



## FICHE DE LA FORMATION

### TITRE DE LA FORMATION : CQP INSTRUCTEUR FITNESS

#### (Option Musculation Personal Training)

<p><b>Dates :</b> En cours d'enregistrement au RNCP  <b>Nombre d'heures :</b> 415 heures dont 265 en centre et 150 minimum en situation professionnelle  <b>Lieu :</b> A préciser  <b>Responsable de formation :</b> Recrutement en cours</p>	
Contexte - Descriptif	<p>Le CQP Instructeur Fitness permet d'accéder au métier de coach sportif et de professeur de fitness. La formation est donc déclinable en deux options : les cours collectifs ou la musculation, personal Training. Le CQP Instructeur Fitness répond aux obligations en matière de garanties de sécurité des pratiquants et des tiers prévus par les articles L.212-1 et R.212-1 du Code du Sport. Il est classé au niveau 4 de la nomenclature des qualifications françaises. Il exerce son activité professionnelle en toute autonomie à temps partiel dans la limite annuelle de 360 heures de face à face pédagogique.</p>
Public - Prérequis	<p>Tout public, incluant les personnes en situation de handicap (PSH)</p> <p><u>Prérequis :</u> Pour accéder au CQP Instructeur Fitness, les prérequis sont :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Avoir 18 ans au moment de l'évaluation</li> <li><input type="checkbox"/> Être titulaire du PSC1</li> <li><input type="checkbox"/> Certificat médical de moins de six mois</li> <li><input type="checkbox"/> Une épreuve de démonstration avec 5 répétitions sur 5 mouvements de Musculation : -Squat - Développé Couché - soulevé de terre – fentes - Epaulé-jeté/ Evaluation de la technicité et des placements : Critères de réussites : pour chacun des 5 mouvements, minimum 3 réussites sur 5. Il est prévu des adaptations pour les PSH</li> </ul>
Objectifs de la formation	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Assurer l'animation du plateau musculation</li> <li><input type="checkbox"/> Proposer des programmations d'entraînements adaptés aux objectifs du public concerné</li> <li><input type="checkbox"/> Assurer des cours de musculation et/ou renforcement musculaire en petits groupes</li> <li><input type="checkbox"/> Suivre individuellement une personne dans un programme de mise en forme</li> <li><input type="checkbox"/> Garantir la sécurité des pratiquants</li> </ul>
Programme	<p><b>BC1 : Maîtriser les règles de sécurité</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1.1 : Savoir agir en cas d'accident</li> <li><input type="checkbox"/> 1.2 : Connaître les règles de sécurité dans une salle de remise en forme</li> </ul> <p><b>BC2 : Accueillir les publics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 2.1 : Savoir accueillir un adhérent</li> <li><input type="checkbox"/> 2.2 : Connaître les différents publics et leurs caractéristiques</li> </ul> <p><b>BC3 : Connaître les fondamentaux scientifiques et nutritionnels</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 3.1 : Comprendre le rôle des os et des articulations</li> </ul>
<p><u>6 blocs de compétences</u></p> <p>4 communs</p> <p>2 spécifiques</p>	

Version 14 février 2020

**SAS Adrenaline Formation**

ZAC 13 avenue de la Têt - 66430 Bompas

Déclaration activités DIRECCTE : 91 66 01832 66 - SIRET : 80492818200018 - CODE APE : 7010Z

Programme (suite)	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 3.2 : Mobiliser des connaissances en physiologie</li> <li><input type="checkbox"/> 3.3 : Mobiliser des connaissances en nutrition</li> </ul> <p><b>BC4 : Maîtriser les fondamentaux du marketing et de la communication (Dynamisation dans et autour de l'activité)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 4.1 : Analyser et diagnostiquer l'activité d'une structure</li> <li><input type="checkbox"/> 4.2 : Mobiliser des techniques en marketing</li> <li><input type="checkbox"/> 4.3 : Utiliser des stratégies marketing pour le développement de l'activité</li> <li><input type="checkbox"/> 4.4 : Concevoir un plan de communication en choisissant des supports adaptés</li> </ul> <p><b>BC5MPT : Maîtriser la pédagogie en musculation et personal training</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 5.1 : Concevoir un plan d'entraînement individualisé</li> <li><input type="checkbox"/> 5.2 : Concevoir/animer séances d'entraînement fonctionnel (petit gp)</li> <li><input type="checkbox"/> 5.3 : Animer un plateau musculation</li> <li><input type="checkbox"/> 5.4 : Assurer la sécurité des pratiquants pendant un cours de musculation individualisé ou en petit groupe</li> </ul> <p><b>BC6MPT : Maîtriser la technique musculation et personal training</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 6.1 : Maîtriser les outils et la technique de musculation</li> <li><input type="checkbox"/> 6.2 : Maîtriser les outils et la technique pour les entraînements fonctionnels</li> <li><input type="checkbox"/> 6.3 : Utiliser les outils et les techniques de musculation et d'entraînement fonctionnel en toute sécurité</li> <li><input type="checkbox"/> 6.4 : Maîtriser les techniques spécifiques au business du personal trainer</li> </ul>
Méthode(s) pédagogique(s) Ressource(s) technique(s)	<p>Modalités pédagogiques : Backoffice (Extranet ou Dropbox) sur lequel les stagiaires peuvent retrouver l'ensemble des présentations et documents supports de la formation. Afin de faciliter l'acquisition des nouveaux concepts par le stagiaire, nos équipes utilisent abondance d'exemples et de contre-exemples. L'objectif de cette méthode est d'acquérir des réflexes pour appréhender plus facilement la multitude de notions propres et spécifiques à la formation. Le stagiaire saura se poser les bonnes questions face à une difficulté : pourquoi telle règle doit s'appliquer ? Pourquoi telle autre ne peut en aucun cas s'appliquer ? Nos formations visent à aider l'apprenant à utiliser concrètement les connaissances transmises lors des sessions en situation réelle. Elles s'appuient sur des méthodes diverses : active, participative, affirmative, interrogative, démonstrative, applicative et heuristique.</p> <p>Ressources techniques : Salle avec tables et chaises - Ordinateurs – Vidéoprojecteur – Paperboard – Tableaux blancs – Affiches – Matériels pédagogiques (Step, Haltères, Tapis de sol...) adaptés à tous, y compris personnes en situation de handicap. Site internet + page Facebook (avec les informations sur la veille)</p>
Délai d'accès	Dépôt du dossier d'inscription 2 mois entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation
Nombre de stagiaires	Maximum 25 stagiaires
Horaires	8H00-12H00 et 14H00 à 17H00 (7H par journée)
Intervenants	Formateurs SAS Adrenaline Formation
Individualisation parcours	Positionnement en début de formation donnant lieu à un plan individuel de formation tenant compte des parcours antérieurs de chaque stagiaire et expérience professionnelle.

Version 14 février 2020

**SAS Adrenaline Formation**

ZAC 13 avenue de la Têt - 66430 Bompas

Déclaration activités DIRECCTE : 91 66 01832 66 - SIRET : 80492818200018 - CODE APE : 7010Z

Modalités d'évaluation	Suivi - Présentiel : feuilles de présences signées par les stagiaires et le formateur Livret du stagiaire : progression technique et pédagogique (évaluations formatives pour chaque cycle) Moyen d'appréciation des résultats en fin de formation Questionnaire de satisfaction
Accessibilité	Etablissement ERP répondant aux normes d'accessibilités pour les personnes en situation de handicap
Tarifs et financements	Frais de dossier : Nous contacter Frais pédagogiques : Nous contacter
Date limite d'inscription	A compléter
Personnes ressources	Monsieur Michel CUGULLERE, référent administratif <a href="mailto:adrenalineformation@gmail.com">adrenalineformation@gmail.com</a> – 06 29 33 56 39

Version 14 février 2020

**SAS Adrenaline Formation**

ZAC 13 avenue de la Têt - 66430 Bompas

Déclaration activités DIRECCTE : 91 66 01832 66 - SIRET : 80492818200018 - CODE APE : 7010Z