

Référentiels d'activités, de compétences et d'évaluation du CQP Instructeur Fitness

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'EVALUATION <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' questionnement 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 composée de deux	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		

	<p>fitness pour connaître les obligations légales en termes de responsabilité civile et pénale.</p>	<p>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>
<p>Unité de compétences 2 (UC2) : Accueillir les publics dans une structure de fitness</p>			
<p>A.2.1 Accueil d'un adhérent dans une structure de fitness pour le conseiller dans ses pratiques</p>	<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 complétée par le tuteur. - fiche de visite en structure professionnelle complétée par un référent de formation 	<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 • Identifie les processus de motivation individuelle • Analyse les besoins des différents publics
<p>A.2.2 Analyse des besoins et motivation des différents publics en appliquant les règles déontologiques</p>	<p>C.2.2.1 Repérer les attentes et les motivations des différents publics</p>		

	<p>en prenant en compte leurs caractéristiques.</p> <p>C.2.2.2 Identifier les caractéristiques des différents publics afin de leurs proposer des activités de fitness adaptées.</p>	<p>(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"> • 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>			
<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
<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>C.3.2.1 Utiliser ses connaissances en physiologie afin de les mobiliser dans les différentes pratiques du fitness</p>	<p>L'épreuve de QCM est réalisée sous surveillance d'un formateur. Les candidats se connectent sur la plateforme</p>	

<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.3.2.2 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>informatique commune des délégataires sur le site www.cqp-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>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Identifie les pratiques alimentaires dangereuses • Identifie les conduites dopantes • Identifie les effets néfastes de certaines pratiques ou produits
<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 surpoids, les régimes et actions pour y remédier - 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>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 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 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 • 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 	<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' questionnement</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

<p>- Veille sur les nouvelles tendances dans le domaine du 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"> • analyse le contexte de sa structure • identifie les forces et faiblesses de sa structure • 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) • propose une stratégie de communication • 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.4.2 Identification de la zone de chalandise de la structure de fitness Veille et suivi de l'activité des structures locales concurrentielles Prospection de nouveaux publics cibles</p>	<p>C.4.2 Mobiliser des techniques en marketing afin de développer la structure de fitness</p>		
<p>A.4.3 Mise en place des actions de fidélisation Mise en œuvre des actions pour attirer des nouveaux prospects Mesure de la satisfaction de la clientèle Identification des mesures correctives pour pallier les insatisfactions des adhérents</p>	<p>C.4.3. Utiliser des stratégies commerciales pour développer et fidéliser sa base adhérents</p>		
<p>A.4.4 Utilisation des outils de présentation Organisation d'une campagne de promotion sur les réseaux sociaux et avec l'E-marketing Adoption des techniques et méthodes de marketing direct 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
<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 rythme Utilisation des variations d'intensité Communication des informations en percevant les avis du pratiquant à la fin d'un cours</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 en fitness 	<ul style="list-style-type: none"> • 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>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>- un employeur (gérant, responsable de salle, manager des coachs)</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 une partie de la séance dans chacun des trois grands domaines</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 • conserve sa technique sur toute la durée du cours • connaît sa chorégraphie • argumente ses choix techniques à l'oral
<p>A.6a.2. 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>Au maximum un cours pré-chorégraphié sur les trois domaines</p>	
<p>A.6a.3. 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</p>	

<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>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.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

<p>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>			
<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 les intensités et les exercices en lien avec les objectifs du pratiquant</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</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

<p>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>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>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Adopte un comportement conforme à l'éthique et à la déontologie
<p>A.5b.2. Conception d'une séance d'entraînement fonctionnel en petit groupe Animation d'une séance en petit groupe en fonction des caractéristiques de chacun Planification des exercices sûrs et efficaces en fonction d'objectifs définis avec les pratiquants Gestion des intensités en adaptant individuellement au sein du petit groupe Communication des informations en percevant les avis du pratiquant à la fin d'un cours</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 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>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifie les forces et faiblesses de sa séance • Analyse l'écart entre le prévu et le réalisé • Évalue son public • Propose des remédiation et/ou ajustements à sa séance • Situe sa séance dans un cycle
<p>A.5b.3. Réglage d'une machine et ses variables spécifiques Donne des consignes posturales Communication des informations sur les groupes musculaires impliqués dans chaque exercice Information sur les adaptations nécessaires en fonction des personnes 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>La commission d'évaluation devra être composée</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifie les forces et faiblesses de sa séance • Analyse l'écart entre le prévu et le réalisé • Évalue son public • Propose des remédiation et/ou ajustements à sa séance • Situe sa séance dans un cycle
<p>A.5b.4. Observation de son ou ses pratiquants afin de repérer les difficultés et/ou les mauvaises postures</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>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>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 coaches) 	
<p align="center">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>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>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>A.6b.3 Démonstration d'une posture sécuritaire en toute circonstance</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>15' de retour à l'oral</p>	

<p>Correction d'un défaut de posture pouvant entraîner des pathologies immédiates ou à la répétition Gestion du matériel en toute sécurité</p>			
<p>A.6b.4 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>	<p>La commission d'évaluation devra être composée obligatoirement de 3 évaluateurs : - 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>	<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>ORAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaît les règles du travailleur indépendant • Identifie les techniques du business • Maîtrise les outils de communication

Conformément aux exigences du code du sport (Art. L.212-1 et R.212-1) en matière d'encadrement rémunéré des activités physiques et sportives, le CQP Instructeur Fitness atteste que son titulaire :

- 1° Est capable de mobiliser les connaissances techniques et pédagogiques propres à l'activité Fitness et de maîtriser les techniques de sa pratique dans des conditions assurant la sécurité des pratiquants et des tiers ;
- 2° maîtrise les comportements à observer et les gestes à exécuter en cas d'incident ou d'accident.

La qualification sécurité est attestée par des unités constitutives du CQP Instructeur Fitness . Elle est précisée dans l'annexe « Qualification visant à garantir la sécurité des pratiquants et des tiers ».

Carte professionnelle

L'activité Fitness, encadrée par le titulaire du CQP Instructeur Fitness relève du cadre réglementé des activités physiques et sportives au sens du code du sport. En conséquence, toute personne désirant exercer la fonction d'Instructeur Fitness contre rémunération, doit en faire préalablement la déclaration au préfet du département dans lequel elle compte exercer son activité à titre principal. (R. 212-85 du code du sport).

Déroulement des jurys nationaux

Les partenaires sociaux organisent très régulièrement des jurys pour valider les résultats aux différents CQP de la branche. Lors de ces jurys, sont réunis un représentant des employeurs, un représentant des salariés ainsi que le délégué du CQP. C'est donc le délégué FNDF-Active-FNEAPL qui présentera les résultats de vos sessions de formation. Il sera donc impératif que tous les documents demandés soient déposés sur la plateforme de gestion pour que les jurys puissent se dérouler en toute conformité.

Les pièces à fournir le jour du jury :

- tous les éléments attestant que le candidat a bien les prérequis
- toutes les fiches d'évaluation remplies et signées conformément à la procédure

Obligation des organismes de formation vis à vis des délégués

Les délégués du CQP Instructeur Fitness habilite des organismes de formation selon le cahier des charges décrit ci-après. Les organismes de formation doivent organiser la formation conformément au contenu des dossiers d'habilitation et dans le respect du règlement national du CQP Instructeur Fitness. Par ailleurs, l'habilitation étant annuelle, les organismes de formation doivent fournir aux délégués les éléments demandés ci-après dans le paragraphe « procédure simplifiée de renouvellement ».

Politique de formation pour le CQP Instructeur Fitness

La FNDF et Active-FNEAPL souhaitent développer ensemble les dispositifs du CQP IF en tant que délégataires de la branche sport et de son organisme certificateur du sport (OCS). L'objectif commun étant de couvrir les besoins en emploi du secteur et de participer au développement des structures sur l'ensemble du territoire. En effet, nous partageons le constat qu'à l'heure actuelle, les formations existantes ne couvrent pas les besoins du secteur fitness. Ce manque de coaches, en particulier dans le domaine des cours collectifs est préjudiciable au développement des activités et donc à la mise en place d'une offre touchant davantage de pratiquants, pour une France en bonne santé.

Pour organiser les CQP IF, nos deux organisations souhaitent procéder à des campagnes d'habilitation en direction des organismes de formation pour piloter ensemble ce dispositif et au sein d'une plateforme de gestion commune : GESTICERT et son site internet www.cqp-fitness.fr. A la fois pour standardiser et rationaliser les processus, mais aussi pour ne pas créer une concurrence qui ne serait pas propice au développement serein du CQP IF.

Référentiel de formation et de certifications

Les volumes horaires

NB : les durées indiquées sont des durées minimales. En fonction des publics et/ou des dispositifs de formation, ces durées peuvent être augmentées. Toutefois, les délégataires souhaitent qu'il puisse y avoir une offre de formation attractive financièrement avec des parcours types selon les volumes indiqués.

La durée de la formation du **CQP Instructeur Fitness option Cours Collectifs** s'élève à **415 heures** dont **265 heures** en centre et **150 heures** minimum en situation professionnelle. Ce volume horaire est minoré au regard des unités de compétences d'ores et déjà obtenus par le candidat, ou peut l'être au regard des allègements de formation établis lors du positionnement.

La durée de la formation du **CQP Instructeur Fitness option Musculation et Personal Training** s'élève à **415 heures** dont **265 heures** en centre et **150 heures** minimum en situation professionnelle. Ce volume horaire est minoré au regard des unités de compétences d'ores et déjà obtenus par le candidat, ou peut l'être au regard des allègements de formation établis lors du positionnement.

Dans le cas des parcours de formation proposant les deux options du **CQP Instructeur Fitness , Cours Collectifs, Musculation et Personal Training** La durée de la formation du CQP Animateur Fitness s'élève à **690 heures** dont **440 heures** en centre et **250 heures** minimum en situation professionnelle. Ce volume horaire est minoré au regard des unités de compétences d'ores et déjà obtenus par le candidat, ou peut l'être au regard des allègements de formation établis lors du positionnement.

Volumes horaires CQP Instructeur Fitness

Unités communs aux deux options		
Unité de compétence 1	Sécurité	7 h
Unité de compétence 2	Accueil	15h
Unité de compétence 3	Sciences et nutrition	40h
Unité de compétence 4	Marketing et communication	28h
Unités de compétences spécifiques à chaque option		
Unité de compétence 5 CC	Pédagogie spécifique CC	50h
Unité de compétence 5 MPT	Pédagogie spécifique MPT	50h
Unité de compétence 6 CC	Technique spécifique CC	125h
Unité de compétence 6 MPT	Technique spécifique MPT	125h
Stage pour une option	Mise en application	150h
Stage pour deux options	Mise en application	250h
	TOTAL pour une option	415h
	TOTAL pour deux options	690h

Les prérequis à l'entrée en formation

Le candidat au CQP Instructeur Fitness doit répondre aux exigences à l'entrée dans le processus de formation. Le délégataire est garant de la vérification de ces exigences. Les prérequis sont les suivants :

Le candidat au CQP Instructeur Fitness doit répondre aux exigences à l'entrée dans le processus de formation. Le délégataire est garant de la vérification de ces exigences. Les prérequis sont les suivants :

1- Être titulaire d'une pièce administrative justifiant de l'identité du candidat

Le candidat doit présenter l'une des pièces suivantes en cours de validité (original ou photocopie lisible recto/verso) :

- Carte nationale d'identité française ou étrangère
- Passeport français ou étranger
- Permis de conduire français sécurisé délivré depuis le 16 septembre 2013 suivant le décret du 09 novembre 2011.
- Carte de combattant délivrée par les autorités françaises
- Carte d'identité ou carte de circulation délivrée par les autorités militaires françaises
- Carte de séjour temporaire, carte de résident, certificat de résidence de ressortissant algérien, carte de ressortissant d'un État membre de l'Union européenne ou de

l'Espace économique européen, conformément à la réglementation des étrangers, ces titres doivent être à jour concernant l'adresse déclarée.

Cas particulier d'un mineur ou d'un incapable majeur :

- Pièce justificative d'identité du mineur ou de l'incapable majeur (si la pièce d'identité ne peut être présentée, un livret de famille ou un extrait d'acte de naissance est accepté),
 - Pièce justificative d'identité de son représentant (père ou mère disposant de l'autorité parentale/jugement de tutelle + pièce d'identité de la personne désignée tuteur),
- 2- 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.
 - 3- Certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives.
 - 4- Avoir 18 ans lors du jury de certification.
 - 5- Avoir satisfait aux tests techniques dans la ou les options choisies (ou posséder leur équivalence, voir article 20 du règlement du CQP Instructeur Fitness).

Pour ces tests de prérequis, la commission d'évaluation est composée d'au moins deux évaluateurs dont au minimum un externe à l'organisme de formation. Les évaluateurs doivent posséder au minimum un diplôme de niveau 3 permettant l'encadrement contre rémunération du fitness dans le domaine qui est évalué ainsi qu'une expérience professionnelle d'au moins deux ans.

L'évaluation des prérequis techniques est réalisée suivant les modalités suivantes :

CQP Instructeur Fitness option : Cours Collectifs

Un suivi de cours collectifs : une épreuve de 45' comprenant 3 parties (15' partie cardio coordination et endurance (STEP ou sans STEP), 15' renforcement musculaire avec barre et poids, 15' partie flexibilité et mobilité (stretching). L'objet de l'épreuve est de s'assurer de la base technique des candidats dans les trois grandes catégories de cours collectif ainsi que de leur coordination rythme et musique.

CQP Instructeur Fitness option : Musculation et Personal Training

Une épreuve de démonstration avec 5 répétitions sur 5 mouvements de musculation :

- Squat : 100% du poids de corps pour les hommes, 60% du poids de corps pour les femmes (hanches à hauteur des genoux, fémur parallèle au sol, mise en place d'un élastique à toucher avec le postérieur)
- Développé Couché : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond).
- soulevé de terre : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes
- fentes : 20kg pour les hommes et 10kg pour les femmes
- Épaulé-jeté : 20kg pour les hommes et 10kg pour les femmes

Évaluation de la technicité et des placements.

Critères de réussites : pour chacun des 5 mouvements, minimum 3 réussites sur 5

Les exigences préalables à la mise en situation professionnelle (EPMSP)

Idéalement et en fonction du ruban pédagogique, dans les deux premières semaines de formation, les exigences préalables à la mise en situation professionnelle (EPMSP) sont organisées par l'organisme de formation.

Le délégataire est garant, au regard de la spécificité de l'activité en matière de sécurité, des exigences préalables particulières auxquelles le candidat doit répondre.

Elles sont définies dans le présent règlement comme suit :

Il est procédé à la vérification de ces Exigences préalables à la mise en situation professionnelle lors de la mise en place d'une séance de découverte de l'activité dans l'option choisie, en sécurité, d'une durée de vingt minutes suivie d'un entretien de dix minutes :

- Une épreuve pédagogique : le stagiaire encadre un pratiquant. Il est évalué par **2 évaluateurs** au sein de l'organisme de formation sur la gestion de la séance au regard de la sécurité du pratiquant.

Durée de l'épreuve : 20 minutes suivie d'un oral de 10 minutes : le stagiaire fait un retour sur la séance pédagogique et répond aux questions des évaluateurs.

Les modalités d'évaluation des exigences préalables mises en œuvre par l'organisme de formation sont les suivantes :

- organiser des situations dans le temps et l'espace adaptées aux spécificités et attentes du public
- assurer la sécurité du site, des pratiquants et sa propre sécurité
- démontrer, en toute sécurité, les exercices et gestes techniques du CQP visé
- transmettre l'éthique et les valeurs du sport.

Une fiche d'évaluation est complétée à cette occasion et l'organisme de formation édite une attestation de réussite aux exigences préalables à la mise en situation professionnelle. Sans cette attestation, le stagiaire ne peut pas exercer de fonctions d'encadrement dans sa structure professionnelle.

Dispense des exigences préalables à la mise en situation professionnelle : les qualifications permettant au candidat d'être dispensé de ces exigences sont mentionnées à l'article 20 du règlement national « dispenses et équivalences ».

NB : Un candidat en échec peut être évalué plusieurs fois jusqu'à obtention de ses EPMSP.

Modalités d'évaluation

NB : Deux séquences d'évaluation sont prévues, une évaluation initiale puis le cas échéant une évaluation de rattrapage. Les organismes de formation doivent organiser les deux séquences d'évaluation en amont des jurys nationaux. Autrement dit, le jury national ne souhaite pas voir de candidats qui auraient passé les évaluations initiales avec des échecs tant que l'épreuve de rattrapage n'est pas réalisée.

Unités de compétences communes aux deux options « Cours Collectifs » et « Musculation et Personal Training » :

Intitulé de l'Unité de Compétence 1 (UC1) : Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs pour agir en cas d'accident dans une structure de fitness

Modalités d'évaluation de l'UC 1 :

Épreuve 1 : Dossier écrit et épreuve orale 30' + 20' questionnement

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 Établissement Recevant du Public
Commission d'évaluation composée de deux évaluateurs : un évaluateur de l'organisme de formation et un évaluateur externe issu du secteur professionnel du fitness

Épreuve 2 : épreuve de secourisme (5' de mise en situation et 15' d'oral)

Commission d'évaluation composée de deux évaluateurs : un évaluateur de l'organisme de formation et un évaluateur externe assermenté secourisme

Intitulé de l'Unité de Compétence 2 (UC2) : Accueillir les publics dans une structure de fitness

Modalités d'évaluation de l'UC 2 :

Évaluation sur dossier.

A partir des heures en situation professionnelle tout au long de la formation, constitution d'un dossier :

- livret pédagogique de suivi de l'alternance (tel que fourni dans le dossier d'habilitation) comportant la grille d'observation complétée par le tuteur.
- fiche de visite en structure professionnelle complétée par un référent de formation (tel que fourni dans le dossier d'habilitation)

Commission d'évaluation composée de deux évaluateurs : un évaluateur de l'organisme de formation et un évaluateur externe issu du secteur professionnel du fitness

Intitulé de l'Unité de compétence 3 (UC3) : Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité

Modalités d'évaluation de l'UC 3 :

Epreuve QCM de 60 questions en 60 minutes

20 questions en anatomie
20 questions en physiologie
20 questions en nutrition

L'épreuve de QCM est réalisée sous surveillance d'un formateur. Les candidats se connectent sur la plateforme informatique commune des délégataires sur le site www.cqp-fitness.fr

Les questions tombent de façon aléatoire et différenciée pour chaque candidat. Le candidat doit répondre à 15 des 20 questions dans les trois domaines (anatomie, physiologie, nutrition) pour valider l'unité de compétences. Le résultat est donné à l'organisme de formation par les délégataires via la plateforme de gestion commune.

Intitulé de l'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

Modalités d'évaluation de l'UC 4 :

Dossier écrit et épreuve orale 30' + 20' questionnement

Créer un événement dans le club pour promouvoir la structure et trouver de nouveaux clients ou adhérents.

Commission d'évaluation composée de deux évaluateurs : un évaluateur de l'organisme de formation et un évaluateur externe issu du secteur professionnel du fitness

Unités de Compétences spécifiques à chaque option :

Option Cours Collectifs :

Intitulé de l'Unité de Compétences 5 (UC5) : Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité

Modalités d'évaluation de l'UC 5 option cours collectifs :

Évaluation technique et pédagogique avec fiches distinctes pour chaque activité A5A et A5B

- 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

Au maximum un cours pré-chorégraphié sur les trois domaines

La commission d'évaluation devra être composée obligatoirement de 3 évaluateurs :

- 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 coaches)

Intitulé de l'Unité de Compétences 6 (UC6) : Utiliser des techniques en cours collectifs appropriées pour une pratique des publics en toute sécurité

Modalités d'évaluation du bloc 6 option cours collectifs :

Évaluation 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 une partie de la séance dans chacun des trois grands domaines

Au maximum un cours pré-chorégraphié sur les trois domaines

La commission d'évaluation devra être composée obligatoirement de 3 évaluateurs :

- 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 coaches)

Option Musculation et Personal Training :**Intitulé du bloc de compétence 5 (UC5) : Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité****Modalités d'évaluation de l'UC 5 option musculation et personal training:**

Évaluation technique et pédagogique avec fiches distinctes pour chaque Activité A5B et A6B

Épreuve 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

Épreuve 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 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'

La commission d'évaluation devra être composée obligatoirement de 3 évaluateurs :
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 coaches)

Intitulé du bloc de compétence 6 (UC6) : Utiliser des outils et des techniques en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité**Modalités d'évaluation de l'UC 6 option musculation et personal training:**

Evaluation technique et pédagogique avec fiches distinctes pour chaque Activité A5B et A6B

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).

15' de retour à l'oral

La commission d'évaluation devra être composée obligatoirement de 3 évaluateurs :
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 coaches)

Le tutorat

Pour chaque salarié en cours de formation au **CQP Instructeur Fitness**, l'employeur choisit un tuteur pédagogique parmi les personnes qualifiées de l'entreprise. Cette personne doit être volontaire et justifier d'une expérience de deux ans dans une qualification en rapport avec l'objectif de professionnalisation visé. Les titres et diplômes permettant d'exercer la fonction de tuteur sont à minima les diplômes de niveau 4 dans l'une ou les deux options du CQP Instructeur Fitness : le BPJEPS AF dans l'option concernée, le BPJEPS AGFF dans la mention concernée, le BEES 1° MDF, le BEES HACUMESE pour la musculation, le DEUST MDF, la Licence Pro STAPS MDF et le CQP IF dans la mention concernée, L'employeur peut assurer lui-même le tutorat dès lors qu'il remplit les conditions de qualification et d'expérience requises, dans la limite de deux salariés en cours de formation CQP.

Les missions du tuteur pédagogique sont les suivantes :

- Accueillir, aider, informer et guider le tuteuré ;
- Organiser avec les salariés intéressés son activité dans la structure et contribuer à l'acquisition des savoir-faire professionnels ;
- Veiller au respect de l'emploi du temps du tuteuré ;
- Assurer la liaison avec l'organisme ou le service chargé des actions d'évaluation, de formation et d'accompagnement à l'extérieur de la structure ;
- Participer à l'évaluation du suivi de formation.

Lorsque le stagiaire ne relève pas d'un contrat de travail, un tuteur pédagogique est nommé dans les conditions définies par le délégataire.

Tableau des équivalences

Peuvent donner droit à équivalence et à dispense d'épreuves des prérequis à l'entrée, des exigences préalables à la MSP ou des Unités de compétences constituant le **CQP Instructeur Fitness** les diplômes suivants:

Titres ou diplômes	Pré-requis à l'entrée	Pré-requis à l'entrée	Exigences Préalables à la MSP	UC1	UC2	UC3	UC4	UC5 CC	UC5 MPT	UC6 CC	UC6 MPT
Tous BEES 1°, 2° et 3°			X	X	X						
Tous BPJEPS du champ sport			X	X	X						
Tous CQP de la branche sport en face à face			X	X	X						
CQP ALS AGEE	X		X	X	X			X			
Licence STAPS entraînement			X	X	X	X					
Licence STAPS éducation et motricité			X	X	X	X					
DEUST MDF	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
BPJEPS AGFF Mention C ou BPJEPS AF option A	X		X	X	X	X	X	X		X	
BPJEPS AGFF Mention D ou BPJEPS AF option B		X	X	X	X	X	X		X		X