

PROGRAMME ET METHODE DE FORMATION

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

options "fitness en cours collectifs" et "fitness en musculation et personal training"

FORMAPI assurera la gestion administrative et pédagogique des formations dispensées par ses formateurs et sous-traitants.

FORMAPI organisera avec le pôle de formation le parcours de formation dont le programme correspond à la préparation aux épreuves du **CQP INSTRUCTEUR FITNESS**.

Le titulaire d'un BPJEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités physiques et sportives de la forme » exerce le métier de professeur de fitness, conseiller sportif, éducateur sportif, moniteur, coach, ou entraîneur. Ils sont souvent exercés sous statut d'autoentrepreneur, à temps plein ou en cumul de plusieurs temps partiels réalisés auprès de plusieurs employeurs et dans différents secteurs d'activités.

Cadre réglementaire du diplôme préparé

Certificat de qualification professionnelle (CQP) **Instructeur fitness options "fitness en cours collectifs" et "fitness en musculation et personal training"** conformément aux dispositions de l'article L. 212-1, la certification professionnelle permettant d'encadrer une activité physique ou sportive contre rémunération doit garantir la compétence de son titulaire en matière de sécurité et être enregistrée au répertoire national des certifications professionnelles (RNCP).

Niveau de connaissances préalables et capacités professionnelles requis

La connaissance du milieu sportif et de ses éléments de vocabulaire spécifiques est nécessaire à l'entrée en formation.

Les exigences préalables requises pour accéder à la formation sont :

- Être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante : (PSC1) prévention et secours civique de niveau 1; (AFPS) attestation de formation aux premiers secours; (PSE1) premiers secours en équipe de niveau 1 en cours de validité; (PSE2) premiers secours en équipe de niveau 2 en cours de validité ; (AFGSU) attestation de formation aux gestes et soins d'urgence niveau 1 ou 2 en cours de validité; (SST) certificat de sauveteur secouriste du travail assorti de la validation de la formation "maintien-actualisation des compétences obligatoires" (MAC), le cas échéant .
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives datant de moins d'un an à la date d'entrée en formation.
- Avoir satisfait aux tests techniques de prérequis dans la ou les options choisies
- Avoir satisfait au test oral des prérequis de présentation du projet de formation en cohérence avec le parcours personnel, l'expérience dans la ou les option(s) choisie(s) et la capacité de projection vers une situation professionnelle.

*Les compétences professionnelles correspondant aux exigences minimales, permettant la mise en situation professionnelle des personnes en cours de formation au **CQP INSTRUCTEUR FITNESS***

Sont les suivantes :

- Être capable d'évaluer les risques objectifs liés à la pratique des activités physiques ou sportives
- Être capable d'anticiper les risques potentiels pour le pratiquant
- Être capable de maîtriser le comportement et les gestes à réaliser en cas d'incident ou d'accident

Buts de la formation

- Intégrer le stagiaire dans le réseau des professionnels.
- Lui permettre d'acquérir des compétences pratiques et pédagogiques nécessaires au **CQP INSTRUCTEUR FITNESS options "fitness en cours collectifs" et "fitness en musculation et personal training"**. (Séances pédagogiques et démonstrations commentées).
- L'amener à acquérir les savoirs théoriques nécessaires au **CQP INSTRUCTEUR FITNESS options "fitness en cours collectifs" et "fitness en musculation et personal training"**.
- Le/la conduire à être force de proposition dans la coordination de l'élaboration du suivi du projet technique de la structure d'accueil en phase alternée.

Méthodes pédagogiques et techniques mises en œuvre

Le système pédagogique préconisé associe plusieurs modalités d'apprentissage dont la répartition peut varier selon le site de formation. Il s'appuie notamment sur :

- **Des actions de formations en présentiel :**

Ces sessions se déroulent dans un environnement où les participants se retrouvent physiquement dans un même lieu). Elles permettent une interactivité et des échanges instantanés avec l'équipe pédagogique et les autres apprenants. Des activités collaboratives et des discussions sont mises en œuvre.

- **Des sessions d'apprentissage en visioconférence.**

Ces modules de formation permettent une interactivité en temps réel tout en offrant plus de flexibilité. Elles incluent :

- Des échanges en direct avec le formateur et les autres participants via une plateforme de visioconférence.
- Des activités collaboratives, comme des travaux en sous-groupes, des partages d'écran et des sondages interactifs.
- Un accompagnement pédagogique dynamique avec des supports numériques et des interactions régulières.

- **Des sessions d'apprentissage sous forme de prescrits :**

Selon un calendrier défini et en fonction du site de formation, les apprenants réalisent des prescrits de formations transmis par l'équipe pédagogique. Ce sont activités à réaliser en autonomie, en lien avec les contenus de formation vus en centre de formation et réalisables au sein de la structure d'accueil. Elles reposent sur :

- Des contenus pédagogiques structurés, transmis par l'équipe pédagogique (modules e-learning, fiches de lecture, exercices, vidéos, etc.).
- Un apprentissage flexible, où chaque participant évolue à son rythme dans un cadre défini.
- Un suivi et des points d'évaluation, permettant de mesurer la progression et de répondre aux éventuelles questions.

- **Des sessions d'apprentissage sous forme d'e-learning tutoré :**

Les apprenants ont aussi la possibilité d'accéder à des contenus de formation via notre plateforme Moodle LMS (Learning Management System). Elle centralise des modules interactifs composés d'objectifs, de cours, de résumés, d'exercices et d'évaluations qui jalonnent le parcours de formation pour une progression structurée.

Des activités complémentaires viennent renforcer l'apprentissage comme des quiz, des vidéos interactives...

Ces actions d'apprentissage sont réalisées au rythme de chaque apprenant et selon ses contraintes personnelles et professionnelles. Elles peuvent s'effectuer en entreprise et/ou tout autre lieu. Les heures effectuées dans ce cadre sont imputables au même titre que celles réalisées en centre de formation.

Les interactions entre les participants et les équipes pédagogiques se font de manière différée, souvent via des groupes de discussions, des e-mails, par téléphone ou via notre plateforme Moodle favorisant une interaction continue et un soutien adapté aux besoins individuels.

Un accompagnement technique et pédagogique entoure l'apprenant lors de ses sessions d'apprentissage :

- o Une assistance technique est assurée par les personnes suivantes :

Adrien D'ANGELO (adrien-dangelo@formapi.fr) ; Marie PIOT (mc-piot@formapi.fr) ; Benjamin GILLES (benjamin-gilles@formapi.fr) ; Justine DELAGARRIGUE (justine-delagarrigue@formapi.fr) ; Elodie LAMANT (elodie-lamant@formapi.fr)

Ils sont en charge de la résolution des problématiques techniques, soucis de connexions, soucis d'accès aux contenus à distance, accessibilité sur ordinateur, tablette ou mobile. Elles peuvent être contactées par mail, de 9h à 17h, et s'engagent à fournir une réponse aux sollicitations dans un délai de 48h ouvrées maximum. Cet accompagnement est complété par des procédures d'utilisation pour guider les apprenants dans l'utilisation des outils de formation.

- o Un accompagnement pédagogique est assuré par un tuteur désigné et/ou par l'équipe pédagogique, garantissant une réponse aux échanges asynchrones dans un délai de 48 heures.

Moyens d'évaluation mis en œuvre

FORMAPI est habilité par l'ORGANISME CERTIFICATEUR DE LA BRANCHE DU SPORT OC SPORT et sera à même de délivrer une attestation de formation au stagiaire sous réserve d'une assiduité régulière au parcours de formation proposé.

Par ailleurs, la délivrance du diplôme du **CQP INSTRUCTEUR FITNESS options "fitness en cours collectifs" et "fitness en musculation et personal training"** sera soumis à l'appréciation du jury de certification mis en œuvre et présidé par OC SPORT, sous réserve de réussite aux épreuves certificatives mises en place par FORMAPI.

Contenu pédagogique

Cette formation se répartit en bloc de compétence, comme suit :

BC 1 - « Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de « fitness en cours collectifs »

A1.1 Repérage des caractéristiques et des besoins des participants à des séances de « fitness en cours collectifs »

C 1.1.1 Identifier les attentes et les motivations des participants aux séances d'initiation, de découverte de « fitness en cours collectifs » en vue de proposer un contenu approprié avec une attention particulière pour les participants en situation de handicap.

C 1.1.2 Repérer les besoins spécifiques des participants en utilisant des outils d'évaluation pour évaluer leur niveau de pratique et leurs caractéristiques morphologiques afin d'élaborer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en cours collectifs »

C.1.1.3 Repérer les moyens mobilisables pour réaliser des séances d'initiation, de découverte de « fitness en cours collectifs » en tenant compte des ressources, du matériel, des sites de pratique disponibles et des contraintes de la structure

A 1.2 Construction de séances d'initiation, de découverte de « fitness en cours collectifs »

C 1.2.1 Construire des séances d'initiation, de découverte afin d'assurer une progression des participants dans les activités « fitness en cours collectifs » en s'appuyant sur une démarche pédagogique adaptée notamment pour ceux en situation de handicap.

C 1.2.2 Prendre en compte les contraintes liées au temps imparti, au matériel, au lieu disponible et aux caractéristiques des participants dans ses grilles de séances afin d'assurer des situations pédagogiques cohérentes pour les séances de « fitness en cours collectifs »

C.1.2.3 Prévoir les mesures de sécurité au cours des séances de « fitness en cours collectifs » afin d'assurer l'intégrité physique et la protection des participants et des tiers en tenant compte des obligations légales et des règles liées à celles-ci

C.1.2.4 – Prévoir les modalités d'évaluation d'une séance de « fitness en cours collectifs » en vue de proposer des ajustements sur la séance suivante

A 1.3 Préparation du matériel et accueil des participants à une séance de « fitness en cours collectifs »

C 1.3.1 Mettre en place le matériel nécessaire à une séance de « fitness en cours collectifs » en tenant compte des règles en vigueur et des exigences de l'activité pour une mise en activité sécurisée

C 1.3.2 Informer les participants des objectifs et du déroulement d'une séance « fitness en cours collectifs » en adaptant son discours afin de veiller à leur bonne compréhension avec une attention particulière pour ceux en situation de handicap

C 1.3.3 Repérer les participants présentant des besoins spécifiques dans le but de s'assurer qu'ils puissent participer une séance de « fitness en cours collectifs » sans risque identifié

A 1.4 Animation d'une séance de « fitness en cours collectifs »

C 1.4.1 Communiquer avec les participants tout au long d'une séance de « fitness en cours collectifs » pour assurer le bon déroulement de celle-ci en veillant à adapter son discours et son attitude suivant les situations rencontrées.

C 1.4.2 Conduire une séance de « fitness en cours collectifs » afin de réaliser les objectifs préalablement définis en respectant les fondamentaux techniques et pédagogiques pour

l'accompagnement des individus en mobilisant les trois groupes d'activités : flexibilité et mobilité, cardio-vasculaire, renforcement musculaire

C.1.4.3 Accompagner les participants tout au long de la séance de « fitness en cours collectifs » afin de veiller à leur épanouissement et à leur autonomie avec une attention particulière pour ceux en situation de handicap

C.1.4.4 Ajuster les situations pédagogiques initialement prévues en observant le comportement des pratiquants afin d'assurer une progression de la pratique adaptée et en sécurité

A.1.5 – Mise en sécurité des participants et des tiers dans le cadre d'une séance de « fitness en cours collectifs »

C.1.5.1 Énoncer les règles de sécurité à respecter au cours d'une séance de « fitness en cours collectifs » afin de les rendre explicites en s'assurant de leur bonne compréhension

C.1.5.2 Mettre en œuvre les règles de sécurité en s'assurant de leur respect tout au long d'une séance afin de garantir une pratique de « fitness en cours collectifs » en toute sécurité

A.1.6 Réalisation de l'évaluation d'une séance de « fitness en cours collectifs »

C.1.6.1 Réaliser le retour à chaud d'une séance de « fitness en cours collectifs » en tenant compte des objectifs préalablement fixés afin d'y apporter des améliorations

C.1.6.2 Formuler des modifications ou des ajustements des séances de « fitness en cours collectifs » pour proposer des pistes d'améliorations en tenant compte des objectifs visés et des constats réalisés.

BC 2 : « Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training »

A.2.1 Repérage des caractéristiques et des besoins des participants à des séances de « fitness en musculation et personal training »

C.2.1.1 Identifier les attentes et les motivations des participants aux séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training » en vue de proposer un contenu approprié et en s'appuyant sur des outils adaptés avec une attention particulière pour les participants en situation de handicap.

C.2.1.2 Repérer les besoins spécifiques des participants en utilisant des outils d'évaluation pour évaluer leur niveau de pratique et leurs caractéristiques morphologiques afin d'élaborer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training »

C.2.1.3 Repérer les moyens mobilisables pour réaliser des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training » en tenant compte des ressources, du matériel, des sites de pratique disponibles et des contraintes de la structure

A.2.2 Construction de séances de « fitness en musculation et personal training »

C.2.2.1 Construire des séances d'initiation, de découverte afin d'assurer une progression des participants dans les activités « fitness en musculation et personal training » en s'appuyant sur une démarche pédagogique adaptée notamment pour ceux en situation de handicap.

C.2.2.2 Prendre en compte les contraintes liées au temps imparti, au matériel, au lieu disponible et aux caractéristiques des participants dans ses grilles de séances afin d'assurer des situations pédagogiques cohérentes de « fitness en musculation et personal training »

C.2.2.3 Prévoir les mesures de sécurité au cours des séances de « fitness en musculation et personal training » afin d'assurer l'intégrité physique et la protection des participants et des tiers en tenant compte des obligations légales et des règles liées à celles-ci

C.2.2.4 Prévoir les modalités d'évaluation d'une séance de « fitness en musculation et personal training » de proposer des ajustements sur la séance suivante

A.2.3 Préparation du matériel et accueil des participants à une séance de « fitness en musculation et personal training » C.2.3.1 - Mettre en place le matériel nécessaire à une séance de « fitness en musculation et personal training » en tenant compte des règles en vigueur et des exigences de l'activité pour une mise en activité sécurisée

C.2.3.2 Informer les participants des objectifs et du déroulement d'une séance de « fitness en musculation et personal training » en adaptant son discours afin de veiller à leur bonne compréhension avec une attention particulière pour ceux en situation de handicap

C.2.3.3 Repérer les participants présentant des besoins spécifiques dans le but de s'assurer qu'ils puissent participer une séance de « fitness en musculation et personal training » sans risque identifié

A.2.4 Animation d'une séance de « fitness en musculation et personal training »

C.2.4.1 Communiquer avec les participants tout au long d'une séance de « fitness en musculation et personal training » pour assurer le bon déroulement de celle-ci en veillant à adapter son discours et son attitude suivant les situations rencontrées.

C.2.4.2 Conduire une séance de « fitness en musculation et personal training » en groupe afin de réaliser les objectifs préalablement définis en respectant les fondamentaux techniques et pédagogiques et en mobilisant les gestes, mouvements et techniques spécifiques

C.2.4.3 Accompagner les participants tout au long de la séance de « fitness en musculation et personal training » afin de veiller à leur épanouissement et à leur autonomie avec une attention particulière pour ceux en situation de handicap

C.2.4.4 Observer les comportements des participants afin d'adapter le déroulement d'une séance de « fitness en musculation et personal training » en ajustant les situations pédagogiques initialement prévues.

C.2.4.5 Mettre en oeuvre un coaching individualisé dans le cadre des activités « fitness en musculation et personal training » en utilisant les méthodes et postures adaptées afin de répondre à la spécificité du pratiquant en fonction de ses caractéristiques et besoins

A.2.5 Mise en sécurité des participants et des tiers au cours d'une séance de « fitness en musculation et personal training » C.2.5.1 – Énoncer les règles de sécurité à respecter au cours d'une séance « fitness en musculation et personal training » afin de les rendre explicites en s'assurant de leur bonne compréhension

C.2.5.2 Mettre en oeuvre les règles de sécurité en s'assurant de leur respect tout au long d'une séance afin de garantir une pratique de « fitness en musculation et personal training » en toute sécurité

A.2.6 – Réalisation de l'évaluation d'une séance de « fitness en musculation et personal training »

C.2.6.1 Analyser le déroulement d'une séance de « fitness en musculation et personal training » en tenant compte des objectifs préalablement fixés afin d'y apporter des améliorations

C.2.6.2. Formuler des modifications ou des ajustements des séances de « fitness en musculation et personal training » pour proposer des pistes d'améliorations en tenant compte des objectifs visés et des constats réalisés.

BC 3 - : « 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

C. 3.1.1 Communiquer avec les publics accueillis sur le fonctionnement de la structure et les règles de vie afin de s'assurer du respect des consignes en vigueur

C.3.1.2 Promouvoir les activités proposées et les événements organisés par la structure pour favoriser la participation des publics accueillis.

C.3.1.3 Informer les publics accueillis en utilisant des outils de communication adaptés afin de véhiculer une image positive de la structure

A 3.2 Organisation de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif

C.3.2.1 Planifier ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif pour organiser celles-ci suivant les contraintes et ressources nécessaires

C.3.2.2 Identifier la réglementation impactant ses activités pour organiser celles-ci en tout conformité.

A.3.3 Communication avec différents acteurs autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif

C.3.3.1 Communiquer avec les autres usagers du lieu de pratique en veillant au bon déroulement de ses activités et celles des autres afin d'anticiper d'éventuelles difficultés et d'assurer une bonne qualité relationnelle

C.3.3.2 Restituer un bilan en communiquant auprès de ses responsables ou de sa clientèle afin de faire évoluer ses activités

C.3.3.3 Prévenir des situations d'incivilités, de violences et de discriminations dans le sport en tenant compte des obligations légales afin d'agir en conséquence.

BC 4 - : « 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

C.4.1.1 Repérer les opportunités d'emploi dans le domaine des activités physiques et sportives en mobilisant différentes sources d'informations pour être acteur de son parcours professionnel.

C.4.1.2 Analyser les différents modes de contractualisation pour construire son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives et agir en toute connaissance de cause

A.3.2 Programmation d'actions de formation et de professionnalisation dans le domaine des activités physiques et sportives

C.4.2.1 Assurer une veille des actions de formations et de professionnalisation pour faire évoluer son projet professionnel.

C.4.2.2 Identifier les interlocuteurs à solliciter pour programmer des actions de formation et de professionnalisation dans le domaine de l'encadrement d'activités physiques et sportives en vue de développer son activité

BC 5 - : « 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

C.5.1.1 Identifier les forces et faiblesses d'une structure de fitness en prenant des informations auprès de la direction afin de dresser un état des lieux de celle-ci

C.5.1.2 Se renseigner sur une veille concurrentielle dans la zone de chalandise de la structure de fitness en mobilisant des outils afin de comparer l'offre existante

C.5.1.3 Repérer les nouvelles tendances en réalisant une veille afin de restituer des éléments clés aux responsables de la structure de fitness

A.5.2 Participation aux actions de prospection de nouveaux clients en utilisant les outils et méthodes de la structure

C.5.2.1 Identifier les cibles de clients de la structure de fitness en collaborant avec ses responsables afin de participer au positionnement commercial de la structure

C.5.2.2 Repérer les habitudes d'achat des cibles de clients visées en collaborant avec ses responsables afin de conseiller les produits et services adaptés

C.5.2.3 Participer à la prospection afin d'attirer de nouveaux clients en utilisant des opérations promotionnelles avec prise en compte des personnes en situation de handicap

C.5.2.4 Identifier les propositions commerciales de la structure en s'adaptant aux critères des nouveaux prospects afin de déclencher l'acte d'achat

A.5.3 Participation aux actions de fidélisation des clients en utilisant les outils et méthodes de la structure

C.5.3.1 Participer aux études de satisfaction de la clientèle existante dans la structure en l'interrogeant afin d'identifier les potentielles insatisfactions et recommandations de la clientèle

C.5.3.2 Participer aux actions de fidélisation de la clientèle de la structure en mobilisant des outils spécifiques afin de susciter l'adhésion

C.5.3.3 Utiliser des arguments commerciaux en consultant le responsable de la structure afin de fidéliser la clientèle et offrir des produits ou services additionnels

A.5.4 Utilisation d'outils de marketing afin de faire la promotion des actions de prospection et de fidélisation

C.5.4.1 Identifier les outils marketing utilisés dans la structure de fitness en collaborant avec la direction afin de préparer une campagne de promotion

C.5.4.2 Utiliser différents outils marketing en les intégrant à des actions promotionnelles afin d'assurer la prospection et la fidélisation des clients

A.5.5 Utilisation des techniques de vente adaptées au contexte et à la structure

C.5.5.1 Présenter un argumentaire commercial pour les produits concernés en mobilisant les éléments donnés par la direction afin de cibler ses clients avec prise en compte spécifique des personnes en situation de handicap

C.5.5.2 Créer un climat favorable avec ses prospects et ses clients en utilisant les codes professionnels de la structure afin de favoriser l'acte d'achat

C.5.5.3 Questionner le prospect ou le client en utilisant un guide d'entretien type afin de cerner ses besoins avec prise en compte spécifique des personnes en situation de handicap

C.5.5.4 Utiliser un système argumentaire en consultant sa direction afin de faire face aux objections des prospects et clients existants

La validation des Unités Capitalisables composant le **CQP INSTRUCTEUR FITNESS options "fitness en cours collectifs" et "fitness en musculation et personal training"** se déroulera dans le cadre de la formation comme suit :

BLOCS	TYPES D'ÉPREUVES	COMMISSION D'ÉVALUATION
1	Épreuves : dossier écrit + oral ; évaluation technique et pédagogique + oral. Évalué : préparer 6 séances, animer en sécurité, adapter aux publics, communiquer, corriger, évaluer et proposer des améliorations.	Deux personnes mobilisées par l'OF prises dans la liste des évaluateurs validée par le président de jury
2	Épreuves : dossier écrit + oral ; animation en petit groupe + oral ; coaching individuel. Évalué : préparer 12 séances, encadrer groupe et individuel, adapter les exercices, utiliser le matériel, assurer sécurité, corriger et évaluer.	
3	Épreuve : écrit de stage + entretien oral. Évalué : informer les publics, promouvoir les activités, planifier, respecter la réglementation, communiquer avec l'équipe et signaler les situations à risque.	
4	Épreuve : présentation d'un projet professionnel + oral. Évalué : connaître le secteur, les emplois, les contrats, les formations possibles et construire son projet professionnel.	
5	Épreuve : dossier écrit + soutenance orale. Évalué : analyser la structure, repérer la concurrence, prospecter, fidéliser, utiliser les outils marketing et présenter un argumentaire commercial.	