

Le CQP Instructeur Fitness forme des professionnels capables d'encadrer en autonomie, contre rémunération, des séances de fitness en **cours collectifs** et/ou en **musculature et personal training**. La formation combine enseignements pratiques, théoriques et mises en situation professionnelle en structure.

5 BLOCS DE COMPÉTENCES

2 blocs optionnels

Bloc 1 : cours collectifs

Bloc 2 : musculature et personal training

Une option au choix, ou les deux (double mention)

3 blocs de tronc commun

Blocs 3, 4 et 5 : organisation et communication, parcours professionnel, marketing et vente

Obligatoires pour tous les stagiaires

Le CQP est obtenu en validant les 3 blocs du tronc commun et au moins un bloc optionnel.

OPTIONS

Bloc 1 – Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de fitness en cours collectifs

- Identifier les attentes, motivations et besoins des participants, y compris en situation de handicap
- Construire des séances progressives : flexibilité et mobilité, cardio-vasculaire, renforcement musculaire
- Préparer le matériel, conduire et ajuster la séance en toute sécurité
- Évaluer la séance et proposer des améliorations

Évaluation : dossier écrit suivi d'un oral ; évaluation technique et pédagogique suivie d'un oral

Bloc 2 – Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de fitness en musculature et personal training

- Évaluer le niveau et les caractéristiques des pratiquants
- Construire et conduire des séances en petit groupe avec les gestes et techniques spécifiques
- Mettre en œuvre un coaching individualisé
- Garantir la sécurité des participants et des tiers, analyser et ajuster les séances

Évaluation : dossier écrit suivi d'un entretien ; animation d'une séance d'entraînement fonctionnel en petit groupe suivie d'un entretien ; coaching individuel d'un pratiquant

TRONC COMMUN

Bloc 3 – Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif

- Informer les publics sur le fonctionnement et les règles de la structure, promouvoir les activités
- Planifier ses activités et identifier la réglementation applicable
- Communiquer avec les autres usagers et rendre compte à ses responsables
- Prévenir les incivilités, les violences et les discriminations dans le sport

Évaluation : écrit réalisé pendant le stage à partir d'une trame du certificateur, suivi d'un entretien oral

Bloc 4 – Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives

- Repérer les opportunités d'emploi du secteur
- Analyser les différents modes de contractualisation (salariat, indépendant...)
- Assurer une veille formation et professionnalisation, identifier les bons interlocuteurs

Évaluation : présentation d'un projet professionnel à partir d'une trame du certificateur, suivie d'un entretien oral

Bloc 5 – Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness

- Réaliser un état des lieux de la structure : forces, faiblesses, concurrence, tendances
- Participer à la prospection et à la fidélisation des adhérents
- Utiliser les outils marketing et les techniques de vente (argumentaire, objections)

Évaluation : dossier écrit avec soutenance orale

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

- PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) ou équivalent
- Certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des APS, de moins d'un an
- Réussite aux tests techniques d'entrée dans la ou les options choisies
- Réussite à l'entretien oral de présentation du projet de formation

Débouchés

Instructeur fitness en cours collectifs, coach en musculation, personal trainer, éducateur sportif en salle de fitness, association, collectivité ou en indépendant.