

FICHE FORMATION

CQP

INSTRUCTEUR FITNESS

MUSCULATION ET PERSONNAL TRAINING

Niveau 5

Qwantic

Mon impact sur le monde

CFA Qwantic





Découvrez toutes les informations essentielles sur **la formation CQP Instructeur Fitness**, et n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions pour rejoindre l'aventure Qwantic !

Coordinateur pédagogique : **Anthony SANTANDREU** - Email : anthony.santandreu@qwantic.co

PRÉREQUIS

- ✓ Titulaire du PSC1 (ou équivalent).
- ✓ Avoir satisfait aux tests techniques dans la/les options choisies (ou posséder leur équivalent)
- ✓ Être âgé de 18 ans avant la fin de la formation.
- ✓ Certificat médical « apte à la pratique et l'enseignement des activités physiques et sportives » datant de moins de 1 an.

PROFILS ATTENDUS

- ✓ Bon niveau sportif général.
- ✓ Pratique de la remise en forme



OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, les apprenants seront capables de :

- ✓ Assurer l'animation du plateau musculation.
- ✓ Proposer des programmations d'entraînements s'inscrivant dans le projet de la structure.
- ✓ Assurer des cours et/ou renforcement musculaire en petits groupes.
- ✓ Suivre individuellement une personne dans un programme de mise en forme.

DURÉE & RYTHME D'ALTERNANCE

Modalités
de formation

Formation en alternance d'une durée de **415 heures** réalisée en initial avec un stage

Dates
de formation

Début : 24/02/2025 – Fin : 26/06/2025

Rythme

- ▶ Formation variée en présentiel et en distanciel. 154 h en weekend - 111H en semaine (en présentiel et distanciel) - 265H en centre de formation
- ▶ Formation en alternance avec un stage de 150H en structure professionnelle



MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS À LA FORMATION

La formation s'adresse aux demandeurs d'emploi, salariés, et travailleurs indépendants qui souhaitent exercer dans le champ du sport. Les pré-candidatures sont ouvertes sur le site de Qwantic.

Les inscriptions seront closes à compter du 26/08/2024.

Nombre de places disponibles : 15

Pré-requis (TEP)

Évaluation de la technicité et des placements.

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

1. **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).
2. **Développé couché** : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond).
3. **Soulevé de terre** : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes.
4. **Fentes** : 20kg pour les hommes et 10kg pour les femmes.
5. **Épaulé-jeté** : 20kg pour les hommes et 10kg pour les femmes.

Processus de sélection

Les candidats pré-inscrits devront dans un premier temps, réaliser un entretien avec le référent pédagogique, afin de vérifier la cohérence du choix de la formation et ses pré-requis. Dans un second temps, le candidat devra se présenter à une information collective qui présentera la formation en détails, mais également l'organisme de formation et son fonctionnement.

Après confirmation du positionnement, des journées de sélection seront organisées par Qwantic comprenant :

- ✓ 2 épreuves écrites destinées à faire le point sur les connaissances suivantes :
 - Sur le corps en lien avec la pratique sportive (anatomie et physiologie).
 - Sur l'environnement professionnel (du sport et de l'animation).
- ✓ L'animation d'une mini séance sportive.
- ✓ Un entretien avec les référents de la formation (sur l'expérience, le parcours, les besoins spécifiques).

TARIFS

Coût contrat : 3800€

Possibilité de financer la formation avec le CPF ou personnel.
Nous contacter pour plus d'informations.



MÉTHODES MOBILISÉES

Approche pédagogique

- ✓ Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- ✓ Documents supports de formation projetés.
- ✓ Exposés théoriques.
- ✓ Étude de cas concrets.
- ✓ Quiz en salle.
- ✓ Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- ✓ Découverte et mise en action pédagogique dans un environnement parfaitement équipé (salle complète avec plateau de musculation et salle de cours collectif).
- ✓ Passages et animations pédagogiques réguliers.

Programme

Le programme de formation est axé sur 6 grands blocs de compétences.

Ci-dessous, les caractéristiques spécifiques des compétences attendues du titulaire du CQP IF :

1

Sécurité au travail pour permettre à l'apprenant de maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs pour agir en cas d'accident dans une structure de fitness.

2

Accueil des prospects et des adhérents afin d'apprendre à analyser les besoins et les motivations des différents publics d'une structure de fitness pour y répondre le mieux possible.

3

Sciences humaines et nutrition, qui permettent de comprendre les mécanismes physiologiques et biomécaniques ainsi que les fondamentaux nutritionnels nécessaires à la conduite l'exercice professionnel en toute sécurité.

4

Marketing et communication pour acquérir les bases nécessaires pour promouvoir et développer une structure de fitness.

5

Pédagogie spécifique pour encadrer au mieux les pratiquants en fitness comme en musculation, concevoir un cours ou un plan d'entraînement adapté et cohérent.

6

Technique spécifique pour maîtriser les différents appareils, poids libres, machines guidées, ergomètres en musculation, ou les techniques spécifiques en fitness.



MODALITÉS D'ÉVALUATION

- **Oral** de présentation de sa structure de stage.
- **Évaluation sur un dossier** constitué à partir des heures en situation professionnelle tout au long de la formation.
- **QCM**
- **Dossier écrit et épreuve orale** sur la création et la réalisation d'un événement sportif dans sa structure.
- **Évaluation technique et pédagogique**

ÉQUIVALENCES OU PASSERELLES, SUITE DE PARCOURS ET DÉBOUCHÉS

- Titulaire d'un autre BEES ou BPJEPS Sport : UC 1&2.
- Titulaire de la Licence STAPS : UC 1, 2 & 3.
- Titulaire BPJEPS AGFF ou AF : UC 1, 2, 3, 4, 5 & 6 (spécialité à passer - UC 5&6 - selon l'option du BPJEPS)

SUITE DE PARCOURS ET DÉBOUCHÉS

Il est possible de distinguer plusieurs types d'acteurs qui construisent l'identité diversifiée du secteur professionnel « de la forme » :

- ✓ Les « libres-services » qui proposent des activités non encadrées ; ils sont portés par la demande de liberté de faire du sport à tout moment, pour un prix très bas, impliquant parfois une ouverture de la structure 24h/24h.
- ✓ Les « franchises », avec des réseaux nationaux dépassant souvent 200 centres de fitness.
- ✓ Les structures indépendantes (non franchisées) qui appuient leur identité sur la qualité de l'encadrement, la spécificité des activités proposées, les prestations annexes (sportives, de santé, esthétiques, diététiques...).
- ✓ Les associations sportives parmi lesquelles on trouve les structures « uni sports » (clubs d'haltérophilie), les clubs « omnisports » (FFEPGV, FFCE, FFEPMM...) et les structures sportives engagées dans un projet de performance ou de compétition (sports professionnels ou de haut niveau).
- ✓ Le coaching privé en auto-entreprise : le coaching de personnes souhaitant améliorer leur forme physique se développe. Le BPJEPS AF répond à ce besoin.



ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



Pour les candidats dont la situation le nécessite, notre référent handicap est disponible dans le but d'envisager les possibilités d'aménagement de la formation et/ou de la certification à travers un projet personnalisé de formation.

Camille Freixas - Email : camille.freixas@qwantic.co

CHIFFRES CLÉS

Chiffres nationaux "InserJeunes" :

[https://www.inserjeunes.education.gouv.fr/diffusion/formation?formation=AUTRE_4\\$33511\\$BP%20JEPS](https://www.inserjeunes.education.gouv.fr/diffusion/formation?formation=AUTRE_4$33511$BP%20JEPS)

Chiffres "Qwantic" :

- ✓ Taux d'obtention de la certification : **calcul en cours.**
- ✓ Taux de poursuite des études : **calcul en cours.**
- ✓ Taux d'interruption en cours de formation : **0%**
- ✓ Taux de rupture des contrats d'apprentissage et de professionnalisation : **0%**
- ✓ Taux d'insertion professionnelle à la suite des formations dispensées : **calcul en cours.**
- ✓ Nombre de participants : **1 session**
- ✓ Taux de satisfaction : **calcul en cours.**

LIENS UTILES

Fiche RNCP 36458 sur France Compétences :

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/36458/>



PRÉSENTATION QWANTIC

Qwantic est un organisme de formation spécialisé **dans les métiers à fort impact humain**, incluant en son sein un Centre de Formation des Apprentis (CFA). Au cœur de son approche, **Qwantic vise à créer des parcours professionnels épanouissants et durables** en permettant aux individus de comprendre l'impact de leur métier sur le monde et en axant une grande partie de ses programmes sur les softs skills et le savoir-être.



CONTACT

Email : anthony.santandreu@qwantic.co
Qwantic – 4 Rue Berthelot, 13014 Marseille

