



# TF formation

une nouvelle ère pour développer votre passion

## CQP INSTRUCTEUR FITNESS

### DURÉE

**1 mention : 280 heures**  
**2 mentions : 495 heures**

### TARIF

**3 980 € - 6 285 € TTC**

### FORMATEUR

**Équipe pédagogique**

### PUBLIC CONCERNÉ

Ouvert à tous

### PRÉ-REQUIS

- Avoir plus de 18 ans au moment de l'évaluation.
- Être titulaire du PSC1 : Prévention et Secours Civiques de niveau 1.
- Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives.
- Avoir satisfait aux tests techniques dans la ou les options choisies
- En cas de handicap léger ou lourd, nous contacter pour évaluer la faisabilité de la formation.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

#### Pour l'option cours collectifs :

- Assurer des cours collectifs en musique
- Démontrer des techniques et gestuelles stimulant des qualités physiques dans les trois grandes catégories de cours (Renforcement musculaire, Cardio-vasculaire, flexibilité et mobilité)
- Garantir la sécurité des pratiquants

#### Pour l'option musculation et personal training :

- Assurer l'animation du plateau musculation
- Proposer des programmations d'entraînements adaptés aux objectifs du public concerné
- Assurer des cours de musculation et/ou renforcement musculaire en petits groupes
- Suivre individuellement une personne dans un programme de mise en forme
- Garantir la sécurité des pratiquants

### MOYENS

#### Pédagogiques

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre pour chacun des participants (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc...).
- Mise en situation réelle sur différents publics.
- Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie. - Alternance tutorée.

#### D'exécution

- Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel. - Suivi de l'exécution de l'action

#### Suivi de l'exécution de l'action

- Fiche d'émargement au début de chaque demi-journée - Attestation de présence

#### Évaluation et certification

- Validation de ce module par la réussite d'un Test écrit et mise en situation d'enseignement pour la validation de formation
- Remise d'un certificat de réussite en fin de formation
- Le CQP IF n'ouvre pas l'accès à d'autres diplômes
- Il n'existe pas de passerelle avec d'autres diplômes



# CQP INSTRUCTEUR FITNESS

## Évaluation et certification

### **BC 1 : Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de « fitness en cours collectifs » (option a)**

#### **Épreuve 1**

Dossier écrit + oral de 30 minutes maximum, 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).

#### **Épreuve 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.

### **BC 2 : Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training » (option b)**

#### **Épreuve 1**

Dossier écrit + oral de 30 minutes maximum. Tirage au sort d'un profil de pratiquant parmi les profils 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 et adaptées au profil de pratiquant tiré au sort

#### **Épreuve 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. Suivi d'un entretien de 15 minutes de retour à l'oral

#### **Épreuve 3**

Prise en charge individuelle d'un pratiquant pour un coaching de 30 minutes maximum + entretien de 15 minutes maximum

### **BC 3 : Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif**

Il est demandé au candidat d'élaborer un document de présentation de son stage à partir d'une trame mise à disposition + entretien de 20 minutes maximum

### **BC 4 : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives**

Il est demandé au candidat de présenter un projet professionnel à partir d'une trame mise à disposition + entretien de 20 minutes maximum

### **BC 5 Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness**

Présentation d'un dossier écrit avec soutenance orale 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 savoir**

Les titres, diplômes, certifications professionnelles peuvent donner droit à une équivalence et à une dispense d'épreuves des prérequis à l'entrée.

Les blocs de compétences BC3 et BC4 sont des blocs de compétences transversaux à d'autres CQP de la branche du sport. Les CQP disposant d'un ou deux blocs transversaux permettent à leurs titulaires de disposer d'une équivalence sur ces blocs.



## Programme de formation

### Bloc de compétences 1 : « Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de « fitness en cours collectifs »

- A.1.1 — Repérage des caractéristiques et des besoins des participants à des séances de « fitness en cours collectifs »
- A.1.2 – Construction de séances d'initiation, de découverte de « fitness en cours collectifs »
- A.1.3 – Préparation du matériel et accueil des participants à une séance de « fitness en cours collectifs »
- A.1.4 – Animation d'une séance de « fitness en cours collectifs »
- A.1.5 – Mise en sécurité des participants et des tiers dans le cadre d'une séance de « fitness en cours collectifs »
- A.1.6 – Réalisation de l'évaluation d'une séance de « fitness en cours collectifs »

### Bloc de compétences 2 : « Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de « fitness en musculation et personal training »

- A.2.1 – Repérage des caractéristiques et des besoins des participants à des séances de « fitness en musculation et personal training »
- A.2.2 – Construction de séances de « fitness en musculation et personal training »
- A.2.3 – Préparation du matériel et accueil des participants à une séance de « fitness en musculation et personal training »
- A.2.4 – Animation d'une séance de « fitness en musculation et personal training »
- A.2.5 – Mise en sécurité des participants et des tiers au cours d'une séance de « fitness en musculation et personal training »
- A.2.6 – Réalisation de l'évaluation d'une séance de « fitness en musculation et personal training »

### Compétences communes aux deux options « Cours Collectifs » et « Musculation et Personal Training » :

#### Bloc de compétences 3 : Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif

- A.3.1 – Information des publics et promotion des activités d'animation et d'encadrement physique et sportif
- A.3.2 – Organisation de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif
- A.3.3 – Communication et travail en équipe

#### Bloc de compétences 4 : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives

- A.4.1 – Recherche d'emploi et d'activités à animer
- A.4.2 – Programmation d'actions de formation et de professionnalisation

#### Bloc de compétences 5 : Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness

- A.5.1 - 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
- A.5.2 - Participation aux actions de prospection de nouveaux clients en utilisant les outils et méthodes de la structure
- A.5.3 - Participation aux actions de fidélisation des clients en utilisant les outils et méthodes de la structure
- A.5.4 – Utiliser les outils de marketing afin de faire la promotion des actions de prospection et de fidélisation
- A.5.5 – Utilisation des techniques de vente adaptées au contexte et à la structure