

CQP Instructeur Fitness : Cours collectifs et / ou Musculation & Personal Training

OBJECTIFS

La formation prépare à l'exercice du métier d'instructeur fitness en cours collectifs et/ou en musculation & personal training, dans le respect des règles de sécurité, des publics accueillis et du cadre professionnel.

Pour l'option Cours collectifs

- Adapter les séances aux besoins, au niveau et aux capacités des participants.
- Concevoir et animer des séances progressives, sécurisées et adaptées aux objectifs pédagogiques.
- Maîtriser l'animation des trois grands domaines : cardio-vasculaire / cardio chorégraphié, renforcement musculaire, flexibilité et mobilité.
- Observer les pratiquants, évaluer leur progression et ajuster les contenus.
- Développer une posture professionnelle, une communication adaptée et une gestion efficace du groupe.

Pour l'option Musculation & Personal Training

- Concevoir et adapter des séances et programmes de musculation et de personal training.
- Individualiser l'accompagnement selon les objectifs, les besoins, les capacités et la progression du pratiquant.
- Encadrer en sécurité l'utilisation des charges, machines et exercices avec charges libres.
- Observer, corriger, évaluer et ajuster les séances tout au long de l'accompagnement.
- Développer la posture du coach, la relation client et l'autonomie du pratiquant.

PROGRAMME

Choisissez votre parcours

Parcours	Blocs suivis
Option 1 : Cours collectifs	BC1 + BC3 + BC4 + BC5
Option 2 : Musculation & Personal Training	BC2 + BC3 + BC4 + BC5
Double option	BC1 + BC2 + BC3 + BC4 + BC5

BC1 : Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de fitness en cours collectifs

- Identifier les attentes, motivations, besoins, niveau et caractéristiques des pratiquants.
- Prendre en compte les ressources disponibles : espace, matériel, temps, effectif et contraintes de la structure.
- Construire des séances structurées et progressives : échauffement, corps de séance, retour au calme, objectifs, exercices, durée, critères d'évaluation et adaptations.
- Animer les trois domaines d'activités : cardio-vasculaire / cardio chorégraphié, renforcement musculaire, flexibilité et mobilité.
- Maîtriser les fondamentaux de l'animation : démonstration, placement, communication, musique et tempo lorsque nécessaire, gestion de l'espace et dynamique de groupe.
- Observer les pratiquants, proposer des variantes, corriger et adapter la séance en temps réel.
- Appliquer les règles de sécurité et prévenir les risques liés à la pratique.
- Évaluer la séance et la progression des participants afin d'ajuster les contenus.

BC2 : Préparer et coacher des séances et des programmes personnalisés en fitness – Musculation & Personal Training

- Identifier les attentes, objectifs, besoins, niveau, capacités et caractéristiques du pratiquant.
- Construire et planifier des séances et programmes personnalisés cohérents et progressifs.
- Choisir les exercices, charges, volumes, intensités, méthodes, temps de récupération et progressions adaptés.
- Encadrer l'utilisation des machines, charges libres et matériels en garantissant placement, réglages, hygiène et sécurité.
- Démontrer, observer, corriger et individualiser les exercices selon le profil et l'évolution du pratiquant.
- Conduire des situations de coaching individuel et de small group training.
- Évaluer les résultats, ajuster la programmation et favoriser l'autonomie du pratiquant.

SCIENCES APPLIQUÉES AUX OPTIONS (inclus dans les BC1 et BC2)

Les contenus scientifiques sont liés aux situations professionnelles et aux exigences des blocs techniques.

BC1 – Sciences appliquées aux cours collectifs

- Anatomie fonctionnelle et biomécanique appliquées aux mouvements des cours collectifs.
- Physiologie de l'effort, filières énergétiques et réponses cardio-respiratoires.
- Gestion de l'intensité, de la fatigue et de la récupération ; utilisation d'indicateurs simples tels que la fréquence cardiaque, le RPE et le talk-test.
- Prévention des blessures et adaptation des situations aux différents publics.

BC2 – Sciences appliquées à la musculation & au personal training

- Anatomie fonctionnelle et biomécanique appliquées aux exercices de musculation.
- Physiologie de l'effort et adaptations à l'entraînement : force, hypertrophie, endurance musculaire et conditionnement.
- Filières énergétiques, fatigue, récupération et suivi de la charge.
- Principes d'équilibre alimentaire en lien avec la pratique du fitness.

BC3 : Organisation, information et communication autour des activités

- Organiser et planifier les activités d'animation et d'encadrement au sein de la structure.
- Informer les publics sur le fonctionnement de la structure, ses activités, ses règles et ses services.
- Utiliser des outils et supports de communication adaptés aux publics et à la structure.
- Coordonner son activité avec l'équipe, transmettre les informations utiles et rendre compte de son action.
- Développer une posture et une communication professionnelles.
- Prendre en compte la réglementation et contribuer à la prévention des incivilités, violences et discriminations.

BC4 : Conduite de son parcours professionnel

- Identifier les métiers, débouchés et opportunités d'emploi dans le secteur du fitness.
- Connaître les principales formes d'emploi et d'exercice : salariat, multi-salariat et pluriactivité.
- Construire, présenter et valoriser son projet et son parcours professionnels.
- Identifier les interlocuteurs utiles à l'emploi, à la formation et au développement professionnel.
- Mettre en place une veille sur les évolutions du secteur et développer ses compétences.
- Identifier ses prérogatives, ses responsabilités et les limites de son intervention professionnelle.

BC5 : Participer aux actions de marketing et de vente

- Analyser la structure, son environnement, ses forces et faiblesses, sa concurrence et ses publics cibles.
- Participer à la construction et à la valorisation d'offres adaptées aux besoins des pratiquants.
- Mettre en œuvre des actions de prospection et contribuer à l'acquisition de nouveaux adhérents.
- Construire un argumentaire commercial, questionner le prospect, présenter une offre et traiter les objections.
- Participer aux actions de satisfaction et de fidélisation des adhérents.
- Utiliser des outils de communication, de marketing et de suivi des actions commerciales.
- Évaluer les actions menées et proposer des ajustements.

RESSOURCES TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et scientifiques appliqués au métier.
- Démonstrations techniques et mises en pratique.
- Mises en situation professionnelles, études de cas et jeux de rôle.
- Travaux individuels et en groupe.
- Construction progressive des dossiers et supports certificatifs.
- Évaluations formatives, examens blancs et feedbacks réguliers.
- Accompagnement individualisé tout au long du parcours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

- Évaluations des compétences tout au long de la formation.
- Évaluation des exigences préalables à la mise en situation professionnelle (EPMSP) avant l'encadrement en autonomie.
- Questionnaires scientifiques à choix unique pour les options concernées, à valider avant la certification.
- Examens blancs et mises en situation dans des conditions proches des épreuves certificatives.
- Évaluations certificatives organisées conformément au référentiel du CQP Instructeur Fitness.
- Sessions de rattrapage selon les modalités prévues par le référentiel.
- Attestation de formation délivrée à l'issue du parcours.

Conditions d'accès/ Prérequis :

Pour entrer en formation, il faut :

- | | |
|---|---|
| ➤ Avoir une pièce d'identité valide : CNI, passeport, permis de conduire sécurisé ou titre de séjour. | ➤ Présenter un certificat médical de moins d'un an autorisant la pratique et l'encadrement d'activités physiques et sportives. |
| ➤ Avoir le PSC1 ou une équivalence en premiers secours. | ➤ Avoir 18 ans minimum au début de la formation. |
| ➤ Présenter un certificat médical de moins d'un an autorisant la pratique et l'encadrement d'activités physiques et sportives. | ➤ Réussir les tests techniques (TEP) correspondant à l'option choisie, sauf en cas d'équivalence. |