

CQP

(CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE)

INSTRUCTEUR FITNESS

OPTION MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING
OPTION COURS COLLECTIFS

Certification enregistrée à France Compétences sous le n° RNCP40595 depuis le 30.04.2025
pour une durée de 5 ans
Organisme certificateur : Branche du Sport OC SPORT et CPNEF SPORT



MÉTIER VISÉ

Avec l'option Cours Collectifs :

- Instructeur de fitness en groupe
- Professeur de fitness
- Présentateur de fitness
- Educateur sportif

Avec l'option musculation et personal training :

- Instructeur de fitness en musculation
- Personal trainer
- Coach personnel
- Conseiller sportif
- Moniteur sportif
- Coach de plateau musculation
- Professeur de musculation
- Educateur sportif

LIEUX D'EXERCICE

Vous pouvez travailler dans de nombreuses structures :

- Secteur marchand,
- Collectivités,
- Secteur associatif,
- Travailleur indépendant...



Organisme de Formation déclaré sous le
n° 76320069032 auprès du préfet de région Occitanie.
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

EN QUOI CONSISTE LE MÉTIER ?

L'instructeur fitness construit et dirige divers types de séances adaptées aux besoins et aux niveaux des participants. Il doit préparer des séances qui sont à la fois stimulantes et réalisables, en veillant à la sécurité de tous.

- Il offre une pédagogie adaptée à la taille du groupe, des conseils individualisés, aide à définir des objectifs de fitness personnels et élabore des programmes adaptés aux capacités de chaque individu.
- Il évalue régulièrement les progrès des participants, ajuste les séances et les programmes en fonction des retours et des développements physiques pour optimiser les résultats et maintenir la motivation.
- Il joue un rôle clé dans l'éducation des participants sur les bienfaits de l'exercice régulier et d'une vie saine. Il partage des connaissances sur l'équilibre alimentaire, la prévention des blessures et les meilleures pratiques pour une activité physique bénéfique.
- Doté d'excellentes compétences interpersonnelles, l'animateur doit établir une bonne relation avec les participants, les encourager, les motiver et créer une atmosphère accueillante et positive.

QUEL EST LE CONTENU DE LA FORMATION ?

La formation comprend un enseignement en centre de formation en alternance avec la pratique professionnelle dans une structure.

- Parcours mono-option (BC 1 ou BC2) : 280h en centre, 210h minimum en situation professionnelle
- Parcours bi-option (BC1 + BC2) : 495h en centre, 350h minimum en situation professionnelle

Le CQP Instructeur Fitness est obtenu après validation de plusieurs blocs de compétences. Chaque bloc atteste de l'acquisition de compétences dans un domaine particulier.

- BC1 : Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de « fitness en cours collectifs »
- BC2 : Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training »
- BC3 : Organiser, informer et communiquer autour des activités du fitness
- BC4 : Conduire son parcours professionnel dans les activités du fitness
- BC5 : Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents

La certification est soumise à un examen final pour chaque bloc de compétences (remise de dossiers, entretiens oraux, démonstrations techniques et pédagogique), puis à un jury plénier.

QUELLES SONT LES CONDITIONS D'ACCÈS À LA FORMATION ?

Pour pouvoir accéder à la formation il faut :

- Être titulaire d'un certificat PSC ou d'une formation équivalente à celui-ci.
- Présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives de moins d'un an.
- Avoir 18 ans révolus le jour de l'entrée en formation.
- Avoir satisfait aux tests techniques de prérequis dans la ou les options choisies (ou posséder leur équivalence)
- Avoir satisfait au test oral des prérequis de présentation du projet de formation en cohérence avec le parcours personnel, l'expérience dans la ou les option(s) choisie(s) et la capacité de projection vers une situation professionnelle

QUELS MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES ?

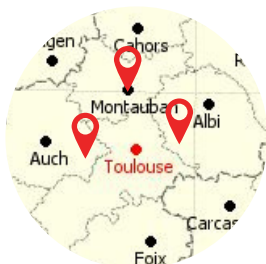
L'action de formation dispose :

- D'un complexe doté d'une salle de cours collectifs, d'un espace musculation, de cardiotraining, d'entraînement fonctionnel, d'une salle de biking ;
- D'une salle de formation équipée de chaises, tables, paperboard, vidéo projecteur ;
- D'un fond de matériel nécessaire, en quantité et qualité, cohérent avec les besoins de l'action ;
- D'un accès à des structures variées lors des enseignements spécifiques (box de CrossFit, piste d'athlétisme...) ;
- D'une plateforme en ligne permettant de suivre des cours en visio-conférence et en e-learning ;

Les contenus de formation sont encadrés par des formateurs titulaires d'un niveau de formation supérieur ou équivalent et ayant une forte expérience dans le champ du diplôme visé. L'équipe pédagogique pratique la pédagogie active : il s'agit d'un ensemble de méthodes pédagogiques ayant toutes en commun la volonté de rendre le stagiaire acteur de ses apprentissages (brainstorming, études de cas, mises en pratique, jeux de rôles, quizz...).



OÙ ET QUAND ?



- L'ISLE JOURDAIN (32)
- GRAULHET (81)
- MONTAUBAN (82)

Pour connaître les dates de nos prochaines sessions, cliquez ici : [Calendrier](#)

FINANCEMENT

Plusieurs dispositifs peuvent financer tout ou en partie votre diplôme :

- Compte Personnel de Formation
- France Travail
- OPCO (salariés et indépendants)
- Bourse Sésame (- de 25 ans)
- Financement personnel avec des facilités de paiement

Nous vous accompagnons dans votre recherche de financement, contactez-nous.

COÛT

Tarifs de la formation :

- 1 option : 3920 €
- 2 options : 6138 €

Le coût global de la formation dépend du positionnement. Dans le cadre d'un financement personnel, possibilité d'échelonnement du coût de la formation sur la totalité de la durée du parcours de formation, sans surcoût. Document informatif, non contractuel.

PARCOURS INDIVIDUALISÉ DE FORMATION

Un positionnement est réalisé à l'entrée en formation afin de mieux connaître les acquis et aptitudes du stagiaire, ainsi que son projet professionnel.

Le parcours de formation peut être personnalisé selon certaines dispenses, équivalences (cf. textes réglementaires) et allègements.

SUITE DE PARCOURS

A l'issue de la formation, le titulaire d'un CQP Instructeur Fitness peut choisir de s'insérer dans le monde du travail ou :

- ✓ de poursuivre son parcours de formation en BPJEPS par exemple ;
- ✓ de passer des modules de formation complémentaires (formations qualifiantes, certificats complémentaires...) afin de monter en compétences.



07.60.40.81.93
polefd@capformationssport.fr
www.capformationssport.com