



TF formation

une nouvelle ère pour développer votre passion

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

DURÉE

1 mention : 280 heures
2 mentions : 495 heures

TARIF

3 980 € - 5 180 € 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