

# CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE (CQP) INSTRUCTEUR FITNESS

## OPTION MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING

### LIBELLÉ EXACT DE LA CERTIFICATION

CQP Instructeur fitness option cours collectifs ou musculation et personal training.

### CODE RNCP

Code RNCP 36458

### NOM DU CERTIFICATEUR

Organisme Certificateur de la Branche du Sport OC  
Sport. CPNEF Sport.

### DATE D'ENREGISTREMENT DE LA CERTIFICATION

01/06/2022

### PRÉ-REQUIS

- Être titulaire d'une attestation de premiers secours conformément à la réglementation en vigueur fixant le Référentiel National de Compétences de Sécurité Civile relatif à l'unité d'enseignement « prévention et secours civiques de niveau 1 » ou équivalent à cette attestation.
- Certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives.
- Avoir 18 ans lors du jury de certification.
- Avoir satisfait aux tests techniques dans la ou les options choisies (ou posséder leur équivalence).

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

L'objectif de la formation est de préparer au métier de d'animateur des activités du fitness ou instructeur fitness.

### **Compétences à acquérir au cours de la formation**

Compétences communes aux deux options « Cours Collectifs » et « Musculation et Personal Training » :

#### **Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs en cas d'accident dans une structure de fitness**

1.1 : Savoir agir en cas d'accident.

1.2 : identifier les règles de sécurité dans une salle de remise en forme.

#### **Accueillir les publics dans une structure de fitness**

2.1 : Accueillir un adhérent dans une structure de fitness.

2.2 : Identifier les différents publics et leurs caractéristiques dans une structure de fitness.

#### **Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité**

3.1 : Mobiliser des connaissances en anatomie et biomécanique pour les différentes pratiques du fitness.

3.2 : Mobiliser des connaissances en physiologie pour les différentes pratiques du fitness. 3.3 : Mobiliser des connaissances en nutrition pour les différentes pratiques du fitness.

#### **Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness**

4.1 : Analyser et diagnostiquer l'activité d'une structure de fitness.

4.2 : Mobiliser des techniques en marketing.

4.3 : Utiliser des stratégies marketing pour le développement de l'activité d'une structure de fitness.

4.4 : Concevoir un plan de communication en choisissant des supports adaptés.

## **Option Musculation et Personal Training :**

### **Maîtriser la pédagogie en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité**

- 5.1 : Concevoir un plan d'entraînement individualisé pour un pratiquant en musculation.
- 5.2 : Concevoir et animer des séances d'entraînement fonctionnel en petit groupe.
- 5.3 : Animer un plateau musculation.
- 5.4 : Assurer la sécurité des pratiquants pendant un cours de musculation individualisé ou en petit groupe.

### **Maîtriser la technique musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité**

- 6.1 : Mise en œuvre des outils et des techniques de musculation.
- 6.2 : Mise en œuvre des outils et des techniques pour les entraînements fonctionnels.
- 6.3 : Utiliser les outils et les techniques de musculation et d'entraînement fonctionnel en toute sécurité.
- 6.4 : Mise en œuvre des techniques spécifiques au business du personal trainer.

## **MODALITÉS**

### **La formation est organisée comme suit :**

- 3 périodes de 9 à 10 jours en présentiel. Ces périodes sont dédiées aux cours théoriques et pratiques, conformément au référentiel de formation. La présence est obligatoire.
- 150 heures de stage en structure de fitness.
- 69 heures de cours asynchrones que vous pouvez suivre à votre rythme depuis chez vous.

## **DÉLAIS D'ACCÈS**

Une fois que vous avez candidaté à la formation via notre site Internet, et après analyse de votre candidature, vous recevrez, sous 48 heures, une convocation aux tests préalables à l'entrée en formation.

Cette convocation indique la date et le lieu des tests et nous vous fournissons pour information, les documents suivants : la grille d'évaluation des tests, le référentiel de formation, le programme simplifié de la session à laquelle vous postulez.

## DURÉE

La formation a une durée de 415 heures comme suit :

<b>Unités de Compétences (UC)</b>		
<b>UC1</b>	Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs pour agir en cas d'accident dans une structure de fitness.	7 h
<b>UC2</b>	Accueillir les publics dans une structure de fitness.	15h
<b>UC3</b>	Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité.	40h
<b>UC4</b>	Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness.	28h
<b>Unités de compétences spécifiques à l'option Musculation Personal Training</b>		
<b>UC5B</b>	Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité.	50h
<b>UC6B</b>	Utiliser des outils et des techniques en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité.	125h
<b>Stage</b>	Mise en application.	150h
<b>TOTAL</b>		<b>415h</b>

## TARIFS

Les tarifs de la formation sont les suivants :

**Tests d'entrée** : 25€ (non remboursables).

- **Option 1 :**

CQP IF Option Musculation et Personal Training : 3990€

- **Option 2 :**

CQP IF Option Musculation et Personal Training.

Une formation qualifiante entièrement en ligne de 150 heures au choix : Coach

Récup ou Coach Mobilité : 5420€.

Cette formation 100% en ligne, peut être suivie pendant ou après l'obtention du CQP selon vos disponibilités.

- **Option 3 :**

CQP IF Option Musculation et Personal Training.

Deux formations qualifiantes entièrement en ligne de 150 heures : Coach Récup et Coach Mobilité : 5990€.

Ces formations 100% en ligne peuvent être suivies pendant ou après l'obtention du CQP selon vos disponibilités.

## MÉTHODES MOBILISÉES

La formation se déroule de manière alternée entre des cours théoriques et pratiques et des périodes en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Les **tests d'entrée** ont pour but de vérifier les capacités du candidat à suivre le cursus de formation et lui permettre d'accéder au CQP Instructeur Fitness option Musculation et Personal Training. Seront évalués les mouvements suivants :

- Squat
- Développé couché
- Soulevé de terre
- Fente
- Epaulé-jeté.

### Modalités d'évaluation pendant la formation

Les évaluations sont organisées selon les modalités suivantes :

#### Pour les compétences communes aux deux options :

- Dossier écrit à présenter à l'oral, présentation, questionnement sur la partie ERP et
- une épreuve de secourisme de type PSC1 sur une mise en situation suivie d'un oral.
- Évaluation sur dossier.
- QCM dans chacun des 3 domaines (Anatomie, Physiologie, Nutrition).
- Dossier écrit à présenter à l'oral, présentation, questions.

## Option Musculation et Personal Training :

Évaluation technique et pédagogique (démonstration et encadrement, échange oral) :

- Test 1 : Animation d'un entraînement fonctionnel avec 5 pratiquants: démonstration, séance, oral.
- Test 2 : Encadrement d'un pratiquant sur une séance tirée au sort.

Évaluation technique :

- Test 1 : démonstration de 5 exercices sur un atelier d'entraînement fonctionnel suivi d'une animation de séance avec 5 pratiquants.
- Test 2 : démonstration et conseils techniques lors de l'encadrement d'un pratiquant.

Le stage de 150heures doit être réalisé dans une structure de fitness et il est validé sur la base des compétences acquises pendant le stage, notamment dans le cadre des UC2, UC4, UC5B et UC6B.

Le stage fait l'objet d'une évaluation à mi-parcours entre le tuteur, le stagiaire et le référent responsable de l'organisme de formation. Une session d'information sur les stages est proposée aux candidats en début de formation.

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Les personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques doivent nous contacter par mail à l'adresse [admin@broussal-derval.com](mailto:admin@broussal-derval.com) afin de pouvoir échanger sur votre situation et vous proposer un parcours adapté.

# CONTACTS



**Aurélien Broussal-Derval**  
**Directeur d'ABD Formation Conseil et référent handicap**  
abd@broussal-derval.com

Aurélien Broussal-Derval est titulaire en 2005 d'un Master 2 de Préparation Physique, Mentale et Réathlétisation et d'un deuxième Master 2 Professionnel Ingénierie de la Performance. Il est préparateur physique de sportifs de haut niveau depuis plus de 20 ans.



**Jean-Philippe CADU**  
**Responsable pédagogique**  
jpcadu@gmail.com

Jean-Phillipe Cadu est kinésithérapeute du sport de formation. Actuellement, il est Sport Scientist et responsable du pôle scientifique au FC NANTES. En parallèle, il est formateur et fondateur de la formation EBP / SPORT.



**Nicolas Caviglioli**  
**Chargée de suivi du parcours de formation**  
nicolas@broussal-derval.com



**Alexis Saunier**  
**Responsable communication & référent RGPD**  
alexis@broussal-derval.com