

# DOSSIER DE VAE

## CQP Instructeur Fitness

Option :

(Attention, une seule option à cocher, chaque option fait l'objet d'un dossier distinct)

- Cours Collectifs
- Musculation et Personal Training

## Recevabilité du dossier Partie 1



CQP  
INSTRUCTEUR  
FITNESS

**active**  
ACTIVITÉS DE LOISIRS PLEIN AIR & INDOOR  
Fédération Nationale des Entreprises des Activités Physiques de Loisirs

**fndf**  
FÉDÉRATION NATIONALE DE FITNESS

**A COMPLETER PAR GESTICERT**

*Nom et Prénom du candidat : .....*

*Date de réception du dossier de recevabilité (Partie I) : .....*

**Avis de recevabilité :**                       **Favorable**                       **Défavorable**

*Date de réception du dossier d'expériences du candidat (Partie II) :*

*.....*

*Date de la prochaine Commission National de VAE : .....*

*Nom Prénom et signature du référent technique habilité :*

# Présentation du CQP Instructeur Fitness

Les délégataires du CQP Instructeur Fitness ont fait le choix d'une gestion nationale harmonisée au sein de la plateforme de gestion associative : GESTICERT. Un site internet dédié a été créé par GESTICERT : [www.cqp-fitness.fr](http://www.cqp-fitness.fr), ce site est un site d'informations générales vers le grand public et possède un espace pro pour poser des questions et déposer les demandes d'habilitation.

La création du CQP Instructeur Fitness correspond à un contexte caractérisé notamment par :

- un développement des activités de remise en forme et de sport bien-être
- un accroissement de la pratique des Français
- développement de l'entraînement individualisé
- une pénurie de diplômés en particulier en cours collectifs
- des qualifications existantes mal adaptées au contexte professionnel
- une situation post crise sanitaire qui a renforcé la pénurie de main d'œuvre

Cette situation professionnelle fait référence au poste type de travail « 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

Au regard des activités identifiées pour le titulaire du CQP Instructeur Fitness (poste type de animateur/initiateur sportif), des compétences sont associées et regroupées par Unités de compétences.

## QU'EST-CE QUE LA VALIDATION DES ACQUIS DE L'EXPERIENCE (VAE) ?

La VAE est définie dans la loi du 17 janvier 2002 de modernisation sociale\* : « **Toute personne engagée dans la vie active est en droit de faire valider les acquis de son expérience, notamment professionnelle, en vue de l'acquisition d'un diplôme, d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification enregistrés dans le Répertoire National des Certifications Professionnelles...** ».

\* loi 2002-73 du 17 janvier 2002 de modernisation sociale

Le décret n°2019-119 du 31 octobre 2019<sup>1</sup> relatif à la mise en œuvre de la Validation des Acquis et de l'Expérience et comportant d'autres dispositions relatives aux commissions professionnelles consultatives en matière de certification professionnelle et aux organismes financeurs du projet de transition professionnelle, **modifie les règles de recevabilité en ce qui concerne la VAE.**

**Deux éléments importants** sont à considérer :

- La VAE est une voie de certification comme une autre qui permet d'acquérir **tout ou partie** d'un diplôme.
- Le demandeur a acquis des compétences qu'il souhaite valider pour obtenir un diplôme. La démarche qu'il devra entreprendre vise à prouver ses compétences acquises et non à justifier de stages de formation antérieurs auxquels il a participé.

## LES ETAPES DE LA PROCEDURE VAE

### Les prérequis à l'entrée en formation

Le candidat à la VAE du CQP Instructeur Fitness doit répondre aux exigences à l'entrée dans le processus de formation. Le délégataire est garant de la vérification de ces exigences. Les prérequis sont les suivants :

1- Être titulaire d'une pièce administrative justifiant de l'identité du candidat

Le candidat doit présenter l'une des pièces suivantes en cours de validité (original ou photocopie lisible recto/verso).

:

- Carte nationale d'identité française ou étrangère
- Passeport français ou étranger
- Permis de conduire français sécurisé délivré depuis le 16 septembre 2013 suivant le décret du 09 novembre 2011.
- Carte de combattant délivrée par les autorités françaises
- Carte d'identité ou carte de circulation délivrée par les autorités militaires françaises
- Carte de séjour temporaire, carte de résident, certificat de résidence de ressortissant algérien, carte de ressortissant d'un État membre de l'Union européenne ou de l'Espace économique européen, conformément à la réglementation des étrangers, ces titres doivent être à jour concernant l'adresse déclarée.

Cas particulier d'un mineur ou d'un incapable majeur :

- Pièce justificative d'identité du mineur ou de l'incapable majeur (si la pièce d'identité ne peut être présentée, un livret de famille ou un extrait d'acte de naissance est accepté),
- Pièce justificative d'identité de son représentant (père ou mère disposant de l'autorité parentale/jugement de tutelle + pièce d'identité de la personne désignée tuteur),

2- 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.

3- Certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives.

4- Avoir 18 ans lors du jury de certification.

5- Avoir satisfait aux tests techniques dans la ou les options choisies

Pour ces tests de prérequis, le candidat à la VAE doit se rapprocher d'un organisme de formation habilité et demander à réaliser ces tests. Liste disponible sur : <https://cqp-fitness.fr/liste-ecoles-habilitees/>

L'évaluation des prérequis techniques est réalisée suivant les modalités suivantes :

### **CQP Instructeur Fitness option : Cours Collectifs**

Un suivi de cours collectifs : une épreuve de 45' comprenant 3 parties (15' partie cardio coordination et endurance (STEP ou sans STEP), 15' renforcement musculaire avec barre et poids, 15' partie flexibilité et mobilité (stretching). L'objet de l'épreuve est de s'assurer de la base technique des candidats dans les trois grandes catégories de cours collectif ainsi que de leur coordination rythme et musique.

### **CQP Instructeur Fitness option : Musculation et Personal Training**

Une épreuve de démonstration avec 5 répétitions sur 5 mouvements de musculation :

- Squat : 100% du poids de corps pour les hommes, 60% du poids de corps pour les femmes (hanches à hauteur des genoux, fémur parallèle au sol, mise en place d'un élastique à toucher avec le postérieur)
- Développé Couché : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond).
- soulevé de terre : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes
- fentes : 20kg pour les hommes et 10kg pour les femmes
- Épaulé-jeté : 20kg pour les hommes et 10kg pour les femmes

Évaluation de la technicité et des placements.

Critères de réussites : pour chacun des 5 mouvements, minimum 3 réussites sur 5


### Comment procéder pour faire sa demande de VAE

**Vous venez de terminer de remplir votre dossier de recevabilité (Dossier 1), joignez-le aux pièces administratives** qui vous sont demandées en fonction de votre situation et regroupées-les dans **un seul pdf. Tous les documents doivent être orientés pour une lecture sur écran (Pas de documents en travers)**

Envoyez le pdf sur le mail [contact@cqp-fitness.fr](mailto:contact@cqp-fitness.fr), accompagné du Cerfa 12818 téléchargeable sur le lien suivant :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R10282>

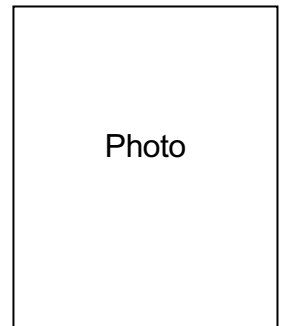
Pour valider votre demande de VAE auprès de GESTICERT, vous devez vous acquitter de la somme de 250€ qui couvrira l'ensemble de la procédure VAE. Cette somme doit être versée exclusivement par virement sur le RIB ci-dessous avec comme intitulé de virement « VAE – NOM Prénom »

					
RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE					
Identifiant national de compte bancaire - RIB					
Banque	Guichet	N° compte	Clé	Devise	Domiciliation
10278	07344	00020740301	38	EUR	CCM DECINES
Identifiant international de compte bancaire					
IBAN (International Bank Account Number)			BIC (Bank Identifier Code)		
FR76	1027	8073 4400 0207 4030 138	CMCIFRZA		
Domiciliation CCM DECINES 112 AVENUE JEAN JAURES 69150 DECINES CHARPIEU 04 37 70 39 38			Titulaire du compte (Account Owner) GESTICERT 1 RUE DE THOU 69001 LYON		
Remettez ce relevé à tout organisme ayant besoin de connaître vos références bancaires pour la domiciliation de vos virements ou de prélèvements à votre compte. Vous éviterez ainsi des erreurs ou des retards d'exécution.			PARTIE RESERVEE AU DESTINATAIRE DU RELEVÉ		

Une convocation à un entretien obligatoire, à distance d'une durée de 20 minutes à 1 heure maximum, vous sera transmise par GESTICERT qui permettra de vérifier le niveau de maîtrise de l'ensemble vos compétences requises au regard de l'obtention du CQP INSTRUCTEUR FITNESS. Il vous permettra également de compléter et expliciter le contenu de votre dossier.

# **Dossier 1 Recevabilité**

**Identité du candidat**



NOM : \_\_\_\_\_

Nom de jeune fille : \_\_\_\_\_

Prénom(s) : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_ . Lieu de naissance : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ . Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_



**Parcours de formation**

**Attention !** Votre parcours de formation peut éclairer le jury sur votre profil, mais il n'est pas une condition pour obtenir le diplôme par la voie de la validation des acquis de l'expérience.

**Diplôme(s) scolaire(s) et/ou universitaire(s)** *(indiquez les années et lieux)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Diplôme(s) sportif(s) fédéral (aux) et/ou professionnel(s), CQP, BEES, BPJEPS, diplômes homologués ...**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Autres diplômes**

---

---

---

***Sports pratiqués***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Motivation de la demande

*Vous disposez de deux pages pour expliquer les raisons de votre démarche en lien avec votre projet professionnel.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Récapitulatif des expériences

Par ordre chronologique, veuillez indiquer votre parcours professionnel en rapport avec le diplôme demandé, que cela soit en activités rémunéré ou bénévoles.

**1 - NATURE DE L'EMPLOI OU DE LA FONCTION BENEVOLE :**

.....

Votre statut :                    Salarié(e)                    Bénévole

Depuis le : .....

Jusqu'au : .....

Total des heures effectuées dans cette fonction ou cet emploi :

.....

**EMPLOYEUR**

**Dénomination :** .....

**Nom et prénom du responsable :** .....

.....

**Signature et Cachet de la structure :**

**2 - NATURE DE L'EMPLOI OU DE LA FONCTION BENEVOLE : .....**

Votre statut :                    Salarié(e)                    Bénévole

Depuis le : .....

.....

Jusqu'au : .....

.....

Total des heures effectuées dans cette fonction ou cet emploi :

.....

.....

**EMPLOYEUR**

**Dénomination :** .....

**Nom et prénom du responsable :** .....

.....

**Signature et Cachet de la structure :**

3 - NATURE DE L'EMPLOI OU DE LA FONCTION BENEVOLE :

.....

Votre statut :             Salarié(e)             Bénévole

Depuis le : .....

Jusqu'au : .....

Total des heures effectuées dans cette fonction ou cet emploi :  
.....  
.....

EMPLOYEUR

Dénomination : .....

Nom et prénom du responsable : .....

Signature et Cachet de la structure :

4 - NATURE DE L'EMPLOI OU DE LA FONCTION BENEVOLE : .....

Votre statut :             Salarié(e)             Bénévole

Depuis le : .....

Jusqu'au : .....

Total des heures effectuées dans cette fonction ou cet emploi :  
.....

EMPLOYEUR

Dénomination : .....

Nom et prénom du responsable : .....

Signature et Cachet de la structure :

*Cette page est à dupliquer autant que de besoin.*

# DOSSIER DE V.A.E

## Expériences du candidat

### Dossier 2

**A COMPLETER PAR GESTICERT**

*Nom et Prénom du candidat :* \_\_\_\_\_

*Date de réception du dossier 2:*

*Date de passage en **Commission d'évaluation VAE** :*

*Nom, prénom et signature de la commission d'évaluation :*

# QUELQUES CONSEILS A L'ELABORATION DU DOSSIER

La première étape consiste à répertorier pour chacune de vos expériences salariée, non salariée ou bénévole, les différentes pratiques que vous avez exercées en rapport avec CQP Instructeur Fitness et l'option choisie. Les pratiques exercées à titre bénévole doivent mettre en évidence des acquis d'un niveau professionnel. Choisissez des pratiques diversifiées, et dans des contextes différents. Classez ces pratiques par rapport aux UC du CQP IF :

- Unité de compétences 1 (UC1) : **Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs pour agir en cas d'accident dans une structure de fitness**
- Unité de compétences 2 (UC2) : **Accueillir les publics dans une structure de fitness**
- Unité de compétences 3 (UC3) : **Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité**
- Unité de compétences 4 (UC4) : **Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness**
  - o **Option Cours Collectifs**
- Unité de compétences 5A (UC5a) : **Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité**
- Unité de compétences 6A (UC6a) : **Utiliser des techniques en cours collectifs appropriées pour une pratique des publics en toute sécurité**
  - o **Option Musculation et Personal Training**
- Unité de compétences 5B (UC5b) : **Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité**
- Unité de compétences 6B (UC6b) : **Utiliser des outils et des techniques en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité**

## La description et l'analyse de vos pratiques

- Resituer vos pratiques dans leur contexte (le cadre institutionnel, votre position hiérarchique, etc.) et définir votre fonction exacte.
- Insister sur votre implication personnelle (vous pouvez vous aider d'une rédaction à la première personne du singulier).
- Utiliser de préférence le temps présent : « je réalise », plutôt que « j'ai réalisé ».
- Décrire votre pratique dans le détail de manière la plus précise possible. Choisir un mode de description chronologique, du début à la fin de la pratique, sans oublier l'évaluation.
- Éviter absolument les fiches d'activités ou de projets anonymes, les listes de tâches.
- Pour illustrer votre propos, vous pouvez joindre des documents en lien direct avec la pratique décrite, soit parce que vous les avez conçus, soit parce que vous avez contribué pleinement à leur réalisation (article de presse, support d'information, réalisation personnelle, etc.).

Vous devez garder à l'esprit que le jury cherche à trouver dans votre dossier des indicateurs qui montrent que vous possédez les compétences présentes dans le référentiel de certification. Au-delà de la simple description des situations, vous devez faire émerger les compétences mises en œuvre par animateur.

## COMMISSION D'évaluation VAE

Le candidat transmet son dossier complet (partie 1 et 2) sous un seul PDF à GESTICERT sur le mail [jury@cqp-fitness.fr](mailto:jury@cqp-fitness.fr)  
A réception, la Commission VAE statue sur le dossier en s'appuyant sur les référentiels du CQP INSTRUCTEUR FITNESS afin de déterminer si les compétences du candidat correspondent bien aux exigences du CQP IF. La commission convoque le candidat pour un entretien de 20' à 1 heure afin qu'il puisse apporter des compléments et explications relatives au dossier.



**LE JURY PLENIER national**

La décision du jury est souveraine : Le jury peut vous attribuer la totalité du diplôme.

Si le jury ne vous attribue pas le diplôme ou ne valide qu'une partie du diplôme, il vous indique la nature des connaissances, aptitudes et compétences qu'il vous reste à acquérir dans un délai de 5 ans. Pour compléter vos acquis, vous pourrez choisir soit d'engager une formation, soit d'approfondir votre expérience. En cas de non-validation ou de validation partielle, vous pouvez solliciter le Comité régional de votre lieu de résidence pour la suite de votre parcours.









## LISTE DES ANNEXES

*Le candidat indique les titres des annexes éventuelles fournies avec le dossier.*

- Annexe 1 : .....
- Annexe 2 : .....
- Annexe 3 : .....
- Annexe 4 : .....
- Annexe 5 : .....
- Annexe 6 : .....
- Annexe 7 : .....
- .....