

**PROGRAMME CQP  
INSTRUCTEUR FITNESS  
OPTION MUSCULATION  
PERSONAL TRAINING**

---

**2023**



---

Le CQP Instructeur Fitness est fait pour vous si vous souhaitez devenir Coach sportif. Avec l'option Musculation et personal training vous apprendrez à assurer une animation du plateau musculation, à savoir proposer des programmes d'entraînement adaptés aux objectifs du public concerné, à assurer des cours de musculation et/ou renforcement musculaire en petits groupes, à suivre individuellement une personne dans un programme de mise en forme, et en définitive garantir la sécurité des participants.



#### Profil des stagiaires :

La formation s'adresse prioritairement à des personnes ayant déjà une très bonne pratique de la musculation. La pratique en salle de musculation est indispensable afin d'obtenir le titre.

Elle est adaptée aux professionnels déjà titulaires d'un BPJEPS afin de compléter leur formation initiale par l'apport de nouvelles compétences.

---

## PRÉREQUIS

- **AVOIR 18 ANS AVANT LES ÉVALUATIONS FINALES DE FIN DE FORMATION**
- **ÊTRE TITULAIRE D'UN DIPLÔME DE SECOURISME (SST, PSCI, AFGSU, AFPS...)**
- **FOURNIR AVANT L'ENTRÉE EN FORMATION UN CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DE LA MUSCULATION DE MOINS DE 3 MOIS**
- **SATISFAIRE AUX TESTS TECHNIQUES**



## DURÉE

Cette formation se déroule sur 4 mois environ. Le stagiaire devra effectuer 415 heures de formation comprenant 265 heures en centre et 150 heures minimum en entreprise.



## TARIF

- 80 € par virement de frais de dossier et d'inscription aux tests d'entrée
- Frais de formation à régler : 3 790 € en totalité avant le début de la formation

Ou

- en 4 fois : 4 000 €

Un acompte de 50% avant le début de la formation soit 2 000 € puis 3 échéances : 666 € fin novembre, 666 € fin décembre et 668 € fin janvier 2024.

La totalité du montant doit être versé avant la fin de la formation.



## ACCESSIBILITÉ

Nous accueillons 25 participants maximum par session.

Le dossier de candidature doit être envoyé dans un délai de 20 jours avant l'entrée en formation.

Pour recevoir le dossier il vous suffit de remplir le formulaire de contact sur notre site

<https://moveat.fr/moveat-academie/>

Notre équipe prendra contact avec vous sous 48 heures et vous enverra le dossier de candidature.

Il faudra le retourner complété à l'adresse : [formation.moveat.academie@gmail.com](mailto:formation.moveat.academie@gmail.com).



# MODALITÉS DE SÉLECTION

## PHASE 1

**Etude du dossier de candidature et de sa conformité**



## PHASE 2

**Tests techniques**



## PHASE 3

**Entretien de motivation**



Une fois ces étapes terminées, le service pédagogique prendra contact par téléphone avec le stagiaire pour valider ou invalider son inscription sur le parcours de formation. S'en suivra la validation du financement et la signature de la convention de stage.

Si vous présentez une situation de handicap nécessitant un aménagement spécifique merci de prendre contact avec notre référente handicap Aude Denonnin à l'adresse [audedennin9@gmail.com](mailto:audedennin9@gmail.com).



---

# OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES/ COMPÉTENCES VISÉES

- **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**

---

## ÉQUIPE PEDAGOGIQUE

- **Mr Yohann BOURRET** : intervenant sur l'UC 1
- **Mr Julien LEHUBY** : intervenant sur les UC 2, 5 et 6
- **Mr Mehdi VILLETTE** : formateur référent et intervenant sur l'UC 2
- **Mme Kaury COSCUJUELA** : intervenante sur l'UC 3
- **Mr Alexandre ANTONIENKO** : intervenant sur l'UC 3
- **Mme Anne-Emmanuelle REBORDAO** : intervenante sur l'UC 4
- **Mr Renaud ANTHERIEU** : intervenant sur les UC 5 et 6
- **Mr Elouan FOURNIER** : intervenant sur les UC 5 et 6
- **Mr Jérémie ROSE** : formateur référent et intervenant sur l'UC 6
- **Mme Aude DENONNIN**, service administratif

---

# MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Les cours théoriques seront dispensés dans des salles entièrement équipées pour le bon déroulement des formations : Wifi, paperboard, vidéoprojecteur... L'adresse, entre Montpellier et Castelnau-le-Lez sera indiquée sur le planning fourni aux participants avant le début de la formation.

En cas d'impossibilité de vous déplacer, il sera possible de vous communiquer un lien Teams pour suivre le cours à distance.

Les cours pratiques seront dispensés dans les locaux de la salle de sport BASIC FIT à Vendargues.

Alternance d'exercices pratiques et théoriques, mises en situations pédagogiques fréquentes et régulières, mise en place d'évaluations formatives régulières sur les différents contenus, théoriques et pratiques.

Formateurs permanents et référents sur la formation, et formateurs occasionnels sur des contenus spécifiques, moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.

Suivi d'exécution : feuilles d'émargement signées par demi-journées et/ou relevés de connexion.



# MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE VALIDATION DE LA FORMATION

## A l'entrée en formation

Les tests d'entrée ont pour but de vérifier les capacités du/de la candidat(e) à suivre le cursus de formation et lui permettre d'accéder au CQP Instructeur Fitness Option Musculation Personal Training.

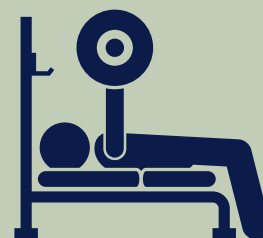
Seront évalués les mouvements suivants :



Squat



Soulevé de terre



développé couché



Epaulé jeté



Fentes

## En fin de formation

Deux séquences d'évaluation sont prévues, une évaluation initiale puis le cas échéant une évaluation de rattrapage. Les deux séquences d'évaluation sont organisées en amont des jurys nationaux qui délivrent le titre d'Instructeur Fitness.

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.

---

# MODALITÉS EVALUATIONS

## UC 1 / UC 4

UC 1 (groupé avec l'UC 4) : Dossier écrit à rendre et épreuve orale. L'oral de 50mn sera divisé entre votre présentation (30mn) et les questions du jury (20mn). Le dossier et l'oral porteront sur un évènement que vous aurez créé dans votre club de Fitness pour le promouvoir et trouver de nouveaux adhérents.

## UC 3

UC 3 : QCM national de 60 questions en 60 minutes (20 questions en anatomie, 20 questions en physiologie, 20 questions en nutrition) – le candidat doit répondre à 15 des 20 questions dans les 3 domaines pour valider l'UC.

## UC 2

UC 2 : Evaluation en situation professionnelle tout au long de la formation par le/la tuteur/tutrice pédagogique via le livret pédagogique + visites en entreprise.

## UC 5 / UC 6

UC 5 et 6 Musculation Personal Training : Evaluation technique et pédagogique (encadrement de séances + entretien).

---

# MODALITÉS EVALUATIONS

## Test 1 – Small group Training

Vous aurez à coacher un groupe sur du Circuit Training, selon les modalités suivantes :

- 5 ateliers distincts ;
- 5 personnes, soit une par atelier ;
- 5 minutes de démonstration ;
- 20 minutes d'encadrement.

Vous expliquez les exercices aux pratiquants et leur montrez les mouvements lors des 5 premières minutes. Puis, vous les coachez pendant 20 minutes, lorsqu'ils réalisent l'enchaînement du Circuit Training. Chaque pratiquant que vous coachez devra passer 2 fois à chaque atelier.

## Test 2 – Personal Training

Après avoir tiré au sort l'un des profils proposés par le jury, vous aurez :

- 30 minutes pour préparer une séance adaptée ;
- 30 minutes pour l'animer
- 15mn d'oral

Vous commencez par expliquer au jury les questions que vous poseriez à votre coaché. En se basant sur votre fiche de séance, le jury choisit 3 exercices, que vous devez ensuite démontrer et faire exécuter à votre cobaye.

Une commission d'évaluation composée de professionnels valide chaque UC en fonction des modalités et des fiches d'évaluation. Seul ce jury reste décisionnaire des résultats définitifs de la formation.

(NOTA : En cas d'une validation partielle, le ou les blocs validés restent acquis pour une durée de 5 ans.)

Des évaluations type QCM ponctueront tout le parcours de formation afin de valider la progression des apprenants.

# UNITÉS DE COMPÉTENCES

UNITÉS DE COMPÉTENCES		
UC1 : Maîtriser les règles de sécurité	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Savoir agir en cas d'accident</li> <li>■ Connaître les règles de sécurité dans une salle de remise en forme</li> </ul>	7 heures
UC2 : Accueillir les publics	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Savoir accueillir un adhérent</li> <li>■ Connaître les différents publics et leurs caractéristiques</li> </ul>	15 heures
UC3 : Connaître les fondamentaux scientifiques et nutritionnels	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mobiliser des connaissances en anatomie et biomécanique</li> <li>■ Mobiliser des connaissances en physiologie</li> <li>■ Mobiliser des connaissances en diététique</li> </ul>	40 heures
UC4 : Maîtriser les fondamentaux de marketing et de la communication	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Analyser et diagnostiquer l'activité d'une structure</li> <li>■ Mobiliser des techniques en marketing</li> <li>■ Utiliser des stratégies marketing pour le développement de l'activité</li> <li>■ Concevoir un plan de communication en choisissant des supports adaptés</li> </ul>	28 heures
UC5 : Maîtriser la pédagogie en musculation et « Personal Trainer »	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Concevoir un plan d'entraînement individualisé</li> <li>■ Concevoir et animer des séances d'entraînement fonctionnel en petit groupe</li> <li>■ Animer un plateau musculation</li> <li>■ Assurer la sécurité des pratiquants pendant un cours de musculation individualisé ou en petit groupe</li> </ul>	50 heures
UC6 : Maîtriser les techniques de musculation et de « Personal Trainer »	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Maîtriser les outils et la technique de musculation</li> <li>■ Maîtriser les outils et la technique pour les entraînements fonctionnels</li> <li>■ Utiliser les outils et les techniques de musculation et d'entraînement fonctionnel en toute sécurité</li> <li>■ Maîtriser les techniques spécifiques au business du « personal trainer »</li> </ul>	125 heures

***Merci pour  
votre attention !***

**CONTACT :**

Service administratif : [formation.moveat.academie@gmail.com](mailto:formation.moveat.academie@gmail.com)

Secrétariat : 04 65 84 54 83

Assistance disponible par mail sur

[formation.moveat.academie@gmail.com](mailto:formation.moveat.academie@gmail.com) du lundi au vendredi  
de 9h à 17h (délai de réponse maximal : 24h)

