SURFACE TRAINING ACADEMY
33/35 rue Nungesser et Coli
75016 PARIS
01 86 04 57 36
academy@surfacecoach.com

CQP IF - INSTRUCTEUR FITNESS

N° de fiche: RNCP40595
Certificateur : ORGANISME CERTIFICATEUR DE LA BRANCHE DU SPORT OC SPORT

Nature de la formation
Action de formation

Durée
1 option
280h en centre + 210h de stage
2 options
495h en centre + 350 de stage

Tarifs
1 option
3 920 € TVA non applicable
2 options
6 435 € TVA non applicable

+ 50€ Frais d'inscription

Métiers visés
L'instructeur fitness travaille en autonomie dans la ou les options choisie(s).
Les profils d'emploi repérés sont adossés aux appellations suivantes :
En Cours Collectifs :
- Instructeur de fitness en groupe
- Professeur de fitness
- Présentateur de fitness
- Éducateur sportif

En musculation et personal training :
- Instructeur de fitness en musculation
- Personal trainer
- Coach personnel
- Conseiller sportif
- Moniteur sportif
- Coach de plateau musculation
- Professeur de musculation
- Éducateur sportif

Public concerné
Cette formation s'adresse aux particuliers souhaitant acquérir de nouvelles compétences, et ceux en reconvertion professionnelle également. Les titulaires de diplômes sportifs souhaitant étendre leurs domaines de compétences sont également concernés.
Le CQP INSTRUCTEUR FITNESS est accessible à tout public désirant se former à celui-ci
et répondant aux exigences préalables à l'entrée en formation.

BC1 : Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de « fitness en cours collectifs » (réservé à l'option CC)

A.1.1 – Repérage des caractéristiques et des besoins des participants à des séances de « fitness en cours collectifs »
A.1.2 – Construction de séances d'initiation, de découverte de « fitness en cours collectifs »
A.1.3 – Préparation du matériel et accueil des participants à une séance de « fitness en cours collectifs »
A.1.4 – Animation d'une séance de « fitness en cours collectifs »
A.1.5 – Mise en sécurité des participants et des tiers dans le cadre d'une séance de « fitness en cours collectifs »
A.1.6 – Réalisation de l'évaluation d'une séance de « fitness en cours collectifs »

BC2 : Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training » (réservé à l'option MPT)

A.2.1 – Repérage des caractéristiques et des besoins des participants à des séances de « fitness en musculation et personal training »
A.2.2 – Construction de séances de « fitness en musculation et personal training »
A.2.3 – Préparation du matériel et accueil des participants à une séance de « fitness en musculation et personal training »
A.2.4 – Animation d'une séance de « fitness en musculation et personal training »
A.2.5 – Mise en sécurité des participants et des tiers au cours d'une séance de « fitness en musculation et personal training »
A.2.6 – Réalisation de l'évaluation d'une séance de « fitness en musculation et personal training »

BC3 : « Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif »

A.3.1 – Information des publics et promotion des activités d'animation et d'encadrement physique et sportif
A 3.2 – Organisation de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif
A.3.3 – Communication avec différents acteurs autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif

BC4 : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives

A.4.1 – Recherche d'emploi et d'activités à animer dans le domaine des activités physiques et sportives
A.4.2 – Programmation d'actions de formation et de professionnalisation dans le domaine des activités physiques et sportives

SURFACE TRAINING ACADEMY
33/35 rue Nungesser et Coli
75016 PARIS
01 86 04 57 36
academy@surfacecoach.com

CQP IF - INSTRUCTEUR FITNESS

N° de fiche: RNCP40595
Certificateur : ORGANISME CERTIFICATEUR DE LA BRANCHE DU SPORT OC SPORT

Moyens pédagogiques
Distanciel :
Une partie de la formation théorique est proposée en zoom en direct avec le formateur. (environ 65h)
Présentiel :
L'autre partie de la formation est proposée en présentiel (enseignements méthodologiques, travaux individuels et collectifs, mises en situation) et pratiques. (215h par option)

Intervenants
Nos intervenants sont :
Des professionnels
Des enseignants ou formateurs spécialistes de leur discipline
Des intervenants spécialisés

Effectifs
Entre 10 et 25 Stagiaires par session

Modalités d'accès à la formation
1. Être titulaire d'une pièce administrative justifiant de l'identité du candidat
2. Être titulaire d'un certificat validant une formation initiale ou continue relative à l'unité d'enseignement « Premiers Secours Citoyen » ou d'une formation équivalente à celuici.
3. Avoir un Certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives de moins d'un an.
4. Avoir 18 ans révolus le jour de l'entrée en formation.
5. Avoir satisfait aux tests techniques de prérequis dans la ou les options choisies (ci-après)
6. Avoir satisfait au test oral des prérequis de présentation du projet de formation encohérence avec le parcours personnel, l'expérience

BC5 : Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness

A.5.1 – Participation à la réalisation d'un état des lieux dans une structure de fitness avec Identification des forces et des faiblesses et des leviers pour la diversification des activités
A.5.2 - Participation aux actions de prospection de nouveaux clients en utilisant les outils et méthodes de la structure
A.5.3 - Participation aux actions de fidélisation des clients en utilisant les outils et méthodes de la structure
A.5.4 – Utilisation d'outils de marketing afin de faire la promotion des actions de prospection et de fidélisation
A.5.5 – Utilisation des techniques de vente adaptées au contexte et à la structure

Modalités d'accès à la formation: Test techniques de pré-requis

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 8 répétitions sur 5 mouvements distincts 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)
- Fentes (4 à gauche, 4 à droite) : 30kg pour les hommes et 20kg pour les femmes
- Soulevé de terre : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes
- Développé Couché : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond)
- Développé Militaire : 40% du poids de corps pour les hommes, 30% du poids de corps pour les femmes

Évaluation de la technicité et des placements : critères de réussites : pour chacun des 5 mouvements, minimum 5 réussites sur les 8 répétitions. Les évaluateurs peuvent arrêter le candidat après 5 répétitions réussies.