



NST TLT  
DES MÉTIERS  
DE LA FORME

**Institut des métiers de la forme (IMF)**

Organisme de formation et Centre de formation des apprentis  
24 rue de Chazelles 75017 PARIS  
Tel : 01 43 70 05 33  
Mail : [contact@ecole-imf.fr](mailto:contact@ecole-imf.fr)  
Site internet : [www.ecole-imf.fr](http://www.ecole-imf.fr)

Numéro de déclaration d'activité auprès de la Préfecture de PARIS : 11754098575  
Numéro UAI : 0756115P  
SIRET : 398 991 042 00100 - N°TVA : FR25 398991042  
Siège social : 62 rue Jouffroy d'Abbans 75017 PARIS

## PROGRAMME DE FORMATION

### CQP Instructeur Fitness NOVEMBRE 2024

(Art L 6353-1 Code du travail)

#### Intitulé formation :

CQP Instructeur Fitness (certificat de qualification professionnelle) DOUBLE OPTION A&B « Cours collectifs » et « Musculation/personal training » ou MONO OPTION B « Musculation/personal training »

Formation certifiante, code RNCP36458

Organisme certificateur : organisme certificateur de la branche du sport OC Sport

Date enregistrement certification : 01/06/2022

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/36458/>

#### Objectifs / Compétences visées :

- UC1 : Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs pour agir en cas d'accident dans une structure de Fitness
- UC2 : Accueillir les Publics dans une structure de Fitness
- UC3 : Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité
- UC4 : Utiliser les fondamentaux du Marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de Fitness.
- UC5A : Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité
- UC6A : Utiliser des techniques en cours collectifs appropriées pour une pratique des publics en toute sécurité
- UC5B : Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité
- UC6B : Utiliser des outils et des techniques en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité

#### Public :

Cette formation s'adresse **à tous les publics** à partir de 18 ans (révolus à la date de certification)

Le financement peut être personnel ou pris en charge par un financeur ou co-financeur (région, pôle emploi, entreprise privée, CPF/moncompteformation...). La formation est accessible aux personnes en situation de handicap (rampe d'accessibilité, plateforme élévatrice extérieure, rampe d'accès aux PMR à la porte. Nous contacter pour toute demande d'informations. Référente du public en situation de handicap : Céline KERMANACH : 06 24 23 47 33).

L'IMF ne propose pas de solution de restauration ou d'hébergement.

## Prérequis :

Pour accéder à la formation, il faut :

- >Avoir un justificatif d'identité à jour
- >Etre âgé de 18 ans révolus à la date des certifications.
- >Avoir un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives
- >Avoir obtenu son diplôme **PSC1** (formation prévention et secours civique de niveau 1) ou équivalent
- >Être **retenu suite à des tests de sélection propres à l'IMF : tests physique et entretien de sélection.**
- >**Avoir un casier judiciaire vierge selon l'article L212-9 du Code du sport**

Aucune autre connaissance particulière préalable n'est obligatoire.

## Positionnement à l'entrée en formation :

Le centre de formation intervient auprès du stagiaire pour vérifier et adapter les objectifs de la formation aux publics formés :

- >Rendez-vous individuel téléphoniques ou physiques
- >Mails personnalisés
- >Réunions d'information mensuelle gratuites et ouvertes à tous
- >Tests d'entrée en sélection pour évaluer le niveau physique du stagiaire et l'adaptation du profil aux objectifs de la formation.
- >entretien individuel de positionnement lors de l'inscription pour prendre en compte le parcours et les diplômes déjà validés. Mise à jour du volume horaire de formation et du tarif si nécessaire.

## Equivalences et passerelles :

Il existe pour ce diplôme des équivalences par UC. Il y a également des possibilités d'équivalences pour les tests techniques et pour les EPMSP en début de formation.

Vous retrouvez ces informations dans le document « EQUIVALENCES » joint à ce programme.

Nous contacter pour toute question.

## Employabilité et poursuites d'études :

A l'issue de la formation 100% de nos diplômés qui cherchent dans le domaine du Fitness trouvent une activité.

La poursuite et/ou le complément de formation est également possible en fonction du parcours intégral passé du candidat (liste non exhaustive) :

- >BPJES AF mention Educateur Sportif option A et/ou B
- >BTS diététique
- >DU Sport et Santé
- >BPJEPS AAN : maître-nageur sauveteur
- >Formations professionnelles continues qualifiantes : coaching mental, pilates, Yoga, Cross Fit, Cycling...
- >DEJEPS puis DESJEPS spécialité animation socio-éducative ou culturelle
- >DEJEPS puis DESJEPS perfectionnement sportif...

## Durée et horaires :

La formation en alternance (heures théoriques en organisme de formation ET heures en situation professionnelle en structure d'accueil) se déroulera entre le 04 novembre 2024 et le 12 avril 2025.

**Durée totale de la formation : 23 semaines en temps partiel (hors certifications)**

<b>Formation (cours théoriques et pratiques) :</b> 17 semaines avec des cours en semaine et/ou we	<b>OPTION B</b>	<b>A&amp;B</b>
<b>Total heures de formation</b>	272h	448h
<b>Structure d'accueil (prévisionnel stage en entreprise) :</b> Heures à répartir au choix		
<b>Total heures en structure d'accueil</b>	150h	250h
<b>Soit un total (hors certifications)</b>	<b>422h</b>	<b>698h</b>

### Horaires partie formation :

Les horaires des cours prévus sont : 9h30 à 13h30 et de 14h30 à 18h30 (*sous réserve de modifications*).

### Horaires partie professionnelle :

Les heures de stage hebdomadaires à effectuées sont à répartir du lundi au dimanche en accord avec le responsable, en dehors des heures de formation, en laissant toujours un jour off dans la semaine.

## Méthodes mobilisées : moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

La pédagogie se répartie entre les cours théoriques en salle de formation où les stagiaires sont assis (50% environ du temps total de formation environ) et les cours de pratique physique cours collectifs et musculation (50% restant).

Il pourra y avoir des heures de formation à distance synchrone pour suivre le cours avec le formateur.

Notre démarche est la suivante :

- >présentation des éléments théoriques simples
- >utilisation du paper-board
- >Présentation power-point sur vidéo-projecteur et diffusion de vidéos si nécessaire.
- >travail sur support pédagogique remis aux stagiaires : book de formation
- >Bibliographie distribuée.
- >apports méthodologiques illustrés d'exemples
- >échange et débat par de la participation active et l'expérimentation des stagiaires (jeux de rôles...)
- >exercices de mise en situation
- >examens blancs

### La formation théorique et pratique :

Elle se déroulera à l'IMF, 24 rue de Chazelles 75017 PARIS.

Les stagiaires auront accès à une salle de cours théoriques comprenant 25 places assises, tables, paper-board, tableau effaçable, vidéoprojecteur.

Des supports papiers seront distribués.

A une salle de fitness comprenant le matériel fitness nécessaire (bâtons, haltères, élastiques, step, sono, miroir) et à une salle de musculation avec : plateau d'haltérophilie, machines cardio, machines libres et guidées.

Les formateurs intervenants sont\* :

NOM	PRENOM	DIPLÔMES
BOURGEOIS	Kenny	>Master 1 >Ostéopathe DO >Licence STAPS Entraînement sportif >Brevet d'Etat HACUMESE >Crossfit >Diplôme FISAF Personal trainer >Instructeur Lutte-contact et Grappling
ROUSSEL	Yohanna	>BP JEPS AF option A et option B >Coach à domicile, en entreprise et en club
NIEL	Romain	>Master STAPS >Doctorat en sciences de la vie et de la santé >DEUST et BPJEPS APT
CUNNINGHAM	Candice	>BP JEPS AGFF C et D >Mat Pilates 1
CHIRON	Julie	>BP JEPS AF option A et option B >DU Nutrition du sportif et BTS Diététique >Pilates et Haltérophilie
HENNO	Violaine	>BP JEPS AF option A et option B >Pilates - Course à pied - Les Mills >Diplôme communication
BEILLEAU	Aude	>BEES Métiers de la Forme >Les Mills >Pilates >Diététique
LALOUE	Marion	>BP JEPS AGFF C et D >DE Danse Jazz >Pilates Mat 1 - Yoga - LesMills
ALLAIN-LAUNAY	Quentin	>BP JEPS AGFF C et D >Formation Rick Odums >Master 2 Fiscalité

*\*Sous réserve de modifications.*

## Contenu et support pédagogique :

<b>Unité de compétence 1</b>	Sécurité	7 h
<b>Unité de compétence 2</b>	Accueil	15h
<b>Unité de compétence 3</b>	Sciences et nutrition	40h
<b>Unité de compétence 4</b>	Marketing et communication	28h
<b>Unités de compétences spécifiques à chaque option</b>		
<b>Unité de compétence 5 CC</b>	Pédagogie spécifique CC	50h
<b>Unité de compétence 5 MPT</b>	Pédagogie spécifique MPT	50h
<b>Unité de compétence 6 CC</b>	Technique spécifique CC	125h
<b>Unité de compétence 6 MPT</b>	Technique spécifique MPT	125h
<b>Stage pour une option</b>	Mise en application	150h
<b>Stage pour deux options</b>	Mise en application	250h
	<b>TOTAL pour une option</b>	<b>415h</b>
	<b>TOTAL pour deux options</b>	<b>690h</b>

## Modalités d'évaluation et suivi des stagiaires pendant et à l'issue de la formation

Les stagiaires sont suivis pendant la formation grâce aux outils suivants :

>En début de formation : auto positionnement sur les compétences attendues, puis **évaluation par 2 évaluateurs** selon la grille des compétences attendues avec **les EPMS** (tests d'exigence préalable à la mise en situation pratique en cours collectifs et en musculation).

>**Interrogations orales** tout au long de la formation pendant les cours

>**Interrogations écrites** tout au long de la formation pendant les cours et **QCM** pour valider les compétences visées en milieu de formation

>**Carnet de suivi du stagiaire** à remplir par le stagiaire et le tuteur sur les missions effectuées sur la partie pratique de la formation en alternance.

>**Élection de 2 délégués et conseil de classe** à mi-parcours pour échanger avec les stagiaires et prendre en compte leur retour.

>**Mises en situation pédagogiques** (situations individuelles et par groupe, préparation de séances, animation et analyse de séances)

>**Oraux blancs**

>**Feuilles d'émargement** à signer par demi-journée par le stagiaire et par le formateur.

>Envoi d'un **récapitulatif mensuel de l'état de présence des stagiaires** aux financeurs qui en font la demande (Pôle Emploi, OPCA...)

>**Questionnaire de satisfaction** de fin de formation.

>**Certifications officielles** : UC 1, UC 2, UC 3, UC 4, UC5A, UC6A, UC5B et UC6B.

Pour les certifications finales par UC, les stagiaires sont jugés selon des grilles de certification. Ces grilles sont expliquées et transmises aux stagiaires dès le démarrage de la formation.

En fin de formation les stagiaires reçoivent :

>Une attestation de fin de formation rappelant notamment le nombre d'heures.

>Un état récapitulatif des UC validées

>Un ou deux diplômes en fonction de la réussite aux certifications officielles

>Chaque candidat sera inscrit au répertoire EREPS et aura une reconnaissance Europe Active pour chaque option validée

### Respect des standards d'enseignement selon la certification européenne EHFA Europe Active

L'IMF s'engage à respecter le code des pratiques éthiques d'Europe Active, notamment les points suivants :

>Se conformer à toutes les demandes d'informations et de preuves de la part de l'organisme accréditeur.

>Assister Europe Active en cas de contrôle de l'accréditation.

>Informers Europe active en cas de modification des critères d'approbation.

>Maintenir un niveau élevé de compétences dans son équipe pédagogique.

>Mise en place et respect d'une procédure qualité (QUALIOPI)

>Faire preuve de respect envers nos stagiaires formés et assurer leur sécurité dans la formation.

>Communiquer aux diplômés tous les éléments liés à Europe active.

>Avoir une assurance responsabilité civile...

### Indicateurs

Nombre de stagiaires lors de la dernière session	22
Taux moyen abandon formation	4%
Taux moyen de réussite à l'examen	NA
% moyen de stagiaires satisfaits de la formation	NA
% des stagiaires estimant avoir atteint une note minimale de 7/10 sur les 14 objectifs de compétences attendues en fin de formation (sur la dernière session)	<b>89%</b>

### Référents de l'organisme de formation, chargée des relations avec les stagiaires

#### Responsable pédagogique :

Celine KERMANACH [celine.kermanach@ecole-imf.fr](mailto:celine.kermanach@ecole-imf.fr) 01.43.70.05.33 / 06.24.23.47.33

#### Coordinatrice cours collectifs :

Aude BEILLEAU

#### Coordinateur musculation/personal training :

Kenny BOURGEOIS

#### Administratif :

Quentin ALLAIN-LAUNAY [quentin.allain-launay@ecole-imf.fr](mailto:quentin.allain-launay@ecole-imf.fr) 01.43.70.05.33

#### Institut des métiers de la forme (IMF)

24 rue de Chazelles 75017 PARIS

Tel : 01 43 70 05 33

Numéro de déclaration d'activité auprès de la Préfecture de PARIS : 11754098575

SIRET : 398 991 042 00100 - N°TVA : FR25 398991042

Siège social : 62 rue Jouffroy d'Abbans 75017 PARIS