

# CQP INSTRUCTEUR FITNESS

## 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 (PSC1). 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 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 : 20kg pour les hommes et 10kg pour les femmes

Épaulé-jeté : 20kg pour les hommes et 10kg pour les femmes

Évaluation de la technicité et des placements.

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

## 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 3 à 6 mois selon le nombre d'option et le site choisis.

### Volume horaire :

	1 option	2 options
Centre de formation	265 heures	440 heures
En structure d'accueil (stage en entreprise)	150 heures	250 heures

*Ex : Formation 2 options : durée 6 mois, cours en centre les mercredi, jeudi et vendredi, stage en entreprise environ 11 heures par semaines*

## Planning de formation

**Pour le site de Metz, Troyes 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.

**Pour le site de Saint-Dié des Vosges (Structure Sainte Marguerite) :** Formation sur une option (Musculature et Personal Trainer) avec une moyenne de 20h en centre de formation sur 3 jours. Réalisation d'un stage en structure d'accueil durant la formation.  
Durée approximative de la formation : 3 mois.

**Amplitude Horaire :** de 8h à 17h30 à titre indicatif. Des travaux et commandes ponctuels peuvent nécessiter de dépasser ces horaires habituels.

## Programme

UC1 : Maitriser les règles de sécurité et les dispositifs pour agir en cas d'accident dans une structure de fitness	<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 réglementaires dans un ERP</li> </ul>
UC2 : Accueillir les publics dans une structure de fitness	<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 motivation des différents publics en appliquant les règles déontologiques</li> </ul>

<p>UC3 : Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité</p>	<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>
<p>UC4 : Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness</p>	<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> <li>● Mise en place des actions de fidélisation. Mise en œuvre des actions pour attirer des 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>
<p>UC5a : Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Adaptation du cours aux situations et au public. Définition des objectifs. Évaluation de son action pédagogique. Identification les 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 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.</li> </ul>

	<p>Utilisation des variations d'intensité. Communication des informations en percevant les avis du pratiquant à la fin d'un cours.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>
<p>UC5b : Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en musculation et Personal Training pour une pratique des publics en toute sécurité</p>	<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 les 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 fonctionnel 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.</li> </ul>
<p>UC6a : Utiliser des techniques en cours collectifs appropriées pour une pratique des publics en toute sécurité</p>	<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 d'une posture sécuritaire en toute circonstance. Correction d'un défaut de posture pouvant entraîner des pathologies immédiates ou lié à la répétition.</li> </ul>

<p>UC6b : Utiliser des outils et des techniques en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité</p>	<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 entrainements fonctionnels 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> <li>● 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</li> </ul>
---	---

## Modalités d'évaluation

Chacun des apprenants est évalué dans chacune des UC :

- Bloc certificatif UC 1 et UC4 : dossiers et soutenance ;
- Certification UC2 : contrôle continu sur comportement et actions en structure ;
- UC 3 : QCM en biomécanique, physiologie et nutrition ;
- Bloc certificatif UC5A et UC6A : encadrement pédagogique (Cardio-Renfo-Flexibilité) ;
- Bloc certificatif UC5B et UC6B : encadrement pédagogique en personal training et small group.

## Formateurs et Effectifs

Enseignants, Éducateurs Sportifs, Intervenants professionnels.

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

## Lieux de formation

- METZ : CROSSFIT HIRINGA 4 Rue Lafayette, 57000 Metz
- SAINT-DIÉ DES VOSGES : Made In Forme - 37 chemin des Aulnes, 88100 Sainte Marguerite
- TROYES : TRICASSIUM CROSSFIT - 16 rue Marc verdier, 10150 PONT SAINTE MARIE
- NANCY : CROSSFIT HIRINGA 5 Rue des Tarbes, 54270 Essey-lès-Nancy

## Tarifs

- 1 option : 3.750 €
- 2 options : 5.050 €

## 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 (sauf UC 2 basée car contrôle continu).

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

## Contact

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

Pascal GROSMIRE  
Adresse mail : [cqpif@ffgymgrandest.fr](mailto:cqpif@ffgymgrandest.fr)  
Téléphone : 06 02 59 42 17

Retrouvez les informations détaillées sur notre CQP-IF dans notre documentation ou en déroulant notre site web : [www.cqpif-ffgymgrandest.fr](http://www.cqpif-ffgymgrandest.fr)