

Programme de Formation



IFRABB

SE FORMER AUX MÉTIERS DU BASKETBALL

CQP

Instructeur Fitness

3^{ème} Promotion

2025-26



AUVERGNE-
RHONE-ALPES
BASKETBALL



Programme de formation

Intitulé de la formation :

CQP Instructeur Fitness option Musculation et Personal Training (diplôme inscrit au RNCP36458 de niveau 3)

Public visé par le diplôme:

Pré – requis :

- Avoir 18 ans lors du jury de certification
- Être titulaire de la formation PSC 1 (ou équivalent)
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives
- Avoir satisfait aux tests techniques dans l'option choisie (ou posséder leur équivalence)

Fonction visée dans la structure :

L'animateur des activités du fitness (instructeur fitness) est un technicien sportif pouvant exercer en toute autonomie les activités de cardio-training et musculation en petit groupe ou individuellement.

Les profils d'emploi repérés sont adossés aux appellations suivantes : instructeur de fitness en musculation et personal training, professeur de fitness, conseiller sportif, éducateur sportif, moniteur sportif, coach sportif, coach personnel, présentateur en fitness, coach en plateau musculation, professeur de musculation.

Les principales missions pour le poste de travail sont :

- assurer l'animation du plateau musculation
- proposer des programmations d'entraînements adaptés aux objectifs du public concerné
- assurer des cours de musculation et/ou renforcement musculaire en petits groupes
- suivre individuellement une personne dans un programme de mise en forme
- garantir la sécurité des pratiquants

Objectif de la formation :

Au regard des activités identifiées pour le titulaire du CQP Instructeur Fitness (poste type de animateur/initiateur sportif), des compétences sont ainsi regroupées :

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

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

Durée de la formation :

La formation CQP Instructeur Fitness se déroulera du 4 août 2025 au 29 mai 2026 (périodes de rattrapage comprises).

Lieux de Formation:

- **Genae Ecully**, 1 avenue du bon pasteur, 69130 Ecully
- **Tony Parker Adequat Academy**, 6 rue du Vercors, 69007 Lyon

Type d'organisation :

Cela représente entre 1445 heures et 1520 heures de formation comprenant :

- 276h30 heures de formation en centre
- Entre 1145 h et 1220 h en entreprise

Selon le calendrier ci-dessous. Ce planning type peut changer en fonction des jours fériés et des dates de certification ou d'autres événements particuliers.

Coordinateur et responsable pédagogique de la formation

- Lémaïc LEMONT : coordinateur de formation

Moyens et méthodes pédagogiques :

- coordinateur pédagogique
- 1 responsable administratif
- 1 responsable de l'accompagnement en club
- 6 formateurs
- 2 sites de formations
- Salle de cours équipée de chaises avec tablette
- TV avec fonction rétroprojecteur et tableau tactile
- Fournitures diverses (imprimantes, feuilles, stylos)
- Bibliothèque avec divers livres, en accès libre pour les élèves
- Salles de cours collectifs / Espace cardio et musculation / Zone fonctionnelle et haltérophilie pour les UC pratiques
- Un accès DRIVE avec tous les documents relatifs à la formation
- Un livret de suivi du stagiaire
- Un accès à la Genae TV (offrant des supports de cours pratique si nécessaire)
- Un accès aux deux salles Genae pour leur pratique

Programme de formation détaillé et référentiel d'évaluation:

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 fitness pour connaître les obligations légales en termes de responsabilité civile et pénale.	évaluateurs : un évaluateur de l'organisme de formation et un évaluateur externe issu du secteur professionnel du fitness Epreuve 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	<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 Propose des ajustements et/ou remédiation lors de l'oral
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	C.2.1.1 Adapter son attitude afin de prendre en compte les besoins d'un adhérent C.2.1.2 Décrypter les profils de communication en vue de mieux répondre à la demande d'un adhérent C.2.1.3 Adopter un comportement en respectant les règles déontologiques et éthiques du métier C.2.1.4 Conseiller un adhérent et mettre en valeur l'offre de services et les prestations associées à la structure de fitness	Évaluation sur dossier. A partir des heures en situation professionnelle tout au long de la formation, constitution d'un dossier : <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. 	<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
A.2.2 Analyse des besoins et motivation des différents publics en appliquant les règles déontologiques	caractéristiques. C.2.2.2 Identifier les caractéristiques des différents publics afin de leurs proposer des activités de fitness adaptées. C.2.2.3 Veiller à préserver l'intégrité physique et morale des publics dans le cadre de la pratique du fitness.	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	<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

Unité de compétences 3 (UC3) : Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité			
A.3.1 - 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	C.3.1 Utiliser ses connaissances en anatomie et biomécanique afin de les mobiliser dans les différentes pratiques du fitness	Epreuve QCM de 60 questions en 60 minutes 20 questions en anatomie 20 questions en physiologie 20 questions en nutrition	Le candidat : <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
A.3.2.1 - Identification du rôle des organes de la circulation	C.3.2.1 Utiliser ses connaissances en physiologie afin de les mobiliser		
- Mobilisation des connaissances dans les qualités physiques pour l'application à la physiologie de l'exercice A.3.2.2 - 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 A.3.2.3 - Adaptation des grands principes de l'entraînement aux bénéfices de la pratique de l'adhérent	dans les différentes pratiques du fitness C.3.2.2 Mettre à profit les filières énergétiques afin d'adapter une séance de fitness C.3.2.3 Identifier les signes indiquant le surentraînement afin de modifier la séance prévue	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. 6 questions seront spécifiques aux compétences 3.2.2 et 3.2.3 dans le QCM physiologie.	<ul style="list-style-type: none"> 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 Identifie les pratiques alimentaires dangereuses Identifie les conduites dopantes Identifie les effets néfastes de certaines pratiques ou produits
C.3.3.1 - 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, ...)	C.3.3.1 Utiliser ses connaissances en nutrition afin de les mobiliser dans les différentes pratiques du fitness	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 Le résultat est donné à l'organisme de formation par les délégataires via la plateforme de gestion commune.	
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			
A.4.1 - Réalisation d'un état des lieux dans une structure de fitness	C.4.1 Analyser et diagnostiquer l'activité d'une structure de fitness afin de la pérenniser.	Dossier écrit et épreuve orale 30' + 20' questionnement	Le candidat : <ul style="list-style-type: none"> utilise un outil de présentation
- 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		Créer un événement dans le club pour promouvoir la structure et trouver de nouveaux clients ou adhérents.	<ul style="list-style-type: none"> 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 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
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	C.4.2 Mobiliser des techniques en marketing afin de développer la structure de fitness	Commission d'évaluation composée de deux évaluateurs : un évaluateur de l'organisme de formation et un évaluateur externe issu du secteur professionnel du fitness	
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	C.4.3. Utiliser des stratégies commerciales pour développer et fidéliser sa base adhérents		
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	C.4.4. Mettre en œuvre un plan de communication en choisissant des supports adaptés		

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			
A.5a.1. 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	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.	Evaluation technique et pédagogique avec fiches distinctes pour chaque Activité A5B et A6B Epreuve 1 : 5' de démonstration et 20' d'encadrement	Le candidat : <ul style="list-style-type: none"> diagnostique les besoins et attentes du pratiquant Collecte les informations sur le pratiquant fixe des objectifs adaptés
<small>Fédération Nationale des Entreprises des Activités Physiques de Loisirs</small>			
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		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	<ul style="list-style-type: none"> 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
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	C.5b.2. Concevoir et animer des séances d'entraînement fonctionnel en petit groupe en fonction des caractéristiques de chacun	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'	<ul style="list-style-type: none"> 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
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	C.5b.3. Assurer l'animation d'un plateau de musculation en veillant à l'intégrité physique des pratiquants et au respect du matériel.	La commission d'évaluation devra être composée	<ul style="list-style-type: none"> Identifie les forces et faiblesses de sa séance Analyse l'écart entre le prévu et le réalisé Evalue son public
Sensibilisation à l'hygiène et au rangement pour la pérennité des équipements et le respect des autres pratiquants		obligatoirement de 3 évaluateurs : - un évaluateur de l'organisme de formation	<ul style="list-style-type: none"> Propose des remédiation et/ou ajustements à sa séance Situe sa séance dans un cycle
A.5b.4. Observation de son ou 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 Proposition des variantes face à un problème postural ou pathologique Aménagement de l'espace en toute sécurité	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	- un coach sportif externe au centre de formation qualifié en fitness - un employeur (gérant, responsable de salle, manager des coachs)	

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>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
<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>	<ul style="list-style-type: none"> • Maîtrise les techniques et les outils pour les situations observées • est constant dans sa gestuelle • conserve sa technique sur toute la durée du cours
<p>A.6b.3</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>Epreuve 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sait réaliser correctement chaque mouvement

<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>30' de préparation et 30' d'encadrement en personal training Tirage au sort d'un profil de pratiquant. Débute sa séance en expliquant aux évaluateurs les questions qu'il poserait au pratiquant</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 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>Le candidat. 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.</p> <p>15' de retour à l'oral</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>ORAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connait les règles du travailleur indépendant • Identifie les techniques du business • Maîtrise les outils de communication

UC	Nb d'heures
UC1	7
UC2	14
UC3	42
UC4	28
UC5 MPT	59
UC6 MPT	126,5
TOTAL formation	276,5
Certifications	23,5

Evaluation et Sanction de la formation :

Chaque UC est évaluée par une ou plusieurs épreuves. L'acquisition de l'ensemble des UC est obligatoire pour obtenir le diplôme du CQP Instructeur Fitness option Musculation et Personal Training. La certification de chaque UC comprend deux sessions. En cas d'échec à la première session, le candidat a le droit de présenter la seconde session.

La formation sera sanctionnée par un jury de branche professionnel qui délivrera en cas de réussite le diplôme du CQP Instructeur Fitness option Musculation et Personal Training. Une attestation individuelle de formation sera délivrée suite à la formation.

Listing formateurs :

NOM	PRENOM	CONTACT	FONCTION	QUALIFICATIONS	MODULES
Guilhermin	Debora	06.07.12.14.54	Responsable admin.	DEUST MF – BP CC – DE danse	UC 1-2
Kraba	Julien	06.21.32.78.47	Intervenant AE	DEJEPS HM – BP HM – Diplôme Prépa physique – Formation isocinétisme	UC 3
Barquisseau	Anthony	06.18.03.61.62	Président	Maitrise STAPS – Master management sport	UC 4 MPT
Dischamp	Loïc	06.21.62.49.40	Intervenant AE	Maitrise STAPS	UC 4 MPT
Toupet	Jordan	06.83.67.04.38	Intervenant AE	BP AF double option	UC 5 MPT – 6 MPT
Lemont	Lenaic	06.99.56.54.50	Directeur et Coordinateur	Master STAPS prépa physique et mentale et réathlétisation	UC 5 MPT – 6 MPT
Vernaudon	Louise	07.81.66.52.65	Préparatrice Physique	Master EOPS	UC 5 MPT

POSITIONNEMENT DU STAGIAIRE

Premier entretien avec Jeremy VIAL, coordonnateur de la formation, afin d'établir un plan de formation adapté, faire connaissance et vérifier la motivation du stagiaire.
(voir fiche de positionnement ci-dessous)

FICHE DE POSITIONNEMENT CQP Instructeur Fitness – Option Cours Collectifs ou Musculation et Personal Training

1. Informations du Candidat

- Nom :
- Prénom :
- Date de naissance :
- Adresse :
- Téléphone :
- Email :
- Expérience professionnelle (en années) :
- Dernier diplôme obtenu :
- Situation actuelle : (Demandeur d'emploi, salarié, reconversion, etc.)

2. Objectifs et Attentes du Candidat

- Quelles sont vos motivations pour suivre cette formation ?
- Quels sont vos objectifs professionnels après la formation ?
- Avez-vous des besoins spécifiques ou des attentes particulières ?

3. Évaluation des Compétences Initiales *Cocher le niveau estimé pour chaque compétence requise dans la formation.*

Compétence	Débutant	Intermédiaire	Avancé
Concevoir et animer des cours collectifs de fitness	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Encadrer et accompagner des pratiquants en musculation et Personal Training	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adapter les séances en fonction des profils et objectifs des pratiquants	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utiliser et expliquer les techniques d'entraînement et de correction posturale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Assurer la sécurité des pratiquants et respecter la réglementation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Développer une relation commerciale et fidéliser une clientèle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maîtriser les fondamentaux de l'anatomie et de la physiologie du sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Connaissances et Expériences Professionnelles

- Avez-vous déjà encadré des séances de fitness ou de musculation ?
- Avez-vous une expérience dans l'animation sportive ?
- Avez-vous des certifications ou formations complémentaires en lien avec cette formation ?

5. Besoins en Accompagnement et Adaptation du Parcours

- Souhaitez-vous un accompagnement spécifique (tutorat, soutien méthodologique, etc.) ?
- Avez-vous des contraintes particulières (horaires, accessibilité, etc.) ?
- Besoin d'un aménagement spécifique (handicap, formation à distance, etc.) ?

6. Validation et Suivi

- Avis du référent pédagogique :
- Recommandations et parcours personnalisé proposé :
- Signature du candidat :
- Signature du responsable de formation :
- Date :

PLANNING PREVISIONNEL CQP IF 2025-2026

juil. 2025		Août 2025		Septembre 2025		Octobre 2025		Novembre 2025		Décembre 2025	
1 M		1 V		1 L		1 M		1 S	Toussaint	1 L	
2 M		2 S		2 M	TPAA TPAA	2 J		2 D		2 M	TPAA TPAA
3 J		3 D		3 M	GENAE	3 V		3 L		3 M	GENAE
4 V		4 L	GENAE GENAE	4 J		4 S		4 M	GENAE GENAE	4 J	
5 S		5 M	GENAE GENAE	5 V		5 D		5 M	DISTANCIEL	5 V	
6 D		6 M	GENAE	6 S		6 L		6 J		6 S	
7 L		7 J	GENAE GENAE	7 D		7 M	TPAA TPAA	7 V		7 D	
8 M		8 V	GENAE GENAE	8 L		8 M	GENAE	8 S		8 L	
9 M		9 S		9 M		9 J		9 D		9 M	
10 J		10 D		10 M		10 V		10 L	GENAE GENAE	10 M	
11 V		11 L	GENAE GENAE	11 J		11 S		11 M	Armistice de 1918	11 J	
12 S		12 M	GENAE GENAE	12 V		12 D		12 M		12 V	
13 D		13 M	DISTANCIEL	13 S		13 L		13 J		13 S	
14 L	Fête nationale	14 J	GENAE GENAE	14 D		14 M	GENAE GENAE	14 V		14 D	
15 M		15 V	Assomption	15 L		15 M		15 S		15 L	
16 M		16 S		16 M		16 J		16 D		16 M	TPAA TPAA
17 J		17 D		17 M		17 V		17 L	GENAE GENAE	17 M	GENAE
18 V		18 L	GENAE GENAE	18 J		18 S		18 M	TPAA TPAA	18 J	
19 S		19 M		19 V		19 D		19 M		19 V	
20 D		20 M		20 S		20 L		20 J		20 S	
21 L		21 J		21 D		21 M		21 V		21 D	
22 M		22 V		22 L		22 M		22 S		22 L	
23 M		23 S		23 M	TPAA TPAA	23 J		23 D		23 M	
24 J		24 D		24 M	GENAE	24 V		24 L		24 M	
25 V		25 L	GENAE GENAE	25 J		25 S		25 M	GENAE GENAE	25 J	Noël
26 S		26 M	GENAE	26 V		26 D		26 M	GENAE	26 V	
27 D		27 M		27 S		27 L		27 J		27 S	
28 L	TESTS	28 J		28 D		28 M		28 V		28 D	
29 M	RENTREE	29 V		29 L		29 M		29 S		29 L	
30 M	RENTREE	30 S		30 M		30 J		30 D		30 M	
31 J		31 D		31 M		31 V		31 L		31 M	

PLANNING PREVISIONNEL CQP IF 2025-2026

Janvier 2026		Février 2026		Mars 2026		Avril 2026		Mai 2026	
1 J	Premier de l'An	1 D		1 D		1 M	DISTANCIEL	1 V	Fête du travail
2 V		2 L		2 L		2 J		2 S	
3 S		3 M	TPAA TPAA	3 M		3 V		3 D	
4 D		4 M		4 M		4 S		4 L	
5 L		5 J		5 J		5 D	Dimanche de Pâques	5 M	GENAE GENAE
6 M	TPAA TPAA	6 V		6 V		6 L	Lundi de Pâques	6 M	GENAE GENAE
7 M	GENAE	7 S		7 S		7 M		7 J	DISTANCIEL
8 J		8 D		8 D		8 M		8 V	
9 V		9 L		9 L		9 J		9 S	
10 S		10 M		10 M	TPAA TPAA	10 V		10 D	
11 D		11 M		11 M	GENAE	11 S		11 L	Période de Certification CQP
12 L		12 J		12 J		12 D		12 M	Période de Certification CQP
13 M		13 V		13 V		13 L		13 M	Période de Certification CQP
14 M		14 S		14 S		14 M		14 J	Ascension
15 J		15 D		15 D		15 M		15 V	Période de Certification CQP
16 V		16 L		16 L		16 J		16 S	
17 S		17 M		17 M		17 V		17 D	
18 D		18 M		18 M		18 S		18 L	GENAE GENAE
19 L		19 J		19 J		19 D		19 M	GENAE GENAE
20 M		20 V		20 V		20 L		20 M	GENAE
21 M		21 S		21 S		21 M	TPAA TPAA	21 J	
22 J		22 D		22 D		22 M	GENAE	22 V	
23 V		23 L		23 L		23 J		23 S	
24 S		24 M	GENAE GENAE	24 M		24 V		24 D	Dimanche de Pentecôte
25 D		25 M		25 M		25 S		25 L	Lundi de Pentecôte
26 L		26 J		26 J		26 D		26 M	Période de Certification CQP
27 M	GENAE GENAE	27 V		27 V		27 L		27 M	Période de Certification CQP
28 M	DISTANCIEL	28 S		28 S		28 M		28 J	Période de Certification CQP
29 J				29 D		29 M		29 V	Période de Certification CQP
30 V				30 L		30 J		30 S	
31 S				31 M	GENAE GENAE			31 D	

modalité pédagogique CQP Fitness

	Présentiel TPA	Présentiel Génaé	Distanciel
nb h/ séance	3,5	3,5	3,5
nb de séances	20	54	5
Total heures	70	189	17,5
Total CQP	276,5		