

FORMATION CQP

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

Programme de formation

Intitulé de la formation : CQP IF option MPT ou CC

Public visé par la formation :

Cette action s'adresse à des personnes ayant déjà de l'expérience dans le secteur du fitness (musculation et/ou cours collectifs) mais aussi les sportifs de haut niveau. Elle vise également les personnes en réorientation professionnelle ou à la recherche d'un complément d'activité. En résumé, un public plus âgé ayant déjà de l'expérience.

Prérequis :

Avoir 18 ans, être titulaire du PSC1, avoir validé les tests d'entrée mis en place par l'organisme de formation.

Objectifs de la formation :

- Être capable d'animer dans le fitness ainsi que de mener des actions de découvertes et d'initiation dans différentes disciplines dérivées.
- Être capable de mener et mettre en place un projet de développement pour la structure et l'évaluer.
- Être capable de participer au fonctionnement de la structure.

Durée de la formation et modalités d'organisation :

Durée de la formation : 270h en OF pour une option - 440h en OF pour deux options

Dates de la formation : à venir

Lieu : Genae Ecully, 1 avenue du Bon Pasteur / 332 avenue Général de Gaulle 69500 Bron (ponctuel)

Modalités et délais d'accès :

Contact téléphonique ou mail, rdv physique à la demande

Dossier d'inscription à retourner un mois avant le début de la formation

Validation des tests de sélection

ECOLE DE FORMATIONS SPORTIVES
SIRET 81784983900011
N° DÉCLARATION D'ACTIVITÉ 84691428869
332 AV GENERAL DE GAULLE – 69500 BRON

Type d'organisation :

- Lundi / Mardi / Mercredi = distanciel
- 1 WE par mois en présentiel

Nombre de stagiaires prévus : Minimum 6 – Maximum 25

Moyens humains et Intervenants :

- 1 coordinateur pédagogique
- 1 responsable administrative
- 8 formateurs
- 1 directeur
- Partenariat avec des salles de fitness lyonnaises pour l'alternance des stagiaires

Moyens pédagogiques mis en œuvre :

- 1 salle de cours équipée d'une télévision (projection possible) au sein du club de Genae Ecully
- 1 accès continu aux clubs de Genae Ecully et Genae Bron
- Matériel pédagogique nécessaire à la formation
- La formation est personnalisée et rythmée par des temps collectifs et une réflexion individuelle
- Mise en œuvre d'une méthodologie structurée et expérimentée
- Garantir une déontologie et une confidentialité stricte par rapport aux éléments individuels apportés par le stagiaire tout au long de l'intervention
- Adapter la méthodologie aux besoins du stagiaire
- Construire les outils et process avec les personnes concernées par la formation
- Mise en œuvre d'une démarche participative avec les stagiaires

Description des modules :

Obtention des 6 Unités de compétences et validation par un jury final.

Module	Nombre d'heures	Dispositif d'évaluation
UC1 : SÉCURITÉ	7	Dossier écrit + oral + Mise en situation sur les gestes de secourisme
UC2 : ACCUEIL	14	Dossier et livret de suivi
UC3 : SCIENCES ET NUTRITION	42	QCM de 60 questions
UC4 : MARKETING - COMMUNICATION	28	Dossier projet et structure + Oral

UC5 : PEDAGOGIE SPECIFIQUE À L'OPTION CHOISIE	75	Démonstration et prise en charge selon l'option (small group, individuel, cours collectif)
UC6 : TECHNIQUE SPECIFIQUE À L'OPTION CHOISIE	130	
EVALUATIONS CERTIFICATIVES	56	x

Evaluation et sanction de la formation :

Un questionnaire de satisfaction est envoyé à chacun des stagiaires ainsi qu'un autre questionnaire à chacun des responsables de structure. Un jury final se tiendra en fin de formation.

La formation sera sanctionnée par certification de réalisation de fin de formation ainsi que par un diplôme délivré par la FNEAPL

REFERENTIEL D'ACTIVITES <i>décrit les situations de travail et les activités exercées, les métiers ou emplois visés</i>	REFERENTIEL DE COMPETENCES <i>identifie les compétences et les connaissances, y compris transversales, qui découlent du référentiel d'activités</i>	REFERENTIEL D'ÉVALUATION <i>définit les critères et les modalités d'évaluation des acquis</i>	
		MODALITÉS D'ÉVALUATION	CRITÈRES D'ÉVALUATION
Unité de compétences 1 (UC1) : Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs pour agir en cas d'accident dans une structure de fitness			
A.1.1 Intervention en cas d'accident en utilisant notamment les dispositifs médicaux d'aide aux secours.	C.1.1.1 Evaluer la situation d'accident en vue de réaliser les gestes de premiers secours. C.1.1.2 Utiliser un défibrillateur en cas de malaise cardiaque d'une personne dans la structure de fitness. C.1.1.3 Repérer les principales traumatologies bénignes liées aux activités du fitness dans un but de prévention et de premiers secours en cas d'accident.	Epreuve 1 : Dossier écrit et épreuve orale 30' + 20' questionnement Créer un événement dans le club pour promouvoir la structure et trouver de nouveaux clients. Partie 1: présentation de la structure et de ses caractéristiques en terme de sécurité et de réglementation propre aux Etablissements Recevant du Public Commission d'évaluation composée de deux	Qualité de la présentation : -Le dossier comprend une présentation de la structure et de ses caractéristiques en termes de sécurité et relative aux Etablissements Recevant du Public Le candidat <ul style="list-style-type: none"> • exécute les gestes de premier secours • Décrit l'utilisation d'un défibrillateur • Détaille les différentes traumatologies
A.1.2 Connaissances des règles de sécurité et maîtrise des dispositifs réglementaires dans un établissement recevant du public (ERP).	C.1.2.1 Appliquer les règles d'un établissement recevant du public C.1.2.2 Organiser une veille sur la réglementation d'une structure de fitness pour connaître les obligations légales en termes de responsabilité civile et pénale.	évaluateurs : un évaluateur de l'organisme de formation et un évaluateur externe issu du secteur professionnel du fitness Epreuve 2 : épreuve de secourisme (5' de mise en situation et 15' d'oral) Commission d'évaluation composée de deux évaluateurs : un évaluateur de l'organisme de formation et un évaluateur externe assermenté secourisme	<ul style="list-style-type: none"> • Décrit précisément les caractéristiques et les obligations ERP de sa structure • Identifie les enjeux de responsabilité civile et pénale à travers des exemples issus de sa structure professionnelle • Justifie ses connaissances à l'oral • Argumente ses propos à l'oral Propose des ajustements et/ou remédiation lors de l'oral

	C.2.2.1 Repérer les attentes et les motivations des différents publics en prenant en compte leurs caractéristiques. C.2.2.2 Identifier les caractéristiques des différents publics afin de leur proposer des activités de fitness	- - fiche de visite en structure professionnelle complétée par un référent de formation (tel que fourni dans le dossier d'habilitation)	<ul style="list-style-type: none"> • Analyse les besoins des différents publics • Prend en compte les caractéristiques des différents publics • Propose une offre de service
--	--	---	---

Unité de compétences 2 (UC2) : Accueillir les publics dans une structure de fitness			
A.2.1 Accueil d'un adhérent dans une structure de fitness pour le conseiller dans ses pratiques	C.2.1.1 Adapter son attitude afin de prendre en compte les besoins d'un adhérent C.2.1.2 Décrypter les profils de communication en vue de mieux répondre à la demande d'un adhérent C.2.1.3 Adopter un comportement en respectant les règles déontologiques et éthiques du métier C.2.1.4 Conseiller un adhérent et mettre en valeur l'offre de services et les prestations associées à la structure de fitness	Évaluation sur dossier. A partir des heures en situation professionnelle tout au long de la formation, constitution d'un dossier : - - livret pédagogique de suivi de l'alternance (tel que fourni dans le dossier d'habilitation) comportant la grille d'observation complétée par le tuteur.	<ul style="list-style-type: none"> • Le candidat : • Identifie les publics • Comprend leurs attentes et besoins au sein de la structure • Choisit les démarches adaptées en fonction du public • Met en place une stratégie d'accueil adhérent • Utilise une communication adaptée à l'adhérent • Identifie les processus de motivation individuelle

Unité de compétences 3 (UC3) : Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité			
<p>A.3.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Compréhension des rôles des os et des articulations - Compréhension des rôles des muscles et leurs actions - Identification des causes d'un traumatisme ou d'un accident lié à une mauvaise position 	<p>C.3.1 Utiliser ses connaissances en anatomie et biomécanique afin de les mobiliser dans les différentes pratiques du fitness</p>	<p>Epreuve QCM de 60 questions en 60 minutes</p> <p>20 questions en anatomie 20 questions en physiologie 20 questions en nutrition</p>	<p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • identifie le rôle des os et articulations • identifie le rôle des muscles • identifie les causes d'un traumatisme • identifie le rôle des organes de la circulation
<p>A.3.2.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identification du rôle des organes de la circulation 	<p>C.3.2.1 Utiliser ses connaissances en physiologie afin de les mobiliser</p>		
<p>- Mobilisation des connaissances dans les qualités physiques pour l'application à la physiologie de l'exercice</p> <p>A.3.2.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p>A.3.2.3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation des grands principes de l'entraînement aux bénéfices de la pratique de l'adhérent 	<p>dans les différentes pratiques du fitness</p> <p>C.3.2.2 Mettre à profit les filières énergétiques afin d'adapter une séance de fitness</p> <p>C.3.2.3 Identifier les signes indiquant le surentraînement afin de modifier la séance prévue</p>	<p>L'épreuve de QCM est réalisée sous surveillance d'un formateur. Les candidats se connectent sur la plateforme informatique commune des délégataires sur le site www.cqp-fitness.fr</p> <p>Les questions tombent de façon aléatoire et différenciée pour chaque candidat. 6 questions seront spécifiques aux compétences 3.2.2 et 3.2.3 dans le QCM physiologie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • identifie les systèmes énergétiques • identifie les qualités physiques • identifie les principes généraux de l'échauffement • identifie les principes généraux de la récupération • Adapte les grands principes de l'entraînement pour l'activité physique • Identifie le rôle des nutriments • Identifie les principes énergétiques de l'alimentation • Identifie les facteurs de surpoids • Identifie les actions pour remédier au surpoids • Identifie le rôle de l'hydratation • Identifie les pratiques alimentaires dangereuses • Identifie les conduites dopantes • Identifie les effets néfastes de certaines pratiques ou produits
<p>C.3.3.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Compréhension du rôle des différents nutriments dans les métabolismes aérobie et anaérobie - 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 avant, pendant et après l'exercice - Prévention des pratiques alimentaires dangereuses et des conduites dopantes - Identification des effets de pratiques et/ou substances sur l'hygiène de vie (tabac, alcool, cannabis, ...) 	<p>C.3.3.1 Utiliser ses connaissances en nutrition afin de les mobiliser dans les différentes pratiques du fitness</p>	<p>Le candidat doit répondre à 15 des 20 questions dans les trois domaines (anatomie, physiologie, nutrition) pour valider l'unité de compétences. De plus, il doit également doit répondre positivement à 4 des 6 questions spécifiques aux compétences 3.2.2 et 3.2.3</p> <p>Le résultat est donné à l'organisme de formation par les délégataires via la plateforme de gestion commune.</p>	

Unité de compétences 4 (UC4) : Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness			
<ul style="list-style-type: none"> - Identification des forces et des faiblesses d'une structure de fitness - identification des leviers pour la diversification des activités - Veille sur les nouvelles tendances dans le domaine du fitness 		<p>Créer un événement dans le club pour promouvoir la structure et trouver de nouveaux clients ou adhérents.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • analyse le contexte actuel de la remise en forme • identifie les nouvelles tendances • analyse le contexte de sa structure • identifie les forces et faiblesses de sa structure • présente la zone de chalandise et la concurrence pour sa structure • présente un projet permettant d'accroître l'attractivité de la structure (fidélisation, nouveaux prospects) • propose une stratégie de communication • propose des exemples d'utilisation des réseaux sociaux et de l'E-marketing • propose une méthode pour évaluer les résultats • argumente ses propos à l'oral • propose des ajustements lors de l'oral
<p>A.4.2</p> <p>Identification de la zone de chalandise de la structure de fitness</p> <p>Veille et suivi de l'activité des structures locales concurrentielles</p> <p>Prospection de nouveaux publics cibles</p>	<p>C.4.2 Mobiliser des techniques en marketing afin de développer la structure de fitness</p>	<p>Commission d'évaluation composée de deux évaluateurs : un évaluateur de l'organisme de formation et un évaluateur externe issu du secteur professionnel du fitness</p>	
<p>A.4.3</p> <p>Mise en place des actions de fidélisation</p> <p>Mise en œuvre des actions pour attirer des nouveaux prospects</p> <p>Mesure de la satisfaction de la clientèle</p> <p>Identification des mesures correctives pour pallier les insatisfactions des adhérents</p>	<p>C.4.3. Utiliser des stratégies commerciales pour développer et fidéliser sa base adhérents</p>		
<p>A.4.4</p> <p>Utilisation des outils de présentation</p> <p>Organisation d'une campagne de promotion sur les réseaux sociaux et avec l'E-marketing</p> <p>Adoption des techniques et méthodes de marketing direct</p> <p>Proposition d'une stratégie d'évaluation des résultats de ces actions de promotion</p>	<p>C.4.4. Mettre en œuvre un plan de communication en choisissant des supports adaptés</p>		

Unité de compétences 5B (UC5b) : **Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité**

<p>A.5a.1. 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</p>	<p>C.5b.1. Concevoir un plan d'entraînement individualisé en musculation pour un pratiquant afin d'assurer sa progression en fonction de ses objectifs personnels.</p>	<p>Evaluation technique et pédagogique avec fiches distinctes pour chaque Activité A5B et A6B Epreuve 1 : 5' de démonstration et 20' d'encadrement</p>	<p>Le candidat : <ul style="list-style-type: none"> • diagnostique les besoins et attentes du pratiquant • Collecte les informations sur le pratiquant • fixe des objectifs adaptés </p>
---	--	---	--

Fédération Nationale des Entreprises des Activités Physiques de Loisirs

<p>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</p>		<p>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. 15' de retour à l'oral</p>	<ul style="list-style-type: none"> • propose un plan d'entraînement adapté • insère la séance dans un cycle d'entraînement • Observe le ou les pratiquants • corrige les postures • assure la sécurité • prépare l'environnement et l'utilisation du matériel • Gère les intensités • Propose des exercices sûrs et efficaces • Adapte sa séance en fonction du ou des clients • donne des consignes de réalisation • Démontre les exercices correctement • Donne des informations sur les groupes musculaires impliqués • Sensibilise aux règles d'hygiène • Sensibilise aux règles de rangement • Adopte un comportement conforme à l'éthique et à la déontologie ORAL • Identifie les forces et faiblesses de sa séance • Analyse l'écart entre le prévu et le réalisé • Evalue son public
<p>A.5b.2. 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</p>	<p>C.5b.2. Concevoir et animer des séances d'entraînement fonctionnel en petit groupe en fonction des caractéristiques de chacun</p>	<p>Epreuve 2 : encadrement d'un pratiquant Tirage au sort d'un profil de pratiquant: préparation de la séance. 30' de préparation. Puis 30' de séance Le candidat débute en expliquant aux évaluateurs les questions qu'il poserait au pratiquant. Il amène ensuite son cobaye sur 3 exercices de sa séance choisis par les évaluateurs. Ce sont les évaluateurs qui demandent au candidat de passer à l'exercice suivant. La prestation est suivie d'un oral de 15'</p>	
<p>A.5b.3. 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</p>	<p>C.5b.3. Assurer l'animation d'un plateau de musculation en veillant à l'intégrité physique des pratiquants et au respect du matériel.</p>	<p>La commission d'évaluation devra être composée</p>	
<p>Sensibilisation à l'hygiène et au rangement pour la pérennité des équipements et le respect des autres pratiquants</p>		<p>obligation de 3 évaluateurs : - un évaluateur de l'organisme de formation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Propose des remédiations et/ou ajustements à sa séance • Situe sa séance dans un cycle
<p>A.5b.4. 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</p>	<p>C.5b.4. Adopter une posture sécuritaire afin de préserver l'intégrité physique des adhérents pendant un cours de musculation individualisé ou en petit groupe</p>	<p>- un coach sportif externe au centre de formation qualifié en fitness - un employeur (gérant, responsable de salle, manager des coaches)</p>	

Unité de compétences 6B (UC6b) : Utiliser des outils et des techniques en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité			
<p>A.6b.1 Utilisation des poids libres assis Utilisation des poids libres debout Utilisation des machines guidées Utilisation des techniques et outils adaptés aux débutants</p>	<p>C.6b.1 Mettre en œuvre le matériel et les techniques de musculation adaptés aux besoins des pratiquants</p>	<p>Evaluation technique et pédagogique avec fiches distinctes pour chaque Activité A5B et A6B</p>	<p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilise correctement les poids libres assis • Utilise correctement les poids libre debout
<p>A.6b.2 Identification de différents matériels utilisés pour les entraînements 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</p>	<p>C.6b.2 Mettre en œuvre le matériel et les techniques de musculation adaptés pour des entraînements fonctionnels en petit groupe</p>	<p>Epreuve 1 : 5' de démonstration 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).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilise correctement les machines guidées • Maîtrise les techniques et les outils pour les situations observées • est constant dans sa gestuelle • conserve sa technique sur toute la durée du cours
<p>A.6b.3</p>	<p>C.6b.3 Veiller à la bonne utilisation du matériel et des techniques pour des séances de musculation ou d'entraînement fonctionnel en toute sécurité</p>	<p>Epreuve 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sait réaliser correctement chaque mouvement
<p>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</p>		<p>30' de préparation et 30' d'encadrement en personal training Tirage au sort d'un profil de pratiquant. Débute sa séance en expliquant aux évaluateurs les questions qu'il poserait au pratiquant Le candidat. Il amène ensuite son cobaye sur 3 exercices de sa séance choisis par les évaluateurs. Ce sont les évaluateurs qui demandent au candidat de passer à l'exercice suivant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • montre des amplitudes efficaces en toute sécurité • montre des alignements posturaux sécuritaires • Gère le matériel en toute sécurité • Sait corriger le pratiquant
<p>A.6b.4 Rédaction d'un document contractuel de consentement mutuel Identification des règles du travailleur indépendant Mise en œuvre des techniques du business pour une gestion efficace en matière commerciale et financière d'une activité de personal trainer Utilisation des méthodes pour la communication sur son activité de personal trainer</p>	<p>C.6b.4 Mettre en œuvre des techniques et méthodes pour assurer le business du personal trainer en matière commerciale et financière</p>	<p>15' de retour à l'oral</p> <p>La commission d'évaluation devra être composée obligatoirement de 3 évaluateurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un évaluateur de l'organisme de formation - un coach sportif externe au centre de formation qualifié en fitness - un employeur (gérant, responsable de salle, manager des coachs) 	<p>ORAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaît les règles du travailleur indépendant • Identifie les techniques du business • Maîtrise les outils de communication

Passerelles-débouchés :

Le CQP IF permet à son titulaire d'exercer le métier de coach sportif (selon l'option validée). Le titulaire d'un CQP dispose également des équivalences des UC1 et UC2 sur un autre diplôme CQP.

TARIF / DEVIS

Le CQP IF comprend une période de stage, soit gratifié, soit rémunéré sous contrat de professionnalisation. Plusieurs possibilités de financement existent : prise en charge OPCO, Pôle Emploi, CPF, financement personnel.

Un devis sera transmis sur demande.

ECOLE DE FORMATIONS SPORTIVES
 SIRET 81784983900011
 N° DÉCLARATION D'ACTIVITÉ 84691428869
 332 AV GENERAL DE GAULLE – 69500 BRON

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Dans le cadre de son engagement éthique et responsable, LEARN&FIT étudie toutes les situations particulières des personnes souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation. N'hésitez pas à nous contacter.

CONTACT

lenaic.lemont@genaclub.com / 06 99 56 54 50

contact@learnandfit.com / 07 66 76 58 76