



# IPSO CAMPUS

Groupe Studavenir

SPORT



INITIAL / ALTERNANCE

## CQP – INSTRUCTEUR FITNESS

Option : **COURS COLLECTIFS** et/ou option : **PERSONAL TRAINER-MUSCULATION**

..... **Diplôme d'État de Niveau 3**

Diplôme d'Etat de niveau III, délivré par France Activ' et enregistré sous le n°36458 au RNCP, enregistrée le 01/06/2020. Délivré par le CPNEF Sport

**Vous exercez au sein d'une structure (club, association, entreprise, village vacances...) et en toute autonomie votre activité d'animation.**

**Vous utilisez les supports techniques liés aux activités de la forme mises à votre disposition dans la limite du cadre réglementaire.**

Vous encadrez des cours de renforcement musculaire, de stretching, de cours cardio-vasculaires, de fitness, des coachings individuels, des Teams coachings...

Vous êtes responsable de votre programme pédagogique et vous assurez la sécurité des tiers et des publics dont vous avez la charge.

Les activités que vous proposez doivent s'inscrire dans le respect du projet de la structure qui vous embauche.

### Les études à IPSO CAMPUS

La formation CQP Instructeur Fitness option « Cours collectifs » vous prépare **aux métiers de coach fitness** et l'option « Personal trainer – musculation » à ceux de **coach musculation**.

**Ces métiers offrent une diversité d'activités au sein d'environnements variés.** Les enseignements prodigués permettent d'apprendre les gestes de sécurité, les techniques propres à ces métiers et s'appuient sur une connaissance approfondie de l'anatomie des muscles du corps humain.

La formation se déroule de manière alternée entre des cours théoriques et pratiques à IPSO Sport et des périodes en entreprise.

### Durée et modalités pédagogiques

Cette formation se déroule sur **5 mois**. Quelle que soit la durée de formation, le stagiaire devra effectuer entre 415 heures et 690 heures de formation comprenant au minimum 265 heures à 440 heures en centre et 150 heures à 300 heures en entreprise.

### Objectifs visés

A l'issue de cette formation, votre diplôme vous permettra d'exercer en tant que **coach fitness et/ou coach musculation (personal trainer)** au sein d'une structure et de préparer physiquement des adhérents en fonction de leurs objectifs (santé, prise de masse, perte de poids, ...). Le CQP IF permet également d'être **acteur du sport santé** en travaillant avec des **professionnels paramédicaux sur la prévention et la réathlétisation**. Le diplômé pourra accéder aux métiers de l'encadrement sportif dans de **nombreuses structures privées et publiques** : salles de sport, centres de bien-être et de thalassothérapie, clubs de vacances, associations et fédérations sportives, collectivités territoriales. Ce diplôme permet également d'**ouvrir sa propre salle de sport** ou de devenir **coach sportif à domicile**.

### Public concerné

Cette formation s'adresse à toutes les personnes ayant le sens du contact, de bonnes capacités d'écoute, une excellente condition physique et **une expérience confirmée de l'option visée**.

Les personnes en situation de handicap peuvent prendre contact avec notre référente handicap afin de valider les conditions spécifiques d'accès à cette formation (handipso@ipso-campus.com).

### Lieux de formation

Notre programme de formation se déroule à IPSO Campus **Anncy, Grenoble ou Lyon**.

### Modalités d'inscription

- ▶ Téléchargez un dossier de candidature sur notre site internet. Le compléter et le retourner avec les pièces demandées.
- ▶ Après étude du dossier, vous serez convoqué à un rendez-vous d'admission, composé d'un entretien permettant d'identifier vos motivations pour les métiers du sport et d'un test écrit d'une heure environ.
- ▶ Si vous êtes admis(e), vous recevrez votre contrat de formation.

Retrouvez toutes nos formations sur

[www.ipso-campus.com](http://www.ipso-campus.com)



#### IPSO Campus Anncy

2 route de Nanfray  
Cran-Gevrier  
74960 Anncy  
04 50 51 59 12

#### IPSO Campus Grenoble

6 rue de Chamrousse  
38100 Grenoble  
04 56 85 88 91

#### IPSO Campus Lyon

111-113 rue du 1<sup>er</sup> Mars 1943  
69100 Villeurbanne  
04 78 53 77 48

**Nombre de places**

Nous accueillons **25** participants par groupe.

**Prérequis**

- ▶ Avoir 18 ans au dernier jour de la session de formation
- ▶ Être titulaire d'un diplôme de secourisme (PSC1, AFPS, SST, AFGSU...)
- ▶ Justifier d'un certificat médical d'aptitude de moins de 3 mois avant l'inscription (Cf. certificat type disponible)
- ▶ Ne pas avoir fait l'objet d'une condamnation pour crime ou délit (code du sport L219-9) – Fournir le bulletin n°3 du casier judiciaire
- ▶ Valider les phases de sélection d'IPSO Campus
- ▶ Satisfaire aux tests techniques dans la ou les options choisies

**Modalités de sélection**

- ▶ **Phase 1** : Etude du dossier
- ▶ **Phase 2** : Entretien de motivation + test écrit
- ▶ **Phase 3** : Tests techniques

**Objectifs pédagogiques**

Validation des 6 Blocs de Compétences

**Horaires**

La formation peut se dérouler sur des créneaux allant de **8h00 à 17h30**.

**Moyens pédagogiques et équipements techniques**

- ▶ Pratique en salles de remise en forme. Mises en situations pédagogiques fréquentes et régulières
- ▶ Utilisation de la vidéo (observation de l'attitude et du comportement de l'éducateur sportif en situation face au groupe)
- ▶ Utilisation des supports multimédias (traitement de texte, logiciels de présentation, traitement des photos et vidéos, recherches sur Internet)
- ▶ Simulations d'entretiens et de réunions
- ▶ Alternance entre cours magistraux et travaux dirigés
- ▶ 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

**IPSO Campus met également à la disposition des étudiants des ordinateurs portables pour les heures en centre de formation ainsi qu'une connexion wifi.**

Une cafétéria équipée de tables, de micro-ondes, de frigos, de machines à boissons chaudes et froides, d'un distributeur d'encas est également à disposition des étudiants.

**Modalités de suivi du stagiaire**

Le suivi du stagiaire, tant pendant les heures de formation à IPSO Campus qu'en entreprise, est assuré par le coordinateur pédagogique et administratif de la formation.

**Modalités d'évaluation et de validation de la formation**

- ▶ **Bloc 1** : Rédaction d'un dossier, soutenance orale du dossier, épreuve de secourisme (allègement si tout diplôme de secourisme ou recyclage validé depuis moins de 2 ans)
- ▶ **Bloc 2** : Evaluation en situation professionnelle tout au long de la formation par le(a) tuteur(trice) pédagogique, encadrement d'une séance en activité de la forme auprès d'un public de la structure de stage.
- ▶ **Bloc 3** : Epreuve QCM de 60 questions en 30 minutes (20 questions en anatomie, 20 questions en physiologie, 20 questions en nutrition)
- ▶ **Bloc 4** : Dossier écrit et épreuve orale 30' + 20' questionnement, créer un événement dans le club de fitness pour promouvoir la structure et trouver de nouveaux clients ou adhérents.
- ▶ **Bloc 5 et 6 Cours Collectifs** : Evaluation technique et pédagogique (encadrement de séance+ entretien), validation par le jury de branche professionnel. Ce jury étudie les propositions de validation qui réfèrent aux modalités et fiches d'évaluation. Seule, ce jury, reste décisionnaire des résultats définitifs de la formation.
- ▶ **Bloc 5 et 6 Musculation Personal Trainer** : Evaluation technique et pédagogique (encadrement de séance+ entretien), validation par le jury de branche professionnel. Ce jury étudie les propositions de validation qui réfèrent aux modalités et fiches d'évaluation. Seule, 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.

**Langue d'enseignement**

Cette formation est dispensée en langue française.

**Qualification des intervenants**

Notre équipe pédagogique mixte est constituée :

- ▶ De professionnels expérimentés ayant une expérience de l'environnement sportif,
- ▶ D'intervenants ayant un diplôme requis pour les matières enseignées ou les diplômes nécessaires à l'enseignement de leur module.

**Tarifs** : notre grille tarifaire est disponible sur notre site Modalités et conditions d'inscriptions : téléchargez notre dossier de candidature sur notre site

**Délais d'accès**

Cf calendrier de formation

**Conditions générales de vente**

Disponibles sur notre site.

## Programme

UNITÉS DE COMPETENCES		
<b>UC1 : Maîtriser les règles de sécurité</b>	<b>7 h</b>	<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>
<b>UC2 : Accueillir les publics</b>	<b>15 h</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Savoir accueillir un adhérent</li> <li>Connaître les différents publics et leurs caractéristiques</li> </ul>
<b>UC3 : Connaître les fondamentaux scientifiques et nutritionnels</b>	<b>40 h</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mobiliser les connaissances en anatomie et biomécanique</li> <li>Mobiliser des connaissances en physiologie</li> <li>Mobiliser des connaissances en diététiqueservices...</li> </ul>
<b>UC4 : Maîtriser les fondamentaux de marketing et de la communication</b>	<b>28 h</b>	<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>
OPTION COURS COLLECTIFS		
<b>UC5 : maîtriser la pédagogie en cours collectifs</b>	<b>50 h</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maîtriser les fondamentaux de la pédagogie en cours collectifs</li> <li>Savoir construire une séance pour les différents cours collectifs</li> <li>Animer une séance en cours collectifs</li> <li>Assurer la sécurité des pratiquants pendant un cours collectif</li> </ul>
<b>UC6 : Maîtriser la technique des cours collectifs</b>	<b>125 h</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maîtriser le relation musique et mouvement</li> <li>Maîtriser la technique des cours de type cardio-vasculaire</li> <li>Maîtriser la technique des cours de type renforcement musculaire</li> <li>Maîtriser la technique des cours de type flexibilité et mobilité</li> </ul>
OPTION « PERSONAL TRAINER » - MUSCULATION		
<b>UC5 : Maîtriser la pédagogie en musculation et « Personal Trainer »</b>	<b>50 h</b>	<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>
<b>UC6 : Maîtriser les techniques de musculation et de « Personal Trainer »</b>	<b>125 h</b>	<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>

**MON  
COMPTE  
FORMATION**

SAS IPSO Formations au capital de 5000 Euros - RCS Lyon 793 372 715 - Code APE : 8559 A - Déclaration d'activité formation enregistrée sous le N° 82 69 12778 69 - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Retrouvez toutes nos  
formations sur  
[www.ipso-campus.com](http://www.ipso-campus.com)



**IPSO Campus Annecy**  
2 route de Nanfray  
Cran-Gevrier  
74960 Annecy  
04 50 51 59 12

**IPSO Campus Grenoble**  
6 rue de Chamrousse  
38100 Grenoble  
04 56 85 88 91

**IPSO Campus Lyon**  
111-113 rue du 1<sup>er</sup> Mars 1943  
69100 Villeurbanne  
04 78 53 77 48