

LE CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE

Convention collective nationale du sport du 7 juillet 2005 étendue par arrêté du 21 novembre 2006 et l'avenant n° 159 du 25 mars 2022 complétant l'article 5 de l'annexe I relatif au CQP « Instructeur Fitness »

Le CQP Instructeur Fitness option Musculation Personnel Training, est enregistré au niveau 3 du répertoire national des certifications professionnelles

- Code RNCP :40595
- Heures de formation :292 h
- Heures de stage :210 h
minimum
- Intervenants : Formateurs spécialisés

PUBLIC CONCERNE

- Ouvert à tous

EXIGENCES PREALABLES REQUISES du CQP Instructeur Fitness option Musculation et Personal Training (BC2)

- Avoir 18 ans révolus le jour de l'entrée en formation
- Être titulaire d'une pièce administrative justifiant de l'identité
- Être titulaire d'un certificat validant une formation « Premiers Secours Citoyen » ou équivalent
- Présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives de moins d'un an.
- Avoir satisfait aux tests techniques et oraux des « Prérequis » organisés par IMPA by HP FORMATION.

OBJECTIF DE LA FORMATION

- Être en capacité d'obtenir le CQP Instructeur Fitness option Musculation Personal Training en développant les compétences à l'exercice du métier.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

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

MODALITES & MOYENS PEDAGOGIQUES

- Enseignement théorique, pédagogie interactive
- Enseignement de mise en pratique

LE METIER

Le CQP Instructeur Fitness (CQP IF) répond parfaitement à l'évolution du marché du fitness, notamment à la forte demande d'encadrants compétents.

Il se compose de deux options permettant de couvrir les besoins des salles de sport tout en accompagnant l'essor du personal training, aussi bien en structure qu'en extérieur.

L'option "Fitness en musculation et personal training" forme des coachs capables d'encadrer

individuellement ou en petits groupes. Ils utilisent des charges additionnelles telles que haltères, barres libres ou machines guidées pour construire des programmes adaptés.

Le personal training connaît par ailleurs une croissance importante, devenant la tendance n°1 en Europe, y compris en dehors des salles de fitness.

	PROGRAMME DETAILLÉ DE FORMATION CQP INSTRUCTEUR FITNESS OPTION MPT	OT-029 Rév-1
		Page 2/3

CONTENU DE LA FORMATION

Le CQP Instructeur Fitness comporte 5 BC (Blocs de Compétences)

➤ **3 BC communs aux deux options de l'Instructeur Fitness « Cours collectifs & MPT »**

- **BC3** « Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif »
- **BC4** « Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives »
- **BC5** « Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness »

➤ **1 BC spécifique à l'option choisie « Musculation Personal Training »**

- **BC2** « Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training »

CERTIFICATIONS

Le CFA IMPA BY HP Formation est habilité par l'Organisme Certificateur de la branche du Sport et sera à même de délivrer une attestation de fin de formation au stagiaire sous réserve d'une assiduité régulière au parcours de formation proposé.

Par ailleurs, la délivrance du **CQP Instructeur Fitness option Musculation Personnel Training** sera soumis à l'appréciation du jury Plénier de certification mis en œuvre et présidé par la CPNEF et de l'OC Sport, sous réserve de réussite aux épreuves certificatives mises en place par le centre de formation.

ÉPREUVES	TYPES D'ÉPREUVES	JURYS
BC2	Épreuve n°1 : Dossier écrit suivi d'un entretien oral Épreuve n°2 : Animation d'une séance d'entraînement fonctionnel en petit groupe suivi d'un entretien oral Épreuve n°3 : Prise en charge individuelle d'un pratiquant pour un coaching <i>Pour chacune des épreuves, les stagiaires en situation de handicap s'étant déclarés auprès de l'organisme de formation avant le démarrage de l'action bénéficient d'adaptations particulières pour le déroulement de ces épreuves + Avis consultatif du tuteur (grille d'observation dans le livret de suivi de l'alternance)</i>	Deux personnes mobilisées dans la liste des examinateurs validés en amont par l'OC Sport. NB : A leur initiative, le Certificateur et/ou des membres du jury de Certification peuvent être amenés à assister aux sessions d'examen organisées par l'organisme partenaire, sans toutefois prendre part aux délibérations.
BC3	Élaboration d'un écrit dans le cadre du stage à partir d'une trame mise à disposition par le certificateur Suivi d'un entretien oral Avis consultatif du tuteur sur l'écrit (grille d'observation mise à disposition par le certificateur) Les stagiaires en situation de handicap s'étant déclarés auprès de l'organisme de formation bénéficient d'adaptations particulières pour le déroulement de ces épreuves <i>Les stagiaires en situation de handicap s'étant déclarés auprès de l'organisme de formation bénéficient d'adaptations particulières pour le déroulement de ces épreuves</i>	
BC4	Présentation d'un projet professionnel par le candidat à partir d'une trame mise à disposition par le certificateur Suivi d'un entretien oral <i>Les stagiaires en situation de handicap s'étant déclarés auprès de l'organisme de formation bénéficient d'adaptations particulières pour le déroulement de ces épreuves (voir règlement général du CQP).</i>	
BC5	Présentation d'un dossier écrit avec soutenance orale <i>Les stagiaires en situation de handicap s'étant déclarés auprès de l'organisme de formation bénéficient d'adaptations particulières pour le déroulement de ces épreuves</i>	

	PROGRAMME DETAILLÉ DE FORMATION CQP INSTRUCTEUR FITNESS OPTION MPT	OT-029 Rév-1
		Page 3/3

PROGRAMME

« ACCUEIL & COHÉSION » 7 heures

BLOC DE COMPETENCE 2

« Préparer et animer de séances d'initiation, de découverte de
« fitness en musculation et personal training »..... 215 heures

BLOC DE COMPETENCE 3

« Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation
et d'encadrement physique et sportif » 21 heures

BLOC DE COMPETENCE 4

« Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités
physiques et sportives » 21 heures

BLOC DE COMPETENCE 5

Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition
et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness..... 23 heures

STAGE

Mise en application professionnelle 210 heures

CERTIFICATIONS 5 heures