

# COP INSTRUCTEUR FITNESS

## Objectifs

- Former des professionnels directement opérationnels dans le secteur du fitness, en cours collectifs (option A) et en musculation et Persona! 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 COP 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 à l'entrée en formation ;
- Être titulaire du Certificat de Compétences de citoyen de sécurité civile niveau (PSCI). Possibilité de le passer le premier jour de formation.
- 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 COP IF.

**Pour l'option A - Cours Collectifs** : Un suivi de cours collectifs : Prestation pratique animée par un expert des cours collectifs de 45' dans trois domaines cardio-vasculaire, renforcement musculaire et flexibilité-mobilité – 15 minutes pour chaque domaine.

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 Persona! Training** : Épreuve pratique de démonstration sur 5 mouvements de musculation, réaliser 8 répétitions avec au minimum 5 réalisations correctes :

- **Squat** : 100% du poids de corps pour les hommes, 60% du poids de corps pour les femmes (Répétition validée si le bassin descend au-dessous du niveau des genoux tout en gardant le dos droit et les talons au sol)
- **Développé Couché** : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (Répétition validée si la barre touche la poitrine lors de la descente, sans creuser le dos, et sans déviation de trajectoire).

- Soulevé de terre : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (Répétition validée si la barre reste proche du corps et que le dos est droit durant tout le mouvement).
- Fentes : 30kg pour les hommes et 20kg pour les femmes (Répétition validée si le genou avant reste aligné avec la cheville, le genou arrière touche le sol, talon arrière levé, fémur vers l'avant).
- Développé militaire : Hommes : 40% du poids de corps, Femmes : 30% du poids de corps (Répétition validée si les haltères sont poussés sans déviation latérale, jusqu'à l'extension complète des bras au-dessus de la tête et dos droit pendant tout le mouvement).

## Déroulement de la formation

Le rythme est alterné entre le centre de formation et la structure d'accueil.

La durée de la formation est de 5 à 6 mois selon le nombre d'option et le site choisis.

Les journées en centre de formation sont les suivantes : mercredi, jeudi et vendredi

Volume horaire :

	1 option	2 options
Centre de formation	280 heures	495 heures
Stage en structure d'accueil	210 heures	350 heures

## Planning de formation

Pour le site de Metz et Nancy : Formation sur 1 ou 2 options possible (avec une moyenne de 20h en centre de formation sur 3 jours pour 2 options et 10 à 14h sur 2 jours pour une option). Réalisation d'un stage en structure d'accueil durant la formation.

Durée approximative de la formation : 6 mois.

## Programme de formation

<p>(BC1) : Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de « fitness en cours collectifs »</p>	<p><b>A.1.1 – Repérage des caractéristiques et des besoins des participants à des séances de « fitness en cours collectifs »</b></p> <p><b>C.1.1.1</b> – Identifier les attentes et les motivations des participants aux séances d'initiation, de découverte de « fitness en cours collectifs » en vue de proposer un contenu approprié avec une attention particulière pour les participants en situation de handicap</p> <p><b>C.1.1.2</b> – Repérer les besoins spécifiques des participants en utilisant des outils d'évaluation pour évaluer leur niveau de pratique et leurs caractéristiques morphologiques afin d'élaborer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en cours collectifs »</p> <p><b>C.1.1.3</b> – Repérer les moyens mobilisables pour réaliser des séances d'initiation, de découverte de « fitness en cours collectifs » en tenant compte des ressources, du matériel, des sites de pratique disponibles et des contraintes de la structure</p> <p><b>A.1.2 – Construction de séances d'initiation, de découverte de « fitness en cours collectifs »</b></p>
--	--

**C.1.2.1**– Construire des séances d’initiation, de découverte afin d’assurer une progression des participants dans les activités « fitness en cours collectifs en s’appuyant sur une démarche pédagogique adaptée notamment pour ceux en situation de handicap.

**C.1.2.2** Prendre en compte les contraintes liées au temps imparti, au matériel, au lieu disponible et aux caractéristiques des participants dans ses grilles de séances afin d’assurer des situations pédagogiques cohérentes pour les séances de « fitness en cours collectifs »

**C.1.2.3** – Prévoir les mesures de sécurité au cours des séances de « fitness en cours collectifs » afin d’assurer l’intégrité physique et la protection des participants et des tiers en tenant compte des obligations légales et des règles liées à celles-ci

**A.1.3 – Préparation du matériel et accueil des participants à une séance de « fitness en cours collectifs »**

**C.1.3.1** - Mettre en place le matériel nécessaire à une séance de « fitness en cours collectifs » en tenant compte des règles en vigueur et des exigences de l’activité pour une mise en activité sécurisée

**C.1.3.2** – Informer les participants des objectifs et du déroulement d’une séance « fitness en cours collectifs » en adaptant son discours afin de veiller à leur bonne compréhension avec une attention particulière pour ceux en situation de handicap

**C.1.3.3** – Repérer les participants présentant des besoins spécifiques dans le but de s’assurer qu’ils puissent participer une séance de « fitness en cours collectifs » sans risque identifié

**A.1.4 – Animation d’une séance de « fitness en cours collectifs »**

**C.1.4.1** – Communiquer avec les participants tout au long d’une séance de « fitness en cours collectifs » pour assurer le bon déroulement de celle-ci en veillant à adapter son discours et son attitude suivant les situations rencontrées.

**C.1.4.2** – Conduire une séance de « fitness en cours collectifs » afin de réaliser les objectifs préalablement définis en respectant les fondamentaux techniques et pédagogiques pour l’accompagnement des individus en mobilisant les trois groupes d’activités : flexibilité et mobilité, cardio-vasculaire, renforcement musculaire

**C.1.4.3** – Accompagner les participants tout au long de la séance de « fitness en cours collectifs » afin de veiller à leur épanouissement et à leur autonomie avec une attention particulière pour ceux en situation de handicap

**C.1.4.4** –. Ajuster les situations pédagogiques initialement prévues en observant le comportement des pratiquants afin d’assurer une progression de la pratique adaptée et en sécurité

	<p><b>A.1.5 – Mise en sécurité des participants et des tiers dans le cadre d’une séance de « fitness en cours collectifs »</b></p> <p><b>C.1.5.1</b> – Énoncer les règles de sécurité à respecter au cours d’une séance de « fitness en cours collectifs » afin de les rendre explicites en s’assurant de leur bonne compréhension</p> <p><b>C.1.5.2</b> – Mettre en œuvre les règles de sécurité en s’assurant de leur respect tout au long d’une séance afin de garantir une pratique de « fitness en cours collectifs » en toute sécurité</p> <p><b>A.1.6 – Réalisation de l’évaluation d’une séance de « fitness en cours collectifs »</b></p> <p><b>C.1.6.1</b> – Réaliser le retour à chaud d’une séance de « fitness en cours collectifs » en tenant compte des objectifs préalablement fixés afin d’y apporter des améliorations</p> <p><b>C1.6.2.</b> – Formuler des modifications ou des ajustements des séances de « fitness en cours collectifs » pour proposer des pistes d’améliorations en tenant compte des objectifs visés et des constats réalisés.</p>
<p>(BC2) : Préparer et animer des séances d’initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training »</p>	<p><b>A.2.1 – Repérage des caractéristiques et des besoins des participants à des séances de « fitness en musculation et personal training »</b></p> <p><b>C.2.1.1</b> – Identifier les attentes et les motivations des participants aux séances d’initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training » en vue de proposer un contenu approprié et en s’appuyant sur des outils adaptés avec une attention particulière pour les participants en situation de handicap.</p> <p><b>C.2.1.2</b> – Repérer les besoins spécifiques des participants en utilisant des outils d’évaluation pour évaluer leur niveau de pratique et leurs caractéristiques morphologiques afin d’élaborer des séances d’initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training »</p> <p><b>C.2.1.3</b> – Repérer les moyens mobilisables pour réaliser des séances d’initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training » en tenant compte des ressources, du matériel, des sites de pratique disponibles et des contraintes de la structure</p> <p><b>A.2.2 – Construction de séances de « fitness en musculation et personal training »</b></p> <p><b>C.2.2.1</b> – Construire des séances d’initiation, de découverte afin d’assurer une progression des participants dans les activités « fitness en musculation et personal training » en s’appuyant sur une démarche pédagogique adaptée notamment pour ceux en situation de handicap.</p> <p><b>C.2.2.2</b> Prendre en compte les contraintes liées au temps imparti, au matériel, au lieu disponible et aux caractéristiques des participants dans ses grilles de séances afin d’assurer des situations pédagogiques cohérentes de « fitness en musculation et</p>

	<p>personal training »</p> <p><b>C.2.2.3</b> – Prévoir les mesures de sécurité au cours des séances de « fitness en musculation et personal training » afin d’assurer l’intégrité physique et la protection des participants et des tiers en tenant compte des obligations légales et des règles liées à celles-ci</p> <p><b>C.2.2.4</b> – Prévoir les modalités d’évaluation d’une séance de « fitness en musculation et personal training » de proposer des ajustements sur la séance suivante</p> <p><b>A.2.3 – Préparation du matériel et accueil des participants à une séance de « fitness en musculation et personal training »</b></p> <p><b>C.2.3.1</b> - Mettre en place le matériel nécessaire à une séance de « fitness en musculation et personal training » en tenant compte des règles en vigueur et des exigences de l’activité pour une mise en activité sécurisée</p> <p><b>C.2.3.2</b> – Informer les participants des objectifs et du déroulement d’une séance de « fitness en musculation et personal training » en adaptant son discours afin de veiller à leur bonne compréhension avec une attention particulière pour ceux en situation de handicap</p> <p><b>C.2.3.3</b> – Repérer les participants présentant des besoins spécifiques dans le but de s’assurer qu’ils puissent participer une séance de « fitness en musculation et personal training » sans risque identifié</p> <p><b>A.2.4 – Animation d’une séance de « fitness en musculation et personal training »</b></p> <p><b>C.2.4.1</b> – Communiquer avec les participants tout au long d’une séance de « fitness en musculation et personal training » pour assurer le bon déroulement de celle-ci en veillant à adapter son discours et son attitude suivant les situations rencontrées.</p> <p><b>C.2.4.2</b> – Conduire une séance de « fitness en musculation et personal training » en groupe afin de réaliser les objectifs préalablement définis en respectant les fondamentaux techniques et pédagogiques et en mobilisant les gestes, mouvements et techniques spécifiques</p> <p><b>C.2.4.3</b> – Accompagner les participants tout au long de la séance de « fitness en musculation et personal training » afin de veiller à leur épanouissement et à leur autonomie avec une attention particulière pour ceux en situation de handicap</p> <p><b>C.2.4.4</b> – Observer les comportements des participants afin d’adapter le déroulement d’une séance de « fitness en musculation et personal training » en ajustant les situations pédagogiques initialement prévues.</p> <p><b>C.2.4.5</b> – Mettre en œuvre un coaching individualisé dans le cadre des activités « fitness en musculation et personal training » en utilisant les méthodes et postures adaptées afin de répondre à la spécificité du pratiquant en fonction de ses caractéristiques et besoins</p>
--	---

	<p><b>A.2.5 – Mise en sécurité des participants et des tiers au cours d’une séance de « fitness en musculation et personal training »</b></p> <p><b>C.2.5.1</b> – Énoncer les règles de sécurité à respecter au cours d’une séance « fitness en musculation et personal training » afin de les rendre explicites en s’assurant de leur bonne compréhension</p> <p><b>C.2.5.2</b> – Mettre en œuvre les règles de sécurité en s’assurant de leur respect tout au long d’une séance afin de garantir une pratique de « fitness en musculation et personal training » en toute sécurité</p> <p><b>A.2.6 – Réalisation de l’évaluation d’une séance de « fitness en musculation et personal training »</b></p> <p><b>C.2.6.1</b> – Analyser le déroulement d’une séance de « fitness en musculation et personal training » en tenant compte des objectifs préalablement fixés afin d’y apporter des améliorations</p> <p><b>C.2.6.2.</b> – Formuler des modifications ou des ajustements des séances de « fitness en musculation et personal training » pour proposer des pistes d’améliorations en tenant compte des objectifs visés et des constats réalisés.</p>
<p>BC3 : « Organisation, information et communication autour de ses activités d’animation et d’encadrement physique et sportif »</p>	<p><b>A.3.1 – Information des publics et promotion des activités d’animation et d’encadrement physique et sportif</b></p> <p>C.3.1.1 – Communiquer avec les publics accueillis sur le fonctionnement de la structure et les règles de vie afin de s’assurer du respect des consignes en vigueur</p> <p>C.3.1.2 – Promouvoir les activités proposées et les événements organisés par la structure pour favoriser la participation des publics accueillis</p> <p>C.3.1.3 – Informer les publics accueillis en utilisant des outils de communication adaptés afin de véhiculer une image positive de la structure</p> <p><b>A.3.2 – Organisation de ses activités d’animation et d’encadrement physique et sportif</b></p> <p>C.3.2.1 – Planifier ses activités d’animation et d’encadrement physique et sportif pour organiser celles-ci suivant les contraintes et ressources nécessaires</p> <p>C.3.2.2 – Identifier la réglementation impactant ses activités en dehors d’une conduite de séance pour organiser celles-ci en tout conformité</p> <p><b>A.3.3 – Communication avec différents acteurs autour de ses activités d’animation et d’encadrement physique et sportif</b></p> <p>C.3.3.1 – Communiquer avec les autres usagers du lieu de pratique en veillant au bon déroulement de ses activités et celles des autres afin d’anticiper d’éventuelles difficultés et d’assurer une bonne qualité relationnelle</p> <p>C.3.3.2 – Restituer un bilan en communiquant auprès de ses responsables ou de sa clientèle afin de faire évoluer ses activités</p>

	<p>C.3.3.3 – Prévenir des situations d’incivilités, de violences et de discriminations dans le sport en tenant compte des obligations légales afin d’agir en conséquence.</p>
<p>(BC4) : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives</p>	<p><b>A.4.1 – Recherche d’emploi et d’activités à animer dans le domaine des activités physiques et sportives</b></p> <p>C.4.1.1 – Repérer les opportunités d’emploi dans le domaine des activités physiques et sportives en mobilisant différentes sources d’informations pour être acteur de son parcours professionnel</p> <p>C.4.1.2 - Analyser les différents modes de contractualisation pour construire son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives et agir en toute connaissance de cause</p> <p><b>A.4.2 – Programmation d’actions de formation et de professionnalisation dans le domaine des activités physiques et sportives</b></p> <p>C.4.2.1 – Assurer une veille des actions de formations et de professionnalisation pour faire évoluer son projet professionnel.</p> <p>C.4.2.2 – Identifier les interlocuteurs à solliciter pour programmer des actions de formation et de professionnalisation dans le domaine de l’encadrement d’activités physiques et sportives en vue de développer son activité</p>
<p>(BC5) : Participer aux actions de marketing et de vente pour l’acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness</p>	<p><b>A.5.1 – 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</b></p> <p>C.5.1.1 – Identifier les forces et faiblesses d’une structure de fitness en prenant des informations auprès de la direction afin de dresser un état des lieux de celle-ci</p> <p>C.5.1.2 – Se renseigner sur une veille concurrentielle dans la zone de chalandise de la structure de fitness en mobilisant des outils afin de comparer l’offre existante</p> <p>C.5.1.3 – Repérer les nouvelles tendances en réalisant une veille afin de restituer des éléments clés aux responsables de la structure de fitness</p> <p><b>A.5.2 - Participation aux actions de prospection de nouveaux clients en utilisant les outils et méthodes de la structure</b></p> <p>C.5.2.1 – Identifier les cibles de clients de la structure de fitness en collaborant avec ses responsables afin de participer au positionnement commercial de la structure</p> <p>C.5.2.2 – Repérer les habitudes d’achat des cibles de clients visées en collaborant avec ses responsables afin de conseiller les produits et services adaptés</p> <p>C.5.2.3 – Participer à la prospection afin d’attirer de nouveaux clients en utilisant des opérations promotionnelles avec prise en compte des personnes en situation de handicap</p>

	<p>C.5.2.4 – Identifier les propositions commerciales de la structure en s’adaptant aux critères des nouveaux prospects afin de déclencher l’acte d’achat</p> <p><b>A.5.3 - Participation aux actions de fidélisation des clients en utilisant les outils et méthodes de la structure</b></p> <p>C.5.3.1 – Participer aux études de satisfaction de la clientèle existante dans la structure en l’interrogeant afin d’identifier les potentielles insatisfactions et recommandations de la clientèle</p> <p>C.5.3.2 – Participer aux actions de fidélisation de la clientèle de la structure en mobilisant des outils spécifiques afin de susciter l’adhésion</p> <p>C.5.3.3 – Utiliser des arguments commerciaux en consultant le responsable de la structure afin de fidéliser la clientèle et offrir des produits ou services additionnels</p> <p><b>A.5.4 – Utilisation d’outils de marketing afin de faire la promotion des actions de prospection et de fidélisation</b></p> <p>C.5.4.1 – Identifier les outils marketing utilisés dans la structure de fitness en collaborant avec la direction afin de préparer une campagne de promotion</p> <p>C.5.4.2 – Utiliser différents outils marketing en les intégrant à des actions promotionnelles afin d’assurer la prospection et la fidélisation des clients</p> <p><b>A.5.5 – Utilisation des techniques de vente adaptées au contexte et à la structure</b></p> <p>C.5.5.1 – Présenter un argumentaire commercial pour les produits concernés en mobilisant les éléments donnés par la direction afin de cibler ses clients avec prise en compte spécifique des personnes en situation de handicap</p> <p>C.5.5.2 – Créer un climat favorable avec ses prospects et ses clients en utilisant les codes professionnels de la structure afin de favoriser l’acte d’achat</p> <p>C.5.5.3 – Questionner le prospect ou le client en utilisant un guide d’entretien type afin de cerner ses besoins avec prise en compte spécifique des personnes en situation de handicap</p> <p>C.5.5.4 – Utiliser un système argumentaire en consultant sa direction afin de faire face aux objections des prospects et clients existants</p>
--	--

## Modalités d'évaluation

### **BLOC 1 :**

- Épreuve 1 : Dossier écrit + oral de 30 minutes maximum
  - Dossier écrit à rendre deux semaines avant l'épreuve pratique n°2 faisant l'objet de 15 minutes d'entretien oral à l'issue de l'épreuve n°2
  - Présentation de 6 séances construites à partir des éléments préétablis fournis par l'organisme de formation sur chacun des grands domaines (Cardio-vasculaire, Renforcement musculaire, flexibilité et mobilité). Chaque séance est numérotée de 1 à 6
  - Durée totale de l'épreuve : 30 minutes maximum
  
- Epreuve 2 : Évaluation technique et pédagogique
  - 45 minutes de passage pédagogique et technique auprès d'un groupe d'au minimum 8 personnes incluant le temps de préparation et d'accueil en amont suivi d'un oral de 15 minutes
  - Le candidat annonce aux évaluateurs le n° des séances présentées qui figurent dans son dossier pour chaque grand domaine.
  - La séance présentée est au choix du candidat et préparée en amont. Au maximum un cours pré chorégraphié sur les trois domaines.
  - Durée totale de l'épreuve 1h00 maximum

### **BLOC 2 :**

- Épreuve n°1 : Dossier écrit + oral de 30 minutes maximum
  - Tirage au sort d'un profil de pratiquant parmi les profils validés par le certificateur 1 mois avant la date d'évaluation n°3
  - Dossier écrit à rendre deux semaines avant l'épreuve pratique n°3 faisant l'objet de 15 minutes d'entretien oral à l'issue de l'épreuve n°3
  - Présentation de 12 séances construites à partir des éléments préétablis fournis par l'organisme de formation adaptées au profil de pratiquant tiré au sort
  - Durée totale de l'épreuve : 30 minutes maximum
  
- Épreuve n°2
  - Animation d'une séance d'entraînement fonctionnel en petit groupe de 5 personnes pendant 25 minutes maximum + suivi d'un entretien de 15 minutes maximum : 5 minutes de démonstration technique et 20 minutes d'animation d'une séance d'entraînement fonctionnel en petit groupe (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
  
- Epreuve n°3
  - Prise en charge individuelle d'un pratiquant pour un coaching de 30 minutes maximum + entretien de 15 minutes maximum

- Séquence choisie par les évaluateurs parmi les 12 séances présentées dans le dossier de l'épreuve n°1 (numérotées de 1 à 12). Ce sont les évaluateurs qui demandent au candidat de passer à l'exercice suivant.
- Durée de l'épreuve 45 minutes maximum

### **BLOC 3 :**

Il est demandé au candidat d'élaborer un document de présentation de son stage à partir d'une trame mise à disposition par le certificateur.

Le candidat et l'organisme de formation s'assure de transmettre aux évaluateurs, un document de présentation du stage du candidat, 15 jours calendaires avant l'épreuve.

Les évaluateurs entretiennent le candidat individuellement à partir du document de présentation du stage du candidat (durée 20 minutes maximum, dont 5 minutes maximum de présentation par le candidat, et 15 minutes maximum de questions réponses)

+ Avis consultatif du tuteur sur l'écrit (grille d'observation mise à disposition par le certificateur)

### **BLOC 4 :**

Il est demandé au candidat de présenter un projet professionnel à partir d'une trame mise à disposition par le certificateur.

Les évaluateurs entretiennent le candidat individuellement à partir de la présentation du projet professionnel du candidat (durée 20 minutes maximum, dont 5 minutes maximum de présentation par le candidat, et 15 minutes maximum de questions réponses)

+Avis consultatif du tuteur sur l'écrit (grille d'observation mise à disposition par le certificateur)

### **BLOC 5 :**

- 20 minutes de présentation + 15 minutes de questionnement maximum
- 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.
- A minima le dossier devra comprendre les parties suivantes :
  - État des lieux
  - Concurrence
  - Cibles
  - Actions de prospections vers les nouveaux clients
  - Actions pour la fidélisation
  - Techniques de vente utilisées
  - Évaluation des actions
- Durée totale de l'épreuve : 35 minutes

## **Formateurs et Effectifs**

Enseignants, Éducateurs Sportifs, Intervenants professionnels.

Entre 12 et 25 apprenants maximum en fonction des sites et en équivalent temps plein

## Lieux de formation

- METZ : CROSSFIT HIRINGA 4 Rue Lafayette, 57000 Metz
- NANCY : CROSSFIT HIRINGA 5 Rue des Tarbes, 54270 Essey-lès-Nancy

## Tarifs

- 1 option : 3.850 €
- 2 options : 5.400 €

## Taux de réussite

- 1 option : 92.59 % de réussite
- 2 options : 100 % de réussite

## Validation des blocs de compétences (UC)

- Chacun des blocs doit être validé afin d'obtenir son COP.
- 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 :

- Candidature à la formation jusqu'à 2 semaines avant les tests de sélection du site de formation choisie.
- Inscription aux tests d'entrée (confirmation dès réception du dossier complet et du règlement des tests).
- Validation des tests de sélection (à l'issue des tests physiques, un entretien individuel d'une durée de 20 minutes portant sur le CV, la lettre de motivation et le parcours du candidat sera réalisé).
- Réponse dans la semaine suivant la réalisation des tests.
- Confirmation de l'inscription dès réception du dossier administratif et du règlement

## Equivalences et passerelles

Des équivalences ou dispenses d'épreuves peuvent être réalisées en amont de la formation (présentation des diplômes justifiant ces allègements).

## 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 COP, les BPJEPS et DEJEPS sont des poursuites de parcours possibles voire recommandées.

## Contact

Comité Régional de Gymnastique Grand Est – **EST FORMGYM**  
Maison Régionale des Sports  
13 rue Jean Moulin - 54 510 Tomblaine  
SIRET : 83254512300016

Stevy LORO  
[formation@ffgymgrandest.fr](mailto:formation@ffgymgrandest.fr)  
07.50.57.37.13