

CQP IF

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

ET/OU

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

Certificat de Qualification Professionnel Instructeur Fitness

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

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 reconnu 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 PSC (*Prévention et secours civique*) ou équivalent (*SST en cours de validité*)
- ✓ Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des « activités de la forme » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation (***modèle en annexe, à utiliser impérativement***)
- ✓ Satisfaire aux tests de sélection de l'organisme de formation (une convocation vous sera communiquée)
- ✓ Pour la session du **8 SEPTEMBRE 2025**, retour du **dossier complet*** avant **le 31 JUILLET 2025**
- ✓ * *Lien du dossier en annexe*

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

La formation se déroulera à :

- **Genae BOUC BEL AIR**, RN8 La petite Bastide 13320 Bouc-Bel-Air (Village Décathlon)

Durée

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

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

Rythme

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 un planning spécifique et un ajustement dans la prise en charge financière.

Une seule option (deux formats possibles)

- **Format 1** : 2,5 jours de présentiel chaque semaine, certains cours peuvent avoir lieu en visio (Lundi journée, mardi journée, mercredi matin)
- **Format 2** : 10 WE de présentiel (sam et dim) + 2 demi-journées de Visio par semaine.

Deux options (l'une après l'autre soit 12 mois)

- De la même façon, vous choisissez si vous préférez le présentiel en semaine ou le WE.
- Si le tronc commun (Visio) est validé lors de la première option, alors vous n'avez plus de Visio lors de la seconde option

Deux options (en simultané)

- 20 WE de présentiel (sam et dim – soit quasiment la totalité des 6 mois de formation) + 2 demi-journées de Visio par semaine.

IMPORTANT : Dans la mesure où le nombre de candidats est suffisant, nous ouvrons tous les formats. Dans le cas contraire, nous ouvrons seulement la session qui a rencontré le plus de succès et nous vous en tiendrons informé.

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.)

La formation couvre 280h de cours et 210h minimum de stage à effectuer pour une option. Pour deux options, un total de 495h de formation ainsi que 350h de stage sont requis. Important : ces heures de stage sont à effectuer en simultané de la formation. **Il faut donc réserver au moins 2 jours par semaine à son stage** (entre 7 et 11h par semaine minimum si simple ou double).

Financement

Tarif : 3990€ la mention / 5700€ la double option (dont 50€ de frais d'inscription).

Un acompte de 150€ vous est demandé au moment de l'inscription (déduit du montant total). Il valide l'inscription en formation et n'est pas remboursable (sauf dans le cas exceptionnel où la classe n'ouvrirait pas par exemple).

De nombreuses aides et contrats existent pour financer votre formation telles que pôle emploi, CPF, transition pro... contactez-nous pour plus d'informations ou pour obtenir un devis. **NB : la mise en place d'un financement peut prendre de 1 à 3 mois. Bien anticiper avant l'entrée en formation.**

Contact

- **Responsable pédagogique de Formation** : Jean-Christophe LALA - contact.bba@learnandfit.com – 06.40.21.47.03
- **Responsable administrative de Formation** : Annie GARCIA – contact.bba@learnandfit.com – 06.17.91.26.32
- **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 4 blocs de compétences (BC) qui regroupent les matières suivantes :

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

CARACTÉRISTIQUES DES PUBLICS

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

PROJET PROFESSIONNEL

- Présenter un projet professionnel construit en fin de formation

SCIENCES (anatomie, physiologie et nutrition)

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

MARKETING ET 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

PEDAGOGIE ET TECHNIQUE DE L'OPTION CHOISIE

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

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 **sein de l'école**.

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 8 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
- Développé militaire : 40% pour les garçons et 30% pour les filles

Une épreuve de VMA (Vitesse Maximale Aérobie) pourra être 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/kAYN1wHTEaybyym36>

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 DE LA FORME**

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 40595 - RS G1204

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

Échéance **d'enregistrement** : 30.04.2030

CENTRE de formation : Learn&Fit

SIRET : 81784983900011