

# Programme du CQP Instructeur Fitness Option Musculation, Personal Training RNCP 36458

## Public visé par la formation

La formation CQP Instructeur Fitness est ouverte à tout public sans niveau minimum requis.

## Objectif de la formation

Le diplôme du CQP IF atteste de la possession des compétences professionnelles indispensables à l'exercice du métier de coach sportif.

Le CQP IF est délivré selon deux options cours collectifs ET musculation, personal training soit deux diplômes distincts avec possibilité de passer les deux options sur une même formation et donc un même cycle de formation.

\* \*  
\*

### 1/ Les prérequis

>> **Passage de tests physiques** obligatoires avant l'intégration, une seule et même date pour ces tests organisées par le centre de formation : **jeudi 21 août 2025**

**Pour la musculation** : Une épreuve de démonstration avec 5 répétitions sur 5 mouvements :

Squat (*Hanches à hauteur des genoux, fémur parallèle au sol, mise en place d'un élastique à toucher avec le postérieur*) :

100% du poids de corps pour les hommes / 60% du poids de corps pour les femmes

Développé couché (*Toucher poitrine sans rebond*) :

80% du poids de corps pour les hommes / 40% du poids de corps pour les femmes

Soulevé de terre :

80% du poids de corps pour les hommes / 40% du poids de corps pour les femmes

Fentes :

20kg pour les hommes / 10kg pour les femmes

Épaulé-jeté :

20kg pour les hommes / 10kg pour les femmes

Évaluation de la technicité et des placements

Critère de réussite : pour chacun des 5 mouvements, minimum 3 réussites sur 5

>> Le candidat doit être titulaires d'une **attestation de 1<sup>er</sup> secours**

>> Avoir un **certificat médical** attestant la capacité d'encadrer du sport et de pratiquer du sport dans les champs du CQP IF MPT

**>> Passage de tests de sélection Oral et Écrit le 21/08/2025**

Deux épreuves consécutives permettant la sélection des candidats sur la session de formation (25 places disponibles en parcours complet)

Écrit Coeff 1 : Sujet évalué sur la force de proposition et la capacité rédactionnelle (45')

Oral Coeff 2 : Échange sur le projet professionnel, sur le parcours sportif et professionnel et sur la formation (15')

*Objectif : Permettre une sélection pertinente à l'entrée en formation avec des futurs stagiaires ayant une motivation certaine qui empêche tout abandon en cours de formation.*

*Ce test sert à évaluer la cohérence entre la formation et le projet professionnel.*

**>> Positionnement le 22/08/2025**

Document officiel permettant la relation des compétences, le savoir-faire, et le savoir-être du candidat en tenant compte d'éventuels allègements ou aménagement de formation.

Le positionnement est établi lorsque le stagiaire à valider les T.E.P et les tests de sélection. Il se réalise en deux étapes.

**Étape 1 :**

⇒ Le candidat remplit un document sur les compétences spécifiques en relation avec le diplôme.

**Étape 2 :**

⇒ Un entretien de 20 à 30 minutes est réalisé à l'aide d'un document pour établir le parcours individuel de formation. Il permet à un candidat de bénéficier, par décision de l'état en fonction de ses diplômes, de ses études ou de son expérience professionnelle, d'un allongement ou d'une réduction de la durée de sa formation. Il permet de faire le parcours individuel de formation et repérer les points fort ou points faibles de chacun. C'est un temps qui permet de gérer l'administratif et d'expliquer le déroulé de formation (heure de stage...).

*Objectif : Le but est de réaliser le parcours individuel de formation.*

*A l'issue de l'entretien il est déterminé avec le stagiaire ces droits en équivalence, ses possibilités d'aménagements et ses mises en garde sur les difficultés qui pourraient rencontrer en formation. Il est établi également un prévisionnel sur ses heures en structure de stage.*

**2/ Contenu de la formation**

**Évaluation du stagiaire sur 6 Unités Capitalisables (cf référentiel dernières pages du présent dossier)**

**UC1 Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs pour agir en cas d'accidents dans la structure de fitness.**

Évaluer la situation d'accident en vue de réaliser les gestes de premiers secours

Utiliser un défibrillateur en cas de malaise cardiaque d'une personne dans la structure de fitness

Repérer les principales liées aux activités du fitness dans un but de prévention et de premiers secours en cas d'accident.

Appliquer les règles d'un établissement recevant du public.

6 heures d'apports théoriques

>> Dossier écrit et oral de 30' suivi de 20' de questionnement + tests de secourisme sur une mise en situation de 5' suivi d'un oral de 15'

Validation en même temps que l'UC4

## **UC2 Accueillir les publics dans une structure de fitness**

Adapter son attitude afin de prendre en compte les besoins d'un adhérent.

Décrypter les profils de communication en vue de mieux répondre à la demande d'un adhérent.

Adopter un comportement en respectant les règles déontologiques et étiques du métier.

Conseiller un adhérent et mettre en valeur l'offre de services et les prestations associées à la structure de fitness.

Identifier les attentes et les motivations des différents publics en prenant compte leurs caractéristiques.

Identifier les caractéristiques des différents publics afin de leur proposer des activités de fitness adaptées.

Veillée à préserver l'intégralité physiques et morale des publics dans le cadre de la pratique du fitness.

2 heures d'apports théoriques

>> Fiche d'observation complétée par le tuteur pédagogique et visée par le responsable de formation.

## **UC3 Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité.**

Utiliser ses connaissances en anatomie et biomécanique afin de les mobiliser dans les différentes pratiques du fitness.

Utiliser ses connaissances en physiologie afin de les mobiliser dans les différentes pratiques du fitness

Mettre à profit les filières énergétiques afin d'adapter une séance de fitness.

Identifier les signes indiquant le surentraînement afin de modifier la séance prévue.

Utiliser ses connaissances en nutrition afin de les mobiliser dans les différentes pratiques du fitness.

55 heures d'apports théoriques et pratiques

>> Épreuve QCU de 60 questions en 30 minutes (20 en anatomie, 20 en physiologie, 20 en nutrition)

## **UC4 Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness**

Analyser et diagnostiquer l'activité d'une structure de fitness afin de la pérenniser.

Mobiliser des techniques en marketing afin de développer la structure de fitness.

Utiliser des stratégies commerciales pour développer et fidéliser sa base adhérente.

Mettre en œuvre un plan de communication en choisissant des supports adaptés.

58 heures d'apports théoriques et pratiques

>> Épreuve écrite sur dossier et oral de 30' suivi de 20' de questionnement

## **UC5b Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en musculation, personal training pour une pratique des publics en toute sécurité.**

Concevoir un plan d'entraînement individualisé en musculation pour un pratiquant afin d'assurer sa progression en fonction de ses objectifs personnels.

Concevoir et animer des séances d'entraînement fonctionnel en petit groupe en fonction des caractéristiques de chacun.

Assurer une posture sécuritaire afin de préserver l'intégrité physique des adhérents pendant un cours de musculation individualisé ou en petit groupe.

70 heures d'apports théoriques et pratiques

>> Épreuve pédagogique :

TEST 1 : 40' (25' de passage et 15' à l'oral) en petit groupe

TEST 2 : 45' (30' de passage et 15' à l'oral) en personal training

### **UC6b Utiliser des techniques en musculation, personal training appropriées pour une pratique des publics en toute sécurité.**

Mettre en œuvre le matériel et les techniques de musculation adaptés aux besoins des pratiquants  
Mettre en œuvre le matériel et les techniques de musculation adaptés pour des entraînements fonctionnels en petit groupe.

Veiller à la bonne utilisation du matériel et des techniques pour des séances de musculation ou d'entraînement fonctionnel en toute sécurité.

Mettre en œuvre des techniques et méthodes pour assurer le business du personal trainer en matière commerciale et financière.

70 heures d'apports théoriques et pratiques

>> Épreuve pédagogique : Passage en même temps que l'UC5b

TEST 1 : 40' (25' de passage et 15' à l'oral) en petit groupe

TEST 2 : 45' (30' de passage et 15' à l'oral) en personal training

### **3/ Durée de la formation et modalités d'organisation**

La formation est organisée sur six mois, du 10/02/2025 au 31/07/2025

Le stagiaire devra valider au minimum de 490 heures (ruban basé sur 502h) et 250 heures en structure de stage avec un effectif minimum de 8 stagiaires et 25 stagiaires maximum.

Les apports théoriques et pratiques seront apportés du lundi au vendredi par les formateurs. Le stagiaire aura le choix de suivre les cours et de pratiquer le sport du lundi au samedi.

Les apports théoriques et pratiques seront menés par cours en présentiel au centre de formation de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00.

Lundi et mardi : Apports théoriques et pratiques sur chaque UC

- UC1 et UC4 le lundi matin de 9h à 12h
- UC3, UC5a/b et UC6a/b le lundi après-midi de 13h à 17h
- UC3, UC5b et UC6b le mardi de 9h à 12h et de 13h à 17h
- UC3, UC5a et UC6a le mercredi de 9h à 12h et de 13h à 17h

**Épreuve initiale** : Les épreuves de certifications finales sont à réaliser au sein de l'organisme de formation en fonction des avancés des dossiers de chaque stagiaire.

**Epreuve de rattrapage** : Si le candidat échoue aux épreuves initiales, il aura la possibilité de se présenter sur un deuxième temps d'évaluation.

### **4/ Qualité de l'encadrement pédagogique et technique**

a) La Direction

**DAMIEN Christophe**, Directeur/Président de ProSportConcept

**DA SILVA Leslie**, Assistante de direction, secrétariat et comptabilité

b) Les Formateurs

**DAMIEN Christophe**, formateur en anatomie, physiologie et préparation physique (BEES Athlétisme, Maîtrise STAPS, DU Préparation Physique et Évaluation des Performances, Certificat de la Préparation Physique des Sports de Haut Niveau, Préparateur Physiques Rugby à Marcousis)

**DE MOLDER Pauline**, formatrice des UC techniques du diplôme (BP JEPS AF AB)

**MAIORANA Matteo**, formateur UC technique du diplôme (BP JEPS APT, BP JEPS AF B et DE HMFA)

**DA SILVA Floriane**, formatrice des UC1 et UC4 (BP JEPS APT)

## 5/ Moyens et modalités techniques et de suivi

### a) La plateforme

La plateforme est un support du stagiaire en formation. Par un accès collectif par classe via un mot de passe donné en début de formation. Tous les cours proposés en présentiel sont également visible depuis cet espace dédié.

L'échange de dossier de formation, de devoir etc, se fait également depuis cette plateforme afin de desservir les documents aux bons formateurs et ainsi garder une traçabilité des échanges pédagogiques.

### b) L'application WhatsApp :

Application obligatoire pour tous les stagiaires en formation. Permet de créer une zone d'échange or cadre de formation et créer un lien entre les stagiaires.

### c) Méthode de communication formateur/stagiaire :

Chaque formateur à un accès direct aux différentes méthodes de communication avec les stagiaires :

- La plateforme pour proposer les cours
- L'échange via le groupe WhatsApp
- L'échange en direct pendant les cours
- Et le numéro de téléphone, mail en cas d'échange spécifique et particulier

### d) Le LIVRET D'ACCUEIL nominatif

Le livret d'accueil est un élément important dans le cadre de la formation, il permet aussi d'informer le stagiaire, que la structure d'accueil, c'est un document de liaison et d'apprentissage pour le stagiaire.

Le livret reprend l'intégralité des informations de la formation :

Règlement intérieur - Organigramme - Ruban pédagogique - Modalités de certification et les dates - Fiches de suivi stage, animation - Fiche de séances - Période de certification - Modalité de suivi en cours de formation et données obligatoires - Retour de séance par les formateurs et tuteur

## 6/ Visite de stage

Le coordinateur, DAMIEN Christophe réalise 2 visites de stage par an au minimum (et jusqu'à trois) sur le lieu de stage du stagiaire avec un protocole stricte et un compte rendu à faire visible par le stagiaire lui-même, le tuteur et l'équipe pédagogique.

Cette visite a pour objectif de faire évoluer le stagiaire en formation en identifiant les points suivants :

- Identifier le rôle et les missions du stagiaire
- Identifier le rôle et les missions du tuteur
- Identifier le comportement du stagiaire en entreprise (Autonomie, ponctualité, professionnalisme...)
- Identifier les « savoir-faire » du stagiaire en entreprise

Un bilan est ensuite réalisé avec le stagiaire pour identifier les apprentissages et des perspectives à venir.

## **7/ Évaluation de la formation / suivi de formation**

L'évaluation du stagiaire se fait tout au long de l'année afin de lui garantir une réussite aux épreuves finales.

Les moyens mis en place sont identiques à ceux proposer pour l'organisation et le suivi de cours.

Valider les épreuves finales, ne garantit pas la validation du diplôme du stagiaire.

En effet, les fiches de certifications des épreuves finales sont envoyées à un jury plénier de GESTI-CERT en fin de formation, qui évalue la pertinence du commentaire et l'avis des jurys présents sur la certification.

Une fois l'accord définitif donné, un procès-verbal justifie l'obtention du diplôme du stagiaire, sa sortie peut se faire jusqu'à 2 mois (en moyenne) après la fin de formation.

En l'attente de la sortie du procès-verbal, l'organisme de formation établie une attestation de fin de formation en y précisant l'assiduité du stagiaire et la validation ou non de ses épreuves. Les dates de formation et le nombre d'heure de cours et de stage effectué sont également indiqués.

## **8/ Tarif de formation**

La formation est fixée à 4 000,00 € pour la session 2025 en mono-mention.

## **9/ Accessibilité et normes handicap**

Établissement aux normes PMR, référent handicap M. DAMIEN Christophe.

Pour chaque personne en situation de handicap, un livret d'accueil spécifique est remis au stagiaire. S'agissant d'un parcours en formation professionnelle dans le sport, chaque situation de handicap doit être contrôlé et vérifier par la médecine du sport

Le médecin du sport avise et écrits les aménagements possibles sur la formation qui doit ensuite être validé par DAMIEN Christophe et appliqués par le centre de formation accueillant le stagiaire.

## **10/ Référentiel de certification**

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/36458/>