

Programme et Contenus de formation

CQP Instructeur Fitness (CQP IF), Option Musculation, Personal-Training (MPT)

Calendrier et articulation hebdomadaire

Janvier 2024 à Juin 2024

- 265 heures de formation en centre. Mercredi (De janvier à mars) et Jeudi de 08h30-12h00 et 13h30-17h00. **Si uniquement option MPT**
- 440 heures de formation en centre. Mercredi (de janvier à mars), Jeudi et Vendredi de 08h30-12h00 et 13h30-17h00. **Si Bi-Option**
- 150 heures minimum en structure d'alternance. **Si uniquement option MPT // 250 heures si Bi-Option**
- Lieu de formation : Besançon.
- Toutes nos **séquences de formation** présentées ci-dessous sont associées à des objectifs opérationnels à atteindre

Communiquer dans la vie professionnelle

Rédiger un courrier – Rédiger un mail – Répondre au téléphone – Prendre la parole en public

Comprendre le fonctionnement de structure

Se situer professionnellement – Maîtriser les statuts de sa structure

Maîtriser les outils de bureautique

Utiliser les logiciels traditionnels : Word, Excel, Powerpoint

Maîtriser les caractéristiques biologiques, physiologiques et motrices

Découvrir les différents publics



03 81 88 35 35
03 81 88 50 69



16 ch Joseph de Courvoisier
25000 BESANÇON

cfaprofessionssportloisirs.fr



Maîtriser l'organisation du sport en France

Connaître le schéma organisationnel

Connaître la Convention Collective Nationale du Sport (et sa convention collective)

Connaître les droits et obligations des employeurs et des salariés – Connaître les emplois dans le champ du sport –
Etablir sa propre fiche de poste

Acquérir une méthodologie de projet

Concevoir un diagnostic – Fixer des objectifs – Identifier les moyens – Réaliser un budget prévisionnel – Promouvoir son projet – Planifier – participer à ou diriger une réunion – Manager une équipe – Concevoir un outil d'évaluation

Acquérir les bases des connaissances scientifiques

Connaître le squelette humain et les articulations – Connaître les différents groupes musculaires – Connaître les mouvements anatomiques – Connaître les régimes de contraction – Connaître le système cardio-vasculaire – Connaître le système respiratoire – Connaître le système digestif – Connaître les nutriments – Connaître les filières énergétiques

Concevoir une fiche de séance/cycle

Construire son propre outil

Connaître les différentes pédagogies

Découvrir les modalités de fonctionnement des pédagogies – Identifier les avantages et inconvénients de chaque pédagogie

Evaluer sa séance, son cycle

Mettre en œuvre une auto-évaluation de son intervention



03 81 88 35 35
03 81 88 50 69



16 ch Joseph de Courvoisier
25000 BESANÇON

cfaprofessionssportloisirs.fr



Gérer son espace et le temps

Adapter son intervention et ses contenus en fonction de l'espace – Fractionner son temps d'activité en fonction du contenu défini

Fixer des objectifs

Apprendre à définir des objectifs – Identifier les critères de réussites relatifs aux objectifs

Gérer et organiser un groupe

Définir le cadre de l'intervention – Apprendre à intervenir verbalement – Organiser des sous-groupes et mettre en œuvre des circuits ou des ateliers

Animer en sécurité

Anticiper les risques liés à la sécurité pour préparer son intervention

Mobiliser les connaissances liées à la perte de poids

Maîtriser les différentes méthodes de travail pour perdre du poids

Mobiliser les connaissances liées à la réathlétisation et réhabilitation fonctionnelle

Analyser les pathologies des publics – mettre en œuvre des protocoles correctifs



Mobiliser connaissances liées au développement du volume musculaire

Maîtriser les causes physiologiques de l'hypertrophie – maîtriser les méthodes d'hypertrophie musculaire

Mobiliser les connaissances liées au développement de la force

Maîtriser les différents régimes de contraction musculaire (concentrique, excentrique, isométrique et pliométrique) – maîtriser les différentes méthodes de force

Mobiliser les connaissances liées au développement du renforcement musculaire

Maîtriser les différents types de circuits training – maîtriser les différentes méthodes de travail du renforcement musculaire

Mobiliser les connaissances liées au sport bien-être

Analyser les pathologies et maladies des publics – mettre en œuvre des protocoles correctifs

Découvrir la méthode de travail CROSSFIT

Connaître les différentes techniques des mouvements du Crossfit

Acquérir les notions de base en nutrition

Connaître les différents nutriments -- connaître l'impact des nutriments sur l'activité sportive

Acquérir les notions marketing du personal training

Connaître les process de vente – adapter sa communication et ses actions à son public



03 81 88 35 35
03 81 88 50 69



16 ch Joseph de Courvoisier
25000 BESANÇON

cfaprofessionsportloisirs.fr

