

Programme du CQP Instructeur Fitness option Cours Collectifs et option Musculation, Personal Training RNCP 40595

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 : vendredi 12 décembre 2025 à 10h00

Pour les cours collectifs : une épreuve de 45' comprenant 3 parties

- 15' partie cardio coordination et endurance (STEP ou sans STEP)
- 15' renforcement musculaire avec barre et poids
- 15' partie flexibilité et mobilité (stretching)

L'objet de l'épreuve et de s'assurer de la base technique des candidats dans les trois grandes catégories de cours collectifs et ainsi que de leur coordination rythme et musique.

Pour la musculation : Une épreuve de démonstration avec 8 répétitions maximum 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 :

30kg pour les hommes / 20kg pour les femmes

Développé militaire :

40kg pour les hommes / 30kg pour les femmes

DAMIEN Christophe
06 73 49 66 90
info@prosportconcept.fr
V.3

ProSportConcept
9, avenue Terreblanque
40230 Saint Vincent de Tyrosse

Siret : 819 760 117 00013
Code APE : 8559 B
N° déclaration : 75 40 01 224 40

- Évaluation de la technicité et des placements
- Critère de réussite : pour chacun des 5 mouvements, minimum 5 répétitions réussies sur les 8.

>> Le candidat doit être titulaire d'une **attestation de 1^{er} secours**

>> Avoir un **certificat médical** attestant la capacité d'encadrer du sport et de pratiquer du sport dans les champs des activités physiques et sportives.

>> **Passage de tests de sélection Oral et Écrit**

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**

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. Peut-être établi également à l'avance lors d'une demande de financement sous rendez-vous.

Ce positionnement se réalise sous les directives du Directeur du centre de formation, DAMIEN Christophe et l'Assistante de direction, DA SILVA Leslie.

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 forts 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

Bloc de compétences 1 (BC1) : Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de « fitness en cours collectifs »

Compétences :

C.1.1.2 – Repérer les besoins spécifiques des participants en utilisant des outils d'évaluation pour évaluer leur niveau de pratique et leurs caractéristiques morphologiques afin d'élaborer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en cours collectifs »

C.1.2.3 – Prévoir les mesures de sécurité au cours des séances de « fitness en cours collectifs » afin d'assurer l'intégrité physique et la protection des participants et des tiers en tenant compte des obligations légales et des règles liées à celles-ci

C.1.3.1 - Mettre en place le matériel nécessaire à une séance de « fitness en cours collectifs » en tenant compte des règles en vigueur et des exigences de l'activité pour une mise en activité sécurisée

C.1.3.3 – Repérer les participants présentant des besoins spécifiques dans le but de s'assurer qu'ils puissent participer une séance de « fitness en cours collectifs » sans risque identifié

C.1.4.2 – Conduire une séance de « fitness en cours collectifs » afin de réaliser les objectifs préalablement définis en respectant les fondamentaux techniques et pédagogiques pour l'accompagnement des individus en mobilisant les trois groupes d'activités : flexibilité et mobilité, cardio-vasculaire, renforcement musculaire

C.1.4.4 – Ajuster les situations pédagogiques initialement prévues en observant le comportement des pratiquants afin d'assurer une progression de la pratique adaptée et en sécurité

C.1.5.1 – Énoncer les règles de sécurité à respecter au cours d'une séance de « fitness en cours collectifs » afin de les rendre explicites en s'assurant de leur bonne compréhension

C.1.5.2 – Mettre en œuvre les règles de sécurité en s'assurant de leur respect tout au long d'une séance afin de garantir une pratique de « fitness en cours collectifs » en toute sécurité

➤ 217 heures de formation

Modalité d'examen

Justifier de la réussite d'une épreuve de Questionnaire à choix unique - PRÉREQUIS

Épreuve QCU (Questionnaire à choix unique – Une seule réponse juste sur 2 à 4 possibilités) de 40 questions en 30 minutes (15 minutes par thématiques)

20 questions en anatomie et biomécanique

20 questions en physiologie

L'épreuve de QCU est réalisée sous surveillance de deux formateurs. Les candidats se connectent sur la plateforme informatique commune des délégataires.

Les questions tombent de façon aléatoires et différenciées pour chaque candidat.

Le résultat est donné à l'organisme de formation par les délégataires via la plateforme de gestion commune.

Durée totale de l'épreuve : 30 minutes maximum

Modalités d'évaluations

Épreuve 1

Dossier écrit + oral de 30 minutes maximum

Dossier écrit à rendre deux semaines avant l'épreuve pratique n°2 faisant l'objet de 15 minutes d'entretien oral à l'issue de l'épreuve n°2

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). Chaque séance est numérotée de 1 à 6

Durée totale de l'épreuve : 30 minutes maximum

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

Le candidat annonce aux évaluateurs le n° des séances présentées qui figurent dans son dossier pour chaque grand domaine.

La séance présentée est au choix du candidat et préparée en amont. Au maximum un cours pré-chorégraphié sur les trois domaines.

Durée totale de l'épreuve 1h00 maximum

Bloc de compétences 2 (BC2) : Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training »

Compétences

C.2.1.2 – Repérer les besoins spécifiques des participants en utilisant des outils d'évaluation pour évaluer leur niveau de pratique et leurs caractéristiques morphologiques afin d'élaborer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training »

C.2.2.3 – Prévoir les mesures de sécurité au cours des séances de « fitness en musculation et personal training » afin d'assurer l'intégrité physique et la protection des participants et des tiers en tenant compte des obligations légales et des règles liées à celles-ci

C.2.3.1 - Mettre en place le matériel nécessaire à une séance de « fitness en musculation et personal training » en tenant compte des règles en vigueur et des exigences de l'activité pour une mise en activité sécurisée

C.2.3.3 – Repérer les participants présentant des besoins spécifiques dans le but de s'assurer qu'ils puissent participer une séance de « fitness en musculation et personal training » sans risque identifié

C.2.4.2 – Conduire une séance de « fitness en musculation et personal training » en groupe afin de réaliser les objectifs préalablement définis en respectant les fondamentaux techniques et pédagogiques et en mobilisant les gestes, mouvements et techniques spécifiques

C.2.4.4 – Observer les comportements des participants afin d'adapter le déroulement d'une séance de « fitness en musculation et personal training » en ajustant les situations pédagogiques initialement prévues.

C.2.4.5 – Mettre en œuvre un coaching individualisé dans le cadre des activités « fitness en musculation et personal training » en utilisant les méthodes et postures adaptées afin de répondre à la spécificité du pratiquant en fonction de ses caractéristiques et besoins

C.2.5.1 – Énoncer les règles de sécurité à respecter au cours d'une séance « fitness en musculation et personal training » afin de les rendre explicites en s'assurant de leur bonne compréhension

C.2.5.2 – Mettre en œuvre les règles de sécurité en s'assurant de leur respect tout au long d'une séance afin de garantir une pratique de « fitness en musculation et personal training » en toute sécurité

➤ **218 heures de formation**

Modalité d'évaluation

Justifier de la réussite d'une épreuve de Questionnaire à choix unique - PRÉREQUIS

Épreuve QCU (Questionnaire à choix unique – Une seule réponse juste sur 2 à 4 possibilités) 60 questions en 45 minutes (15 minutes par thématiques)

20 questions en anatomie et biomécanique

20 questions en physiologie

20 questions sur l'équilibre alimentaire

L'épreuve de QCU est réalisée sous surveillance de deux personnes de l'organisme de formation. Les candidats se connectent sur la plateforme informatique commune des délégataires.

Les questions tombent de façon aléatoires et différenciées pour chaque candidat. Le résultat est donné à l'organisme de formation par les délégataires via la plateforme de gestion commune.

Durée totale de l'épreuve 45 minutes maximum

Épreuve n°1

Dossier écrit + oral de 30 minutes maximum

Tirage au sort d'un profil de pratiquant parmi les profils validés par le certificateur 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 à partir des éléments préétablis fournis par l'organisme de formation adaptées au profil de pratiquant tiré au sort

Durée totale de l'épreuve : 30 minutes maximum

Épreuve n°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 :

5 minutes de démonstration technique et 20 minutes d'animation d'une séance d'entraînement fonctionnel en petit groupe

(5 personnes sur 5 ateliers) que le candidat choisit. Le candidat fait une première fois le parcours entier avec une démonstration de chaque mouvement sur 5 répétitions (évaluation de la technique). Puis 2 rotations des 5 ateliers pour les 5 encadrés.

Suivi d'un entretien de 15 minutes de retour à l'oral

Durée totale de l'épreuve 40 minutes maximum.

Épreuve n°3

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

Séquence choisie par les évaluateurs parmi les 12 séances présentées dans le dossier de l'épreuve n°1 (numérotées de 1 à 12). Ce sont les évaluateurs qui demandent au candidat de passer à l'exercice suivant.

Durée de l'épreuve 45 minutes maximum

+ Avis consultatif du tuteur (grille d'observation dans le livret de suivi de l'alternance)

Bloc de compétences 3 (BC3) : Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif

Compétences :

C.3.3.3 – Prévenir des situations d'incivilités, de violences et de discriminations dans le sport en tenant compte des obligations légales afin d'agir en conséquence.

➤ **25 heures de formation**

Il est demandé au candidat d'élaborer un document de présentation de son stage à partir d'une trame mise à disposition par le certificateur.

Le candidat et l'organisme de formation s'assure de transmettre aux évaluateurs, un document de présentation du stage du candidat, 15 jours calendaires avant l'épreuve.

Les évaluateurs entretiennent le candidat individuellement à partir du document de présentation du stage du candidat (durée 20 minutes maximum, dont 5 minutes maximum de présentation par le candidat, et 15 minutes maximum de questions réponses)

+ Avis consultatif du tuteur sur l'écrit (grille d'observation mise à disposition par le certificateur)

Bloc de compétences 4 (BC4) : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives

C.4.1.1—Repérer opportunités d'emploi dans le domaine des activités physiques et sportives en mobilisant différentes sources d'informations pour être acteur de son parcours professionnel.

C.4.1.2—Analyser les différents modes de contractualisation pour construire son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives et agir en toute connaissance de cause.

C.4.1.3—Assurer une veille des actions de formation et de professionnalisation pour faire évoluer son projet professionnel.

C.4.1.4—Identifier les interlocuteurs à solliciter pour programmer des actions de formation et de professionnalisation dans le domaine de l'encadrement d'activités physiques et sportives en vue de développer son activité.

➤ **25 heures de formation**

Il est demandé au candidat de présenter un projet professionnel à partir d'une trame mise à disposition par le certificateur.

Les évaluateurs entretiennent le candidat individuellement à partir de la présentation du projet professionnel du candidat (durée 20 minutes maximum, dont 5 minutes maximum de présentation par le candidat, et 15 minutes maximum de questions réponses)

+Avis consultatif du tuteur sur l'écrit (grille d'observation mise à disposition par le certificateur)

➤ 25 heures de formation

Bloc de compétences 5 (BC5) : Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness

C.5.1 - Participation à la 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

C.5.2 - Participation aux actions de prospection de nouveaux clients en utilisant les outils et méthodes de la structure

C.5.3 - Participation aux actions de fidélisation des clients en utilisant les outils et méthodes de la structure

C.5.5 – Utilisation des techniques de vente adaptées au contexte et à la structure

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, explication 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 minima le dossier devra comprendre les parties suivantes :

- État des lieux
- Concurrence
- Cibles
- Actions de prospections vers les nouveaux clients
- Actions pour la fidélisation
- Techniques de vente utilisées
- Évaluation des actions

Durée totale de l'épreuve : 35 minutes

Cette épreuve permet d'évaluer toutes les compétences du bloc 5.

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

3/ Durée de la formation et modalités d'organisation

La formation est organisée sur six mois, du 06/01/2026 au 13/07/2025

Le stagiaire devra valider au minimum de 510 heures (dont 8 heures d'évaluation) et 350 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.

Mercredi, jeudi et vendredi : Apports théoriques et pratiques sur chaque BC

- BC1, le vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h
- BC2, le mercredi de 9h à 12h et de 13h à 17h
- BC3, BC4 et BC5 le jeudi de 9h à 12h
- Apport théoriques anatomique, physiologiques, biomécanique et nutrition le jeudi 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 et référent handicap

DA SILVA Leslie, Assistante de direction, secrétariat et comptabilité, référente sociaux culturelle et apprentissage

b) Les Formateurs

DAMIEN Christophe, formateur en anatomie, physiologie et préparation physique et blocs techniques des MPT (BEES Athlétisme, Maitrise 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 blocs techniques cours collectifs du diplôme (BP JEPS AF AB)

LEFRANÇOIS Victoria, formatrice des blocs d'animation cours collectifs du diplôme (CQP IF CC et MPT)

DA SILVA Floriane, formateur en publics, projet, marketing et communication (CAP Petite Enfance, CAP Prévention et Médiation, BAFA, BP JEPS APT)

THOMAS Wesley, formateur des blocs d'animation MPT (BP JEPS AAN, BP JEPS AF AB, DE JEPS HMFA en cours)

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 a 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 4 800,00 € pour 2025 en double option et 4 000,00 € pour un mono-option

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 vérifié par la médecine du sport

Le médecin du sport avise et écrit 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 diplôme

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/40595/>