



ABD FORMATION CONSEIL - CQP Instructeur Fitness - Option Musculation & Personal Training
Février 2024 - Juillet 2024 - Ville de Nantes (44)

Session 1 : La session s'étend de février à juin (juillet avec les rattrapages)
 Tests d'entrée : 1-2 février 2024

Période 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi
	26-février-24	27-février-24	28-février-24	29-février-24	01-mars-24	02-mars-24	03-mars-24	04-mars-24	05-mars-24
	UC3/UC5B	UC1	UC4	UC4/UC6B	UC2/UC5B - EPMSB	UC2/UC5B	UC3/UC6B	UC6B Rudy Coia Conditionning	UC6B - EPMSB Julien Thévenet
	Aurélien Broussal-Derval + Armand Coué	Philippe Colpin + Jean Baptiste Quilliard Secourisme / Prévention	Lou-Anne Brohan Marketing et communication Analyse-développement	Olivier Bolliet	Christophe Benmaza	Philippe Colpin	Rudy Coia		
	Qualités physiques			Marketing Digital	Accueil - Sécurité	Qualités physiques	Péda Musculation Plateau		
	Testing / Screening			Tempo		Echauffement			
Installation matin	CF Human Studio	CF Human Studio	CF Human Studio	CF Human Studio	CF Human Studio	CF Human Studio	CF Human Studio	CF Human Studio	CF Human Studio
Installation après-midi	CF Human Studio	CF Human Studio	CF Human Studio	CF Human Studio	CF Human Studio	CF Human Studio	CF Human Studio	CF Human Studio	CF Human Studio
Lieu	CF Human Project	CF Human Project	CF Human Project	CF Human Project	CF Human Project	CF Human Project	CF Human Project	CF Human Project	CF Human Project

Période 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi
	22-avr.-24	23-avr.-24	24-avr.-24	25-avr.-24	26-avr.-24	27-avr.-24	28-avr.-24	29-avr.-24	30-avr.-24	01-mai-24
	UC2/UC5B	UC3/UC6B	UC2/UC5B	UC6B	UC2/UC5B	UC3/UC6B	UC3/UC6B	UC6B Julien Thévenet Small group	Lilian Lacourpaille	UC6B Julien Thévenet Kettlebell
	Charles Nariana	Liliane Lacourpaille / Charles Nariana	Philippe Colpin	Olivier Bolliet Faire ses statuts	Florian Derouin	Robin Le Galèze	Julien Thévenet			
	Haltéro/Puissance	Barre olympique	Analyse public		Musculation pratique / Hypertrophie	Anatomie/Musculation/ Nutrition	TRX			
Installation matin	CF Human salle principale	CF Human salle principale	CF Human Studio	CF Human Studio	CF Human salle principale	CF Human salle principale	CF Human Studio	CF Human salle princ	CF Human Studio	CF Human salle principale
Installation après-midi	CF Human salle principale	CF Human salle principale	CF Human Studio	CF Human Studio	CF Human salle principale	CF Human salle principale	CF Human salle princ	CF Human salle princ	CF Human Studio	CF Human salle principale
Lieu	CF Human Project	CF Human Project	CF Human Project	CF Human Project	CF Human Project	CF Human Project	CF Human Project	CF Human Project	CF Human Project	CF Human Project

Période 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi
	17-juin-24	18-juin-24	19-juin-24	20-juin-24	21-juin-24	22-juin-24	23-juin-24	24-juin-24	25-juin-24
	UC6B	UC2/UC5B	UC3/UC6B	UC4	UC5B/UC6B	UC3/UC6B	UC6B	UC6B	UC2/UC5B
	Julien Thévenet Conditionning	Maxime Alberge	Robin Le Galèze	Christophe Benmaza Enquête satisfaction/Actions promotion	Julien Thévenet + Lilian Lacourpaille	Charles Nariana	Charles Nariana Haltero	Maxime Alberge PDC	Aurélien Broussal-Derval
		Musculation pratique / Hypertrophie	Anat/Musculation/Nutrition		Barre olympique	Haltérophilie			Mobilité + Tech mesure
					Programmation			Eval UC3	Eval UC3
Installation matin	CF Human salle principale	CF Human Studio	CF Human Studio	CF Human Studio	CF Human salle principale	CF Human salle principale	CF Human salle princ	CF Human salle princ	CF Human salle principale
Installation après-midi	CF Human salle principale	CF Human salle principale	CF Human salle principale	CF Human Studio	CF Human Studio	CF Human salle principale	CF Human salle princ	CF Human salle princ	CF Human Studio
Lieu	CF Human Project	CF Human Project	CF Human Project	CF Human Project	CF Human Project	CF Human Project	CF Human Project	CF Human Project	CF Human Project

Mise en stage : celle-ci débutera après la première période d'enseignement, soit à partir du 6 mars 2024, et se terminera le 16 juin 2024.
 Cette période étendue permettra une flexibilité nécessaire pour effectuer les 150 heures de stage, en tenant compte des contraintes différenciées des structures d'accueil.
Visite en structure : les visites en structure auront lieu entre le 19 avril 2024 et le 16 juin 2024

Evaluations

Jour 1	Jour 2	Jour 3
10-juil.-24	11-juil.-24	12-juil.-24
UC5/6	UC5/6	UC4
Evaluation technique et pédagogique Prise en charge d'un groupe	Evaluation technique et pédagogique Encadrement d'un	Dossier et oral sur la structure d'accueil

Rattrapages : 25-26 juillet 2024

Installations
Lieu

Musculation	Musculation	Musculation
CrossFit Human Project	CrossFit Human Project	CrossFit Human Project