

Répertoire national des certifications professionnelles
CQP Instructeur fitness option cours collectifs ou
musculature et personal training

Active

N° de fiche

RNCP36458

CCN1 : 3328 - Sport

CCN2 : -

CCN3 : -

Nomenclature du niveau de qualification : Niveau 3

Code(s) NSF :

- 335 : Animation sportive, culturelle et de Loisirs

Formacode(s) :

- 15454 : Activité physique et sportive

Date d'échéance de l'enregistrement : 01-06-2025

CERTIFICATEUR(S)

Nom légal	SIRET	Nom commercial	Site internet
ORGANISME CERTIFICATEUR DE LA BRANCHE DU SPORT OC SPORT	89111513100015	-	https://www.sport.c (https://www.sport.c)
CPNEF Sport	-	-	-



RÉSUMÉ DE LA CERTIFICATION

Objectifs et contexte de la certification :

Le développement du fitness est continu depuis une décennie: ces quatre dernières années, la fréquentation des salles de fitness a progressé de 20%. Face à la demande croissante, les salles de fitness ont des difficultés à recruter leurs personnels. Le marché du fitness a besoin de cette certification et de ses deux options distinctes, l'une en cours collectifs pour animer des séances chorégraphiées en musique, l'autre en musculation et personal training pour encadrer des séquences de musculation individualisée et/ou d'entraînement fonctionnel en petit groupe.

Dans un contexte de crise profonde et d'une fermeture de près de 12 mois entre mars 2020 et juin 2021, le secteur du fitness a été impacté durablement aussi bien sur l'aspect économique que psychologique. La création du CQP Instructeur Fitness permet de favoriser les recrutements du secteur en donnant plus de possibilités de qualification en « entrée de métier » et ainsi soutenir une dynamique de reprise favorable.

Activités visées :

L'animateur des activités du fitness (instructeur fitness) est un technicien sportif pouvant exercer en toute autonomie selon les options choisies :

- les activités de cours collectif
- les activités de cardio-training et musculation en petit groupe ou individuellement.

L'instructeur fitness travaille en autonomie dans la ou les options choisie(s). Les profils d'emploi repérés sont adossés aux appellations suivantes : instructeur de fitness en groupe, instructeur de fitness en musculation et personal training, professeur de fitness, conseiller sportif, éducateur sportif, moniteur sportif, coach sportif, coach personnel, présentateur en fitness, coach en plateau musculation, professeur de musculation.

Les principales missions pour le poste de travail sont:

Pour l'option cours collectifs :

- assurer des cours collectifs en musique
- démontrer des techniques et gestuelles stimulant des qualités

physiques dans les trois grandes catégories de cours (Renforcement musculaire, Cardio-vasculaire, flexibilité et mobilité)

- garantir la sécurité des pratiquants

Pour l'option musculation et personal training :

- 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

Compétences attestées :

Au regard des activités identifiées pour le titulaire du CQP Instructeur Fitness (poste type de animateur/initiateur sportif), des compétences sont ainsi regroupées :

Compétences communes aux deux options « Cours Collectifs » et « Musculation et Personal Training » :

Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs en cas d'accident dans une structure de fitness

- 1.1 : Savoir agir en cas d'accident
- 1.2 : identifier les règles de sécurité dans une salle de remise en forme

Accueillir les publics dans une structure de fitness

- 2.1 : Accueillir un adhérent dans une structure de fitness
- 2.2 : Identifier les différents publics et leurs caractéristiques dans une structure de fitness

Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité

- 3.1 : Mobiliser des connaissances en anatomie et biomécanique pour les différentes pratiques du fitness
- 3.2 : Mobiliser des connaissances en physiologie pour les différentes pratiques du fitness
- 3.3 : Mobiliser des connaissances en nutrition pour les différentes pratiques du fitness

Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à

des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness

- 4.1 : Analyser et diagnostiquer l'activité d'une structure de fitness
- 4.2 : Mobiliser des techniques en marketing
- 4.3 : Utiliser des stratégies marketing pour le développement de l'activité d'une structure de fitness
- 4.4 : Concevoir un plan de communication en choisissant des supports adaptés

Compétences spécifiques à chaque option :

Option Cours Collectifs :

Maîtriser la pédagogie en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité

- 5.1 : Mise en œuvre des fondamentaux de la pédagogie en cours collectifs
- 5.2 : Construire une séance pour les différents cours collectifs
- 5.3 : Animer une séance en cours collectifs
- 5.4 : Assurer la sécurité des pratiquants pendant un cours collectif

Maîtriser la technique des cours collectifs

- 6.1 : Utiliser la relation musique et mouvement dans une séance de cours collectifs
- 6.2 : Mettre en œuvre la technique des cours de type cardio-vasculaire
- 6.3 : Mettre en œuvre la technique des cours de type renforcement musculaire
- 6.4 : Mettre en œuvre la technique des cours de type flexibilité et mobilité
- 6.5 : Adopter une technique sécuritaire

Option Musculation et Personal Training :

Maîtriser la pédagogie en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité

- 5.1 : Concevoir un plan d'entraînement individualisé pour un pratiquant en musculation
- 5.2 : Concevoir et animer des séances d'entraînement fonctionnel en petit groupe
- 5.3 : Animer un plateau musculation
- 5.4 : Assurer la sécurité des pratiquants pendant un cours de

muscultation individualisé ou en petit groupe

Maîtriser la technique muscultation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité

- 6.1 : Mise en œuvre des outils et des techniques de muscultation
- 6.2 : Mise en œuvre des outils et des techniques pour les entraînements fonctionnels
- 6.3 : Utiliser les outils et les techniques de muscultation et d'entraînement fonctionnel en toute sécurité
- 6.4 : Mise en œuvre des techniques spécifiques au business du personal trainer

Modalités d'évaluation :

Les évaluations sont organisées selon les modalités suivantes :

Pour les compétences communes aux deux options :

Dossier écrit à présenter à l'oral, présentation, questionnement sur la partie ERP et une épreuve de secourisme de type PSC1 sur une mise en situation suivie d'un oral

Évaluation sur dossier

QCM dans chacun des 3 domaines (Anatomie, Physiologie, Nutrition)

Dossier écrit à présenter à l'oral, présentation, questions

Option Cours Collectifs :

Évaluation technique et pédagogique

Évaluation pédagogique lors de l'animation d'une séance comprenant 3 phases (Cardio-vasculaire, Renforcement musculaire, flexibilité et mobilité) – retour à l'oral

Évaluation technique lors de l'animation d'une séance comprenant 3 phases (Cardio-vasculaire, Renforcement musculaire, flexibilité et mobilité) – retour à l'oral

Option Muscultation et Personal Training:

Évaluation technique et pédagogique (démonstration et encadrement, échange oral)

Test 1 : Animation d'un entraînement fonctionnel avec 5 pratiquants:démonstration , séance, oral

Test 2 : Encadrement d'un pratiquant sur une séance tirée au sort

Évaluation technique :

Test 1 : démonstration de 5 exercices sur un atelier d'entraînement fonctionnel suivi d'une animation de séance avec 5 pratiquants

Test 2 : démonstration et conseils techniques lors de l'encadrement d'un pratiquant

Option Cours Collectifs : Évaluation technique et pédagogique (1h dont 45' d'encadrement et 15' d'oral)

BLOCS DE COMPÉTENCES

SECTEUR D'ACTIVITÉ ET TYPE D'EMPLOI

Secteurs d'activités :

Le titulaire du CQP Instructeur Fitness exerce principalement une activité salariée au sein de :

- salles de forme du secteur marchand
- cabinets de coaching sportif et de préparation physique
- salles de forme du secteur non marchand

Type d'emplois accessibles :

Cette situation professionnelle fait référence au poste type de travail "d'Animateur /Initiateur sportif". L'instructeur fitness travaille en autonomie dans la ou les options choisie(s).

Les profils d'emploi repérés sont adossés aux appellations suivantes : instructeur de fitness en groupe, instructeur de fitness en musculation et personal training, professeur de fitness, conseiller sportif, éducateur sportif, moniteur sportif, coach sportif, coach personnel, présentateur en fitness, coach en plateau musculation, professeur de musculation.

Les principales missions pour le poste de travail sont: Pour l'option

cours collectifs :

- assurer des cours collectifs en musique
- démontrer des techniques et gestuelles stimulant des qualités physiques dans les trois grandes catégories de cours (Renforcement musculaire, Cardio-vasculaire, flexibilité et mobilité)
- garantir la sécurité des pratiquants

Pour l'option musculation et personal training :

- 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

Code(s) ROME :

- G1204 - Éducation en activités sportives

Références juridiques des réglementations d'activité :

L'encadrement contre rémunération des activités physiques et sportives est une profession réglementée dont le cadre législatif est défini par l'article L.212-1 du code du sport

I.-Seuls peuvent, contre rémunération, enseigner, animer ou encadrer une activité physique ou sportive ou entraîner ses pratiquants, à titre d'occupation principale ou secondaire, de façon habituelle, saisonnière ou occasionnelle, sous réserve des dispositions du quatrième alinéa du présent article et de l'article L.212-2 du présent code, les titulaires d'un diplôme, titre à finalité professionnelle ou certificat de qualification professionnelle :

1° Garantissant la compétence de son titulaire en matière de sécurité des pratiquants et des tiers dans l'activité considérée ;

2° Et enregistré au répertoire national des certifications professionnelles dans les conditions prévues à l'article L.6113-5 du code du travail.

VOIES D'ACCÈS

Le cas échéant, prérequis à l'entrée en formation :

- 1- Être titulaire d'une attestation de premiers secours conformément à la réglementation en vigueur fixant le Référentiel National de Compétences de Sécurité Civile relatif à l'unité d'enseignement « *prévention et secours civiques de niveau 1* » ou équivalent à cette attestation.
- 2- Certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives.
- 3- Avoir 18 ans lors du jury de certification.
- 4-Avoir satisfait aux tests techniques dans la ou les options choisies (ou posséder leur équivalence)

Le cas échéant, prérequis à la validation de la certification :

Pré-requis distincts pour les blocs de compétences :

Non

Validité des composantes acquises :

Voie d'accès à la certification	Oui	Non	Composition des jurys
Après un parcours de formation sous statut d'élève ou d'étudiant		X	-
En contrat d'apprentissage		X	-
Après un parcours de formation continue	X		Les jurys pléniers sont composés de quatre à huit personnes ainsi réparties : - Un ou deux

			<p>représentant(s) des salariés désigné(s) par la CPNEF Sport ou par l'OC Sport,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un ou deux représentant(s) des employeurs désigné(s) par la CPNEF Sport ou par l'OC Sport, - Le responsable pédagogique de la formation concernée et si nécessaire un représentant supplémentaire, - Un représentant du/des délégataire(s) et si nécessaire un représentant supplémentaire, <p>Le jury plénier ne peut se dérouler que si le quorum de 75% des membres composant le jury est atteint.</p>
En contrat de professionnalisation	X		<p>Les jurys pléniers sont composés de quatre à huit personnes ainsi réparties :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un ou deux représentant(s) des salariés désigné(s) par la CPNEF Sport ou par l'OC Sport, - Un ou deux représentant(s) des employeurs désigné(s) par la CPNEF Sport ou par l'OC Sport, - Le responsable

			<p>pédagogique de la formation concernée et si nécessaire un représentant supplémentaire,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un représentant du/des délégataire(s) et si nécessaire un représentant supplémentaire, <p>Le jury plénier ne peut se dérouler que si le quorum de 75% des membres composant le jury est atteint.</p>
Par candidature individuelle		X	-
Par expérience	X		<p>Les jurys pléniers sont composés de quatre à huit personnes ainsi réparties :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un ou deux représentant(s) des salariés désigné(s) par la CPNEF Sport ou par l'OC Sport, - Un ou deux représentant(s) des employeurs désigné(s) par la CPNEF Sport ou par l'OC Sport, - Le responsable pédagogique de la formation concernée et si nécessaire un représentant supplémentaire, - Un représentant du/des délégataire(s) et si nécessaire un

représentant
supplémentaire,
Le jury plénier ne peut
se dérouler que si le
quorum de 75% des
membres composant
le jury est atteint.

	Oui	Non
Inscrite au cadre de la Nouvelle Calédonie		X
Inscrite au cadre de la Polynésie française		X

LIENS AVEC D'AUTRES CERTIFICATIONS PROFESSIONNELLES, CERTIFICATIONS OU HABILITATIONS

Aucune correspondance

BASE LÉGALE

Date de décision	01-06-2022
Durée de l'enregistrement en années	3
Date d'échéance de l'enregistrement	01-06-2025

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Statistiques :

Lien internet vers le descriptif de la certification :

Liste complète des organismes préparant à la certification

(<https://certifpro.francecompetences.fr/webapp/services/edition/exportPartenaireSp/22653/true>)

Référentiel d'activité, de compétences et d'évaluation :

Référentiel d'activité, de compétences et d'évaluation
(<https://certifpro.francecompetences.fr/api/enregistrementDroit/refActivity/22653/373227>)