

# CQP IF

Option **Cours Collectifs (CC)** - 6 mois

ET/OU

Option **Musculation Personal Training (MPT)** - 6 mois

Sessions 2024

## Certificat de Qualification Professionnel Instructeur Fitness

<b>I. QU'EST-CE QUE LE CQP?</b> .....	<b>2</b>
<b>II. LA SPÉCIALITÉ IF</b> .....	<b>2</b>
<b>III. MODALITÉS D'ENTRÉE</b> .....	<b>3</b>
<b>IV. LIEU, DURÉE, RYTHME D'ALTERNANCE, FINANCEMENT ET CONTACT</b> .....	<b>4</b>
<b>V. CONTENU DE LA FORMATION</b> .....	<b>5</b>
<b>VI. LES TESTS DE SÉLECTION DE L'ORGANISME DE FORMATION</b> .....	<b>7</b>
<b>VII. ANNEXE : INSCRIPTION SESSION 2024</b> .....	<b>9</b>

## I. QU'EST-CE QUE LE CQP IF ?

Conçu par et pour les professionnels de **l'industrie de la remise en forme**, celui-ci est délivré par la branche du sport et permet d'exercer en tant qu'**instructeur fitness** au même titre que le **BP JEPS AF** (Activités de la forme) ou **CQP ALS AGEE** grâce à une **formation plus accessible** en termes de **durée, de coût et d'exigence** à l'admission.

- Un cursus d'enseignement court conjuguant théorie et pratique
- Un contenu en adéquation avec les exigences réelles du marché actuel
- Une certification professionnelle reconnue à l'échelle Européenne, ouvert à tout profil et accessible sans le bac

Le **CQP IF** est la **formation aux métiers du coaching sportif individuel et collectif** tant attendue par les différents acteurs du marché de la remise en forme et par ceux qui souhaitent le devenir.

## II. LA MENTION IF

La mention IF (Instructeur Fitness) permet de devenir éducateur sportif des activités de la forme au sein de structures privées ou associatives (centre de remise en forme, club de fitness, centre de coaching sportif etc...)  
Cette mention est délivrée au titre de 2 options : Cours Collectifs et Musculation Personal Training

### Compétences communes aux 2 options :

- Découverte des activités de loisir et d'animation des activités de la forme comprenant : Accueil, Sécurité, Marketing, Anatomie, Physiologie, Nutrition

### Compétences spécifiques à l'option Cours Collectifs (CC)

- Encadrement, initiation et conduite de cycles d'apprentissage des activités de la forme en cours collectif. Nous abordons l'aspect technique et pédagogique de la pratique, en alternant cours théoriques et mises en situation en classe et sur le lieu de stage.

### Compétences spécifiques à l'option Musculation Personal Training (MPT)

- Encadrement, initiation et conduite de cycles d'apprentissage en musculation, en cardio-training et en haltérophilie. Nous abordons l'aspect technique et pédagogique de la pratique, en alternant cours théoriques et mises en situation en classe et sur le lieu de stage.

### III. MODALITÉS D'ENTRÉE

- ✓ Avoir plus de 18 ans
- ✓ Être titulaire du PSC1 (*Prévention et secours civique niveau 1*) ou équivalent (*SST en cours de validité*)
- ✓ Présenter un certificat médical de non contre-indication de la pratique des « activités de la forme » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation (*modèle en annexe*)
- ✓ Satisfaire aux tests de sélection de l'organisme de formation (une convocation vous sera communiquée)
- ✓ Pour la session de Septembre, retourner le **dossier complet\*** avant **le 31/07/2024**
- ✓ \* *Lien du dossier en annexe*

## IV. LIEU, DUREE, RYTHME D'ALTERNANCE, FINANCEMENT ET CONTACT

La formation se déroulera à :

- **Genae Ecully**, 1 avenue du bon pasteur, 69130 Ecully
- **Genae Bron**, 332 avenue Général de Gaulle, 69500 Bron (seulement pour certaines sessions)

### Durée

**Option Cours collectifs** : La formation dure **6 mois** de septembre à mars (rattrapages inclus).

**Option Musculation Personal Training** : La formation dure **6 mois** de septembre à mars (rattrapages inclus).

L'objectif de cette formation est de s'adapter au mieux aux besoins et contraintes de tous les élèves. Dans le formulaire d'inscription, nous vous demandons de sélectionner le rythme qui vous convient le mieux (sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits).

*Si vous souhaitez faire les deux options, vous pourrez vous inscrire pour une deuxième année de formation (les UC 1, 2, 3, 4 communs aux deux options, ne seront pas à revalider).*

*Vous pouvez aussi choisir de passer les deux en même temps, ce qui inclut une journée de formation supplémentaire et un ajustement dans la prise en charge financière.*

NB : des formations complémentaires sont proposées à nos élèves de CQP qui bénéficient d'un tarif préférentiel leur permettant d'approfondir leurs compétences (pilâtes, vélo, haltérophilie etc.)

### Volume horaire :

La formation couvre 270h de cours et 150h minimum de stage à effectuer pour une option. Pour deux options, un total de 440h de formation ainsi que 250h de stage sont requis.

### Financement

Tarif : 3740€ la mention / 5450€ la double option (50€ de frais d'inscription)

De nombreuses aides et contrats existent pour financer votre formation telles que pôle emploi, CPF, contrat pro...contactez-nous pour plus d'informations ou pour obtenir un devis.

### Contact

- **Responsable pédagogique de Formation** : Lénaïc LEMONT - [lenaic.lemont@genaclub.com](mailto:lenaic.lemont@genaclub.com) - 06.99.56.54.50
- **Responsable administrative de Formation** : Debora GUILHERMIN – [contact@learnandfit.com](mailto:contact@learnandfit.com) – 07.66.76.58.76
- **Site web** : <https://www.learnandfit.com/>

## V. CONTENU DE FORMATION

Les activités conduites par les personnes titulaires du CQP IF option CC ou MPT sont organisées autour de 2 axes :

### 1. Conduire un projet d'animation

Conduire un projet d'animation, de découverte, de perfectionnement et/ou d'initiation en encadrant des activités physiques visant le maintien, l'entretien, le développement de la condition physique et le développement psychomoteur tout en assurant la protection des pratiquants et des tiers.

### 2. Participer à la vie, à l'organisation et à la gestion de la structure

L'éducateur sportif participe au fonctionnement, à la gestion et au développement de la structure et des responsabilités qui lui sont confiées compte tenu des publics visés.

Pour valider son diplôme, le stagiaire CQP IF devra mettre en avant l'acquisition de ses compétences en validant les 6 **Unités Capitalisables (UC)** :

#### **UC1 : Maîtriser les règles de sécurité**

- Savoir agir en cas d'accident
- Connaître les règles sécuritaires dans une salle de remise en forme

#### **UC2 : Accueillir les publics**

- Savoir accueillir un adhérent
- Prendre en compte les différents publics et leurs caractéristiques dans une démarche d'éducation et de citoyenneté

#### **UC3 : Connaître les fondamentaux scientifiques et nutritionnels**

- Mettre en oeuvre des connaissances en anatomie et biomécanique, en physiologie et en nutrition

#### **UC4 : Maîtriser les fondamentaux du marketing et de la communication**

- Analyser et diagnostiquer l'activité d'une structure
- Déployer des procédés en marketing
- Utiliser des stratégies de vente pour le développement de l'activité
- Créer un plan de com. en choisissant des supports adaptés

#### **UC5 : Maîtriser la pédagogie**

- Maîtriser les bases de l'enseignement
- Savoir construire une séance
- Animer une séance
- Sécuriser les usagers lors de l'exécution des mouvements

**UC 6 : Maîtriser la technique**

- Conduire une séance ou un cycle en utilisant des techniques spécifiques à chaque option
- Maîtriser et faire appliquer le règlement
- Garantir les conditions de pratique en sécurité
- Être un bon rôle modèle pour ses clients

**SPÉCIFICITÉS DES OPTIONS :**

- ⇒ En cours collectifs, sont abordées les 3 familles de cours principales : Renforcement musculaire (type body sculpt, cuisses abdos fessiers...) – Cardio chorégraphié (Step) – Gym douce (Stretching). Nous abordons le travail en musique, la construction de séance, les postures et corrections...
- ⇒ En musculation personal training sont abordées les techniques suivantes : Maitrise des mouvements principaux de musculation, maîtrise de l'utilisation des appareils de musculation – Programmation d'entraînement, évaluation du pratiquant, encadrement de small group training...

Des modules complémentaires pourront être proposés tels que Pilates, Haltérophilie...

## VI. LES TESTS DE SÉLECTION DE L'ORGANISME DE FORMATION

Contrairement au BPJEPS, le CQP ne requiert pas de passer des “tests de sélections nationaux”. En revanche, les organismes de formation doivent évaluer les futurs élèves, **au plus tard 1 semaine avant l'entrée en formation**, (date communiquée ultérieurement). Ces tests seront organisés au **1 avenue du Bon pasteur, 69130 Ecully**.

### 1. Les modalités

La capacité d'accueil est limitée à 25 stagiaires. Il est donc impératif que chaque organisme évalue les candidats avant l'entrée en formation. Dans le cas où l'effectif serait supérieur à 25, l'organisme devra donc choisir les élèves qu'il souhaite accueillir, en se basant sur les résultats de ces tests.

Dans le cas où le nombre de candidats retenus aux tests de sélection serait supérieur au nombre de places disponibles, la priorité d'entrée en formation se fera selon l'ordre des critères ci-dessous :

- Être titulaire ou avoir une promesse de contrat de travail de professionnalisation, ou un financement ainsi qu'une structure d'accueil.
- Obtention des meilleures annotations entre les candidats dans les épreuves ci-dessous :

### 2. Les épreuves

**L'évaluation des prérequis techniques et physiques est réalisée suivant les modalités suivantes :**

#### **Choix Cours Collectifs**

Un suivi d'enseignement collectif : un test de 45' comprenant 3 parties (15' partie cardio coordination et endurance (STEP ou sans STEP), 15' renforcement avec barre et poids, 15' partie flexibilité et mobilité (stretching).

L'objet du test est de s'assurer de la base technique des candidats dans les trois grandes catégories ainsi que de leur coordination et leur rapport à la musique.

Critères de réussite : elle est considérée comme réussie lorsque le candidat démontre pour la majorité du suivi de l'enseignement une condition physique adéquate, une posture, des alignements, un engagement musculaire, un contrôle du geste et des amplitudes correctes.

#### **Choix Muscu et PT**

Après pesée, une démonstration avec 5 répétitions sur 5 mouvements de musculation à un pourcentage du poids de corps :

- Squat : 100% pour les garçons, 60% pour les filles (hanches à hauteur des genoux, fémur parallèle au sol, mise en place d'un élastique à toucher avec le postérieur)
- Développé Couché : 80% pour les garçons, 40% pour les filles (toucher poitrine sans rebond).
- Soulevé de terre : 80% pour les garçons, 40% pour les filles

- Fentes : 20kg pour les garçons et 10kg pour les filles
- Epaulé-jeté : 20kg pour les garçons et 10kg pour les filles

Une épreuve de VMA (Vitesse Maximale Aérobie) sera également proposée. L'objectif est de tester les candidats sur leurs compétences cardio-vasculaires. Ici, un lien pour les curieux qui souhaitent découvrir ce qu'est la VMA et les types de tests envisagés : <https://trailandrunning.com/test-vma-comment-tester-sa-vma>

**LIEN VERS LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION** : <https://forms.gle/8WacEbTG87yJLkHa6>



## CERTIFICAT MÉDICAL

Je soussigné(e)

Docteur en Médecine,

certifie avoir examiné ce jour,

Mme - Melle - M.

et avoir constaté que l'intéressé(e) ne présente pas de contre-indication **à la pratique et à l'encadrement** des **ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES**

Fait à .....

le .....

**Signature et cachet obligatoire :**

**FICHE D'IDENTITÉ**

**DIPLÔME** : CQP IF option MPT ou CC - Certificat de Qualification Professionnel Instructeur Fitness, option Musculation Personal Training et/ou Cours Collectifs

**CODES** : RNCP 36458 - RS G1204

**CERTIFICATEURS** : Organisme certificateur de la branche du sport OC sport / CPNEF sport

Échéance **d'enregistrement** : 01.06.2025

**CENTRE** de formation : Learn&Fit

**SIRET** : 81784983900011