOURS : 47 rue de la Parmentière - 37520 Tours-La Riche

Tarifs 2025-2026 :

- 3790 € en auto-financement pour 1 option
- 6790 € en auto-financement pour 2 options

Chiffres clés :

CQP IF 2023-2024	
Effectif inscrit	**183**
Taux d'obtention diplôme/certification	96%
Taux de présentation à l'examen	96%
Taux d'interruption	1%
Taux de réponses 6 mois après la fin de formation	**24%**
Taux de poursuite d'étude	0%
Taux d'insertion pro global*	93%
Taux d'insertion pro spécifique**	84%

Validation des blocs de compétences (BC) :

- Chacun des blocs doit être validé afin d'obtenir son CQP bi-option « fitness en musculation et personal training » et «fitness en cours collectifs» (blocs 1,2, 3, 4 et 5)
- Les blocs 2, 3, 4 et 5 doivent être validés valider la seule mention « fitness en musculation et personal training » (option B)
- Les blocs 1, 3, 4 et 5 doivent être validés valider la seule mention « fitness en cours collectifs » (option A)

Modalités et délais d'accès :

Le candidat doit successivement passer par les étapes :

- De candidature à la formation jusqu'à 2 semaines avant les tests de sélection. Il doit se rendre sur notre site Internet (www.irss.fr), candidater sur l'appli IRSS puis suivre le process (renseignements, tests de personnalité et motivations…).
- 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.

Equivalences 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.

A l'issue de ce CQP, les BPJEPS et DEJEPS sont des poursuites de parcours possibles voir 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 afin de pouvoir échanger sur votre situation et vous proposer un parcours adapté.