

REFERENTIELS

« Les certifications professionnelles enregistrées au répertoire national des certifications professionnelles permettent une validation des compétences et des connaissances acquises nécessaires à l'exercice d'activités professionnelles. Elles sont définies notamment par un **référentiel d'activités** qui décrit les situations de travail et les activités exercées, les métiers ou emplois visés, un **référentiel de compétences** qui identifie les compétences et les connaissances, y compris transversales, qui en découlent et un **référentiel d'évaluation** qui définit les critères et les modalités d'évaluation des acquis. » Article L.6113-1 du Code du Travail créé par LOI n°2018-771 du 5 septembre 2018 -art. 31 (V)

REFERENTIEL D'ACTIVITES <i>décrit les situations de travail et les activités exercées, les métiers ou emplois visés</i>	REFERENTIEL DE COMPETENCES <i>identifie les compétences et les connaissances, y compris transversales, qui découlent du référentiel d'activités</i>	REFERENTIEL D'ÉVALUATION <i>définit les critères et les modalités d'évaluation des acquis</i>	
		MODALITÉS D'ÉVALUATION	CRITÈRES D'ÉVALUATION
Unité de compétences 1 (UC1) : Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs pour agir en cas d'accident dans une structure de fitness			
A.1.1 Intervention en cas d'accident en utilisant notamment les dispositifs médicaux d'aide aux secours.	C.1.1.1 Evaluer la situation d'accident en vue de réaliser les gestes de premiers secours. C.1.1.2 Utiliser un défibrillateur en cas de malaise cardiaque d'une personne dans la structure de fitness. C.1.1.3 Repérer les principales traumatologies bénignes liées aux activités du fitness dans un but de prévention et de premiers secours en cas d'accident.	Epreuve 1 : Dossier écrit et épreuve orale 30' + 20' questionnaire Créer un événement dans le club pour promouvoir la structure et trouver de nouveaux clients. Partie 1: présentation de la structure et de ses caractéristiques en terme de sécurité et de réglementation propre aux Etablissement Recevant du Public Commission d'évaluation	Qualité de la présentation : -Le dossier comprend une présentation de la structure et de ses caractéristiques en termes de sécurité et relative aux Etablissements Recevant du Public Le candidat <ul style="list-style-type: none"> • exécute les gestes de premier secours • Décrit l'utilisation d'un défibrillateur • Détaille les différentes traumatologies
A.1.2 Connaissances des règles de sécurité et maîtrise des dispositifs réglementaires dans un établissement recevant du public (ERP).	C.1.2.1 Appliquer les règles d'un établissement recevant du public C.1.2.2 Organiser une veille sur la réglementation d'une structure de fitness pour connaître les obligations légales en termes de responsabilité civile et pénale.	Commission d'évaluation	Le candidat <ul style="list-style-type: none"> • exécute les gestes de premier secours • Décrit l'utilisation d'un défibrillateur • Détaille les différentes traumatologies

		<p>composée de deux évaluateurs : un évaluateur de l'organisme de formation et un évaluateur externe issu du secteur professionnel du fitness</p> <p>Epreuve 2 : épreuve de secourisme (5' de mise en situation et 15' d'oral)</p> <p>Commission d'évaluation composée de deux évaluateurs : un évaluateur de l'organisme de formation et un évaluateur externe assermenté secourisme</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Décrit précisément les caractéristiques et les obligations ERP de sa structure • Identifie les enjeux de responsabilité civile et pénale à travers des exemples issus de sa structure professionnelle • Justifie ses connaissances à l'oral • Argumente ses propos à l'oral <p>Propose des ajustements et/ou remédiation lors de l'oral</p>
Unité de compétences 2 (UC2) : Accueillir les publics dans une structure de fitness			
A.2.1 Accueil d'un adhérent dans une structure de fitness pour le conseiller dans ses pratiques	<p>C.2.1.1 Adapter son attitude afin de prendre en compte les besoins d'un adhérent</p> <p>C.2.1.2 Décrypter les profils de communication en vue de mieux répondre à la demande d'un adhérent</p> <p>C.2.1.3 Adopter un comportement en respectant les règles déontologiques et éthiques du métier</p> <p>C.2.1.4 Conseiller un adhérent et mettre en valeur l'offre de services et les prestations associées à la structure de fitness</p>	<p>Évaluation sur dossier.</p> <p>A partir des heures en situation professionnelle tout au long de la formation, constitution d'un dossier :</p> <ul style="list-style-type: none"> - livret pédagogique de suivi de l'alternance (tel que fourni dans le dossier d'habilitation) comportant la grille d'observation 	<ul style="list-style-type: none"> • Le candidat : • Identifie les publics • Comprend leurs attentes et besoins au sein de la structure • Choisit les démarches adaptées en fonction du public • Met en place une stratégie d'accueil adhérent • Utilise une communication adaptée à l'adhérent
A.2.2 Analyse des besoins et motivation des différents publics en appliquant les règles déontologiques	<p>C.2.2.1 Repérer les attentes et les motivations des différents publics en prenant en compte leurs caractéristiques.</p> <p>C.2.2.2 Identifier les caractéristiques des différents</p>		

	<p>publics afin de leurs proposer des activités de fitness adaptées.</p>	<p>complétée par le tuteur.</p> <p>- - fiche de visite en structure professionnelle complétée par un référent de formation (tel que fourni dans le dossier d'habilitation)</p> <p>Commission d'évaluation composée de deux évaluateurs : un évaluateur de l'organisme de formation et un évaluateur externe issu du secteur professionnel du fitness</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifie les processus de motivation individuelle • Analyse les besoins des différents publics • Prend en compte les caractéristiques des différents publics • Propose une offre de service adaptée lors de l'arrivée d'un nouvel adhérent • Adopte les codes vestimentaires du métier et de la structure • Respecte les règles déontologiques et éthiques du métier • Prend en compte la gestion de conflit et la notion de citoyenneté et d'incivilités • Identifie la réglementation nécessaire et garanti l'intégrité physique et morale des publics • Corrige les techniques dangereuses
<p>Unité de compétences 3 (UC3) : Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité</p>			

C.2.2.3 Veiller à préserver l'intégrité physique et morale des publics dans le cadre de la pratique du fitness.

<p>A.3.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Compréhension des rôles des os et des articulations - Compréhension des rôles des muscles et leurs actions - Identification des causes d'un traumatisme ou d'un accident lié à une mauvaise position 	<p>C.3.1 Utiliser ses connaissances en anatomie et biomécanique afin de les mobiliser dans les différentes pratiques du fitness</p>	<p>Epreuve QCM de 60 questions en 60 minutes</p> <p>20 questions en anatomie 20 questions en physiologie 20 questions en nutrition</p>	<p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • identifie le rôle des os et articulations • identifie le rôle des muscles • identifie les causes d'un traumatisme • identifie le rôle des organes de la circulation • identifie les systèmes énergétiques • identifie les qualités physiques • identifie les principes généraux de l'échauffement • identifie les principes généraux de la récupération • Adapte les grands principes de l'entraînement pour l'activité physique • Identifie le rôle des nutriments • Identifie les principes énergétiques de l'alimentation • Identifie les facteurs de surpoids • Identifie les actions pour remédier au surpoids • Identifie le rôle de l'hydratation
<p>A.3.2.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identification du rôle des organes de la circulation - Mobilisation des connaissances dans les qualités physiques pour l'application à la physiologie de l'exercice <p>A.3.2.2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation les stratégies d'échauffement, de retour au calme et de récupération en fonction des séances proposées - Identification du rôle des systèmes nerveux et endocriniens <p>A.3.2.3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptation des grands principes de l'entraînement aux bénéfices de la pratique de l'adhérent 	<p>C.3.2.1 Utiliser ses connaissances en physiologie afin de les mobiliser dans les différentes pratiques du fitness</p> <p>C.3.2.2 Mettre à profit les filières énergétiques afin d'adapter une séance de fitness</p> <p>C.3.2.3 Identifier les signes indiquant le surentraînement afin de modifier la séance prévue</p>	<p>L'épreuve de QCM est réalisée sous surveillance d'un formateur. Les candidats se connectent sur la plateforme informatique commune des délégués sur le site www.cgp-fitness.fr</p> <p>Les questions tombent de façon aléatoire et différenciée pour chaque candidat. 6 questions seront spécifiques aux compétences 3.2.2 et 3.2.3 dans le QCM physiologie.</p>	
<p>C.3.3.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Compréhension du rôle des différents nutriments dans les métabolismes aérobie et anaérobie - Maîtrise de la balance apport/dépense énergétique - Identification des facteurs de 	<p>C.3.3.1 Utiliser ses connaissances en nutrition afin de les mobiliser dans les différentes pratiques du fitness</p>	<p>Le candidat doit répondre à 15 des 20 questions dans les trois domaines (anatomie, physiologie, nutrition) pour valider l'unité de compétences. De plus, il doit également doit répondre positivement à 4 des 6 questions spécifiques aux compétences 3.2.2 et</p>	

<p>surpoids, les régimes et actions pour y remédier</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilisation des principes de l'hydratation avant, pendant et après l'exercice - Prévention des pratiques alimentaires dangereuses et des conduites dopantes - Identification des effets de pratiques et/ou substances sur l'hygiène de vie (tabac, alcool, cannabis, ...) 		<p>3.2.3</p> <p>Le résultat est donné à l'organisme de formation par les délégataires via la plateforme de gestion commune.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifie les pratiques alimentaires dangereuses • Identifie les conduites dopantes • Identifie les effets néfastes de certaines pratiques ou produits
<p>Unité de compétences 4 (UC4) : Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness</p>			
<p>A.4.1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réalisation d'un état des lieux dans une structure de fitness - Identification des forces et des faiblesses d'une structure de fitness - identification des leviers pour la diversification des activités - Veille sur les nouvelles tendances dans le domaine du fitness 	<p>C.4.1 Analyser et diagnostiquer l'activité d'une structure de fitness afin de la pérenniser.</p>	<p>Dossier écrit et épreuve orale 30' + 20' questionnaire</p> <p>Créer un événement dans le club pour promouvoir la structure et trouver de nouveaux clients ou adhérents.</p>	<p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • utilise un outil de présentation • analyse le contexte actuel de la remise en forme • identifie les nouvelles tendances • analyse le contexte de sa structure • identifie les forces et faiblesses de sa structure
<p>A.4.2</p> <p>Identification de la zone de chalandise de la structure de fitness</p> <p>Veille et suivi de l'activité des structures locales concurrentielles</p> <p>Prospection de nouveaux publics cibles</p>	<p>C.4.2 Mobiliser des techniques en marketing afin de développer la structure de fitness</p>	<p>Commission d'évaluation composée de deux évaluateurs : un évaluateur de l'organisme de formation et un évaluateur externe issu du secteur professionnel du fitness</p>	<ul style="list-style-type: none"> • présente la zone de chalandise et la concurrence pour sa structure • présente un projet permettant d'accroître l'attractivité de la structure (fidélisation, nouveaux prospects)
<p>A.4.3</p> <p>Mise en place des actions de fidélisation</p>	<p>C.4.3. Utiliser des stratégies commerciales pour développer et fidéliser sa base adhérents</p>		<ul style="list-style-type: none"> • propose une stratégie de communication

<p>Mise en œuvre des actions pour attirer des nouveaux prospects</p> <p>Mesure de la satisfaction de la clientèle</p> <p>Identification des mesures correctives pour pallier les insatisfactions des adhérents</p>			<ul style="list-style-type: none"> • propose des exemples d'utilisation des réseaux sociaux et de l'E-marketing • propose une méthode pour évaluer les résultats • argumente ses propos à l'oral • propose des ajustements lors de l'oral
<p>A.4.4</p> <p>Utilisation des outils de présentation</p> <p>Organisation d'une campagne de promotion sur les réseaux sociaux et avec l'E-marketing</p> <p>Adoption des techniques et méthodes de marketing direct</p> <p>Proposition d'une stratégie d'évaluation des résultats de ces actions de promotion</p>	<p>C.4.4. Mettre en œuvre un plan de communication en choisissant des supports adaptés</p>		

A - OPTION COURS COLLECTIFS

Unité de compétences 5A (UC5a) : **Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité**

<p>A5a.1 Adaptation du cours aux situations et au public Définition des objectifs en cours collectifs Evaluation son action pédagogique Identification les séquences chorégraphiques d'une séance de cours collectifs Repérage des différents blocs de travail pour le découpage d'une séance de cours collectifs Conception d'une progression pédagogique Construction d'un cycle pédagogique afin de favoriser la progression des pratiquants Utilisation des trois grands domaines en cours collectifs (Cardio-vasculaire, Renforcement musculaire, flexibilité et mobilité) Identification des nouvelles tendances en cours collectifs</p>	<p>C.5a.1. Concevoir des séances adaptées en cours collectifs en veillant à répondre aux attentes des publics accueillis</p>	<p>Evaluation technique et pédagogique avec fiches distinctes pour chaque activité A5A et A5B</p> <ul style="list-style-type: none"> - 45' de passage pédagogique et technique suivi d'un oral de 15' (animer un groupe d'au minimum 8 personnes) - préparation d'une fiche de 3 séances sur les grands domaines (Cardio-vasculaire, Renforcement musculaire, flexibilité et mobilité) - Animation d'une séance avec 3X 15' pour présenter une partie de la séance dans chacun des trois grands domaines <p>Au maximum un cours pré-chorégraphié sur les trois domaines</p>	<p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • aménage l'espace de pratique • donne des consignes adaptées à la situation pédagogique • les consignes sont claires et précises • donne des consignes de sécurité et de placement • sait organiser ses consignes • sait motiver et encourager • utilise sa voix de façon adaptée (intensité, contraste) • exécution • observe constamment ses pratiquants • corrige les pratiquants • montre une attitude respectueuse envers ses pratiquants • propose des variantes et des options • sait animer la fin d'un cours • prends en compte l'avis des pratiquants • maîtrise la pédagogie dans le domaine cardio • maîtrise la pédagogie dans le domaine renfo • maîtrise la pédagogie dans le domaine flexibilité et mobilité
<p>A5a.2 Mise en œuvre de l'ensemble des consignes pour une séance de cours collectifs Utilisation des techniques de communication efficaces Utilisation de sa voix afin de favoriser l'efficacité de la séance pour le groupe et l'individualisation Utilisation de la musique pour son animation de cours collectifs en</p>	<p>C.5a.2. Animer une séance en cours collectifs en utilisant des techniques de communication efficaces et en respectant une construction musicale.</p>	<p>La commission d'évaluation devra être composée obligatoirement de 3 évaluateurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un évaluateur de l'organisme de formation - un coach sportif externe au centre de formation qualifié 	

<p>rythme Utilisation des variations d'intensité Communication des informations en percevant les avis du pratiquant à la fin d'un cours</p>		<p>en fitness - un employeur (gérant, responsable de salle, manager des coachs)</p>	
<p>A.5a.3. Observation de ses pratiquants afin de repérer les difficultés et/ou les mauvaises postures Correction des mauvaises postures afin d'éviter toute problématique traumatologique à court et moyen terme Propose des variantes face à un problème postural ou pathologique</p>	<p>C.5a.3. Assurer l'évolution des pratiquants en toute sécurité pendant une séance en cours collectifs</p>		
<p>Unité de compétences 6A (UC6a) : Utiliser des techniques en cours collectifs appropriées pour une pratique des publics en toute sécurité</p>			
<p>A.6a.1. Utilisation des différents rythmes et phrasés en fonction des objectifs de la séance de cours collectifs Utilisation des supports musicaux adaptés aux différentes pratiques de cours collectifs Utilisation d'une chorégraphie en musique adaptée aux différentes pratiques de cours collectifs Place ses mouvements en musique dans un cours personnalisé ou préconçu Connaissance de la réglementation en matière de droits d'utilisation de la musique dans une structure de fitness</p>	<p>C.6a.1. Utiliser les techniques de la relation musique et mouvement afin de rendre une séance en cours collectif dynamique et attractive</p>	<p>Evaluation technique et pédagogique avec fiches distinctes pour chaque UC - 45' de passage pédagogique et technique suivi d'un oral de 15' (animer un groupe d'au minimum 8 personnes) - préparation d'une fiche de 3 séances sur les grands domaines (CARDIO - RENFO – FLEXIBILITÉ ET MOBILITÉ) - Animation d'une séance avec 3X 15' pour présenter</p>	<p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • évolue en rythme • montre des amplitudes efficaces en toute sécurité • montre des alignements posturaux sécuritaires • démontre une posture correcte • sait faire varier les intensités • réalise des amplitudes de mouvement en relation avec les séquences

<p>A.6a.2.</p> <p>Démonstration des techniques pour un cours libre de type cardio-vasculaire Démonstration des techniques pour un cours préconçu de type cardio-vasculaire</p>	<p>C.6a.2. Mettre en œuvre les techniques spécifiques pour assurer des séances en cours collectifs de type cardio-vasculaire</p>	<p>une partie de la séance dans chacun des trois grands domaines</p> <p>Au maximum un cours pré-chorégraphié sur les trois domaines</p>	<ul style="list-style-type: none"> • conserve sa technique sur toute la durée du cours • connaît sa chorégraphie • argumente ses choix techniques à l'oral
<p>A.6a.3.</p> <p>Démonstration des techniques pour un cours libre de type renforcement musculaire Démonstration des techniques pour un cours préconçu de type renforcement musculaire</p>	<p>C.6a.3. Mettre en œuvre les techniques spécifiques pour assurer des séances en cours collectifs de type renforcement musculaire</p>	<p>La commission d'évaluation devra être composée obligatoirement de 3 évaluateurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - un évaluateur de l'organisme de formation - un coach sportif externe au centre de formation qualifié en fitness - un employeur (gérant, responsable de salle, manager des coachs) 	
<p>A.6a.4.</p> <p>Démonstration des techniques pour un cours libre de type flexibilité et mobilité Démonstration des techniques pour un cours préconçu de type flexibilité et mobilité</p>	<p>C.6a.4. Mettre en œuvre les techniques spécifiques pour assurer des séances en cours collectifs de type flexibilité et mobilité</p>		
<p>A.6a.5.</p> <p>Démonstration d'une posture sécuritaire en toute circonstance Correction d'un défaut de posture pouvant entraîner des pathologies immédiates ou lié à la répétition</p>	<p>C.6a.5. Adopter une posture sécuritaire afin de préserver l'intégrité physique des adhérents suivant les techniques utilisées lors des séances en cours collectifs</p>		

B - OPTION MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING

Unité de compétences 5B (UC5b) : **Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité**

<p>A.5a.1.</p> <p>Collecte des informations et les données de santé du pratiquant Conception d'un programme individualisé en utilisant des méthodes d'entraînement permettant la progression du pratiquant Animation d'une séance individuelle en fonction des caractéristiques du pratiquant Planification des exercices sûrs et efficaces en fonction d'objectifs définis par le pratiquant Gestion des intensités et les exercices en lien avec les objectifs du pratiquant Communication des informations en percevant les avis du pratiquant à la fin d'un cours Utilisation des nouvelles technologies liées à l'entraînement Adoption d'un comportement éthique et déontologique conforme au métier de personal trainer</p>	<p>C.5b.1. Concevoir un plan d'entraînement individualisé en musculation pour un pratiquant afin d'assurer sa progression en fonction de ses objectifs personnels.</p>	<p>Evaluation technique et pédagogique avec fiches distinctes pour chaque Activité A5B et A6B</p> <p>Epreuve 1 : 5' de démonstration et 20' d'encadrement 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. 15' de retour à l'oral</p> <p>Epreuve 2 : encadrement d'un pratiquant Tirage au sort d'un profil de pratiquant: préparation de la séance. 30' de préparation. Puis 30' de séance Le candidat débute en expliquant aux évaluateurs les questions qu'il poserait au</p>	<p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • diagnostique les besoins et attentes du pratiquant • Collecte les informations sur le pratiquant • fixe des objectifs adaptés • propose un plan d'entraînement adapté • insère la séance dans un cycle d'entraînement • Observe le ou les pratiquants • corrige les postures • assure la sécurité • prépare l'environnement et l'utilisation du matériel • Gère les intensités • Propose des exercices sûrs et efficaces • Adapte sa séance en fonction du ou des clients • donne des consignes de réalisation • Démontre les exercices correctement • Donne des informations sur les groupes musculaires impliqués • Sensibilise aux règles d'hygiène • Sensibilise aux règles de rangement
<p>A.5b.2.</p> <p>Conception d'une séance d'entraînement fonctionnel en petit groupe</p>	<p>C.5b.2. Concevoir et animer des séances d'entraînement fonctionnel en petit groupe en fonction des caractéristiques de chacun</p>	<p>Epreuve 2 : encadrement d'un pratiquant Tirage au sort d'un profil de pratiquant: préparation de la séance. 30' de préparation. Puis 30' de séance Le candidat débute en expliquant aux évaluateurs les questions qu'il poserait au</p>	<p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • diagnostique les besoins et attentes du pratiquant • Collecte les informations sur le pratiquant • fixe des objectifs adaptés • propose un plan d'entraînement adapté • insère la séance dans un cycle d'entraînement • Observe le ou les pratiquants • corrige les postures • assure la sécurité • prépare l'environnement et l'utilisation du matériel • Gère les intensités • Propose des exercices sûrs et efficaces • Adapte sa séance en fonction du ou des clients • donne des consignes de réalisation • Démontre les exercices correctement • Donne des informations sur les groupes musculaires impliqués • Sensibilise aux règles d'hygiène • Sensibilise aux règles de rangement

<p>Animation d'une séance en petit groupe en fonction des caractéristiques de chacun</p> <p>Planification des exercices sûrs et efficaces en fonction d'objectifs définis avec les pratiquants</p> <p>Gestion des intensités en adaptant individuellement au sein du petit groupe</p> <p>Communication des informations en percevant les avis du pratiquant à la fin d'un cours</p>		<p>pratiquant. Il amène ensuite son cobaye sur 3 exercices de sa séance choisis par les évaluateurs. Ce sont les évaluateurs qui demandent au candidat de passer à l'exercice suivant. La prestation est suivie d'un oral de 15'</p> <p>La commission d'évaluation devra être composée obligatoirement de 3 évaluateurs :</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adopte un comportement conforme à l'éthique et à la déontologie ORAL • Identifie les forces et faiblesses de sa séance • Analyse l'écart entre le prévu et le réalisé • Evalue son public • Propose des remédiation et/ou ajustements à sa séance • Situe sa séance dans un cycle
<p>A.5b.3.</p> <p>Réglage d'une machine et ses variables spécifiques</p> <p>Donne des consignes posturales</p> <p>Communication des informations sur les groupes musculaires impliqués dans chaque exercice</p> <p>Information sur les adaptations nécessaires en fonction des personnes</p> <p>Sensibilisation à l'hygiène et au rangement pour la pérennité des équipements et le respect des autres pratiquants</p>	<p>C.5b.3. Assurer l'animation d'un plateau de musculation en veillant à l'intégrité physique des pratiquants et au respect du matériel.</p>	<p>- un évaluateur de l'organisme de formation</p> <p>- un coach sportif externe au centre de formation qualifié en fitness</p> <p>- un employeur (gérant, responsable de salle, manager des coachs)</p>	
<p>A.5b.4.</p> <p>Observation de son ou ses pratiquants</p>	<p>C.5b.4. Adopter une posture sécuritaire afin de préserver l'intégrité physique des adhérents pendant un cours de musculation individualisé ou en petit groupe</p>		

<p>afin de repérer les difficultés et/ou les mauvaises postures Correction des mauvaises postures afin d'éviter toute problématique traumatologique à court et moyen terme Proposition des variantes face à un problème postural ou pathologique Aménagement de l'espace en toute sécurité</p>			
<p>Unité de compétences 6B (UC6b) : Utiliser des outils et des techniques en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité</p>			
<p>A.6b.1 Utilisation des poids libres assis Utilisation des poids libres debout Utilisation des machines guidées Utilisation des techniques et outils adaptés aux débutants</p>	<p>C.6b.1 Mettre en œuvre le matériel et les techniques de musculation adaptés aux besoins des pratiquants</p>	<p>Evaluation technique et pédagogique avec fiches distinctes pour chaque Activité A5B et A6B</p> <p>Epreuve 1 : 5' de démonstration 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).</p>	<p>Le candidat :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilise correctement les poids libres assis • Utilise correctement les poids libre debout • Utilise correctement les machines guidées • Maîtrise les techniques et les outils pour les situations observées • est constant dans sa gestuelle • conserve sa technique sur toute la durée du cours • sait réaliser correctement chaque mouvement
<p>A.6b.2 Identification de différents matériels utilisés pour les entraînements fonctionnels Analyse des principales fonctions humaines pour construire des banques d'exercices Utilisation des techniques permettant d'agir sur les déficiences du ou des individus Mise en œuvre des outils et des techniques afin de proposer des exercices d'entraînement fonctionnel</p>	<p>C.6b.2 Mettre en œuvre le matériel et les techniques de musculation adaptés pour des entraînements fonctionnels en petit groupe</p>	<p>15' de retour à l'oral</p>	

<p>A.6b.3</p> <p>Démonstration d'une posture sécuritaire en toute circonstance Correction d'un défaut de posture pouvant entraîner des pathologies immédiates ou à la répétition Gestion du matériel en toute sécurité</p>	<p>C.6b.3 Veiller à la bonne utilisation du matériel et des techniques pour des séances de musculation ou d'entraînement fonctionnel en toute sécurité</p>	<p>La commission d'évaluation devra être composée obligatoirement de 3 évaluateurs :</p>	<ul style="list-style-type: none"> • montre des amplitudes efficaces en toute sécurité • montre des alignements posturaux sécuritaires • Gère le matériel en toute sécurité • Sait corriger le pratiquant
<p>A.6b.4</p> <p>Rédaction d'un document contractuel de consentement mutuel Identification des règles du travailleur indépendant Mise en œuvre des techniques du business pour une gestion efficiente en matière commerciale et financière d'une activité de personal trainer Utilisation des méthodes pour la communication sur son activité de personal trainer</p>	<p>C.6b.4 Mettre en œuvre des techniques et méthodes pour assurer le business du personal trainer en matière commerciale et financière</p>	<ul style="list-style-type: none"> - un évaluateur de l'organisme de formation - un coach sportif externe au centre de formation qualifié en fitness - un employeur (gérant, responsable de salle, manager des coachs) 	<p>ORAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaît les règles du travailleur indépendant • Identifie les techniques du business • Maîtrise les outils de communication