

# Certification de Qualification Professionnel Instructeur Fitness

Option "Musculature et Personal Training"

Niveau 3 Code RNCP 36458

Décision 01/06/2022 - Échéance 01/06/2025

Sport & bien-être - Forma-school

Centre d'expertise du sport et de la formation professionnelle



## Formation courte et certifiante de 4 mois, pour travailler dans le domaine des Activités de la Forme

Vous êtes pratiquant assidu des activités physiques et sportives  
dans le domaine des activités de la Forme Option Musculature Personal Training ?  
Obtenez un premier niveau de qualification pour travailler dans les clubs sportifs !

### Les objectifs

- Assurer l'animation d'un plateau de musculation,
- Proposer des programmations d'entraînements adaptés aux objectifs du public concerné,
- Assurer des cours de musculation et/ou renforcement musculaire en petit groupes,
- Suivre individuellement une personne dans un programme de mise en forme,
- Garantir la sécurité des pratiquants.

### Programme de la formation

Modules transversaux aux 2 options :

- UC1 : Maîtriser les règles de sécurité et des 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.

Modules option « Musculature et Personal Training » :

- UC5 : Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en musculation et Personal Training pour une pratique des publics en toute sécurité,
- UC6 : Utiliser des outils et des techniques en musculation et Personal Training pour une pratique des publics en toute sécurité.

# Certification de Qualification Professionnel Instructeur Fitness

Option "Musculature et Personal Training"

Niveau 3 Code RNCP 36458

Décision 01/06/2022 - Échéance 01/06/2025

Sport & bien-être - Forma-school

Centre d'expertise du sport et de la formation professionnelle



## Coût de la scolarité 2024/2025

Financement personnel :

- 1 option : 3 724 €,
- Frais d'inscription : 80 € (gestion administrative)

Financement par un organisme : OPCO, France travail, CPF, autres ...

- CQP IF Option B : 14 €/h

## Planning de la formation

Promotion n°1 – Option « Musculature et Personal Training » :

- Début le 16 septembre 2024 et fin le 20 décembre juin 2024

Promotion n°2 Option – Option « Musculature et Personal Training » :

- Promotion n°2 – Début le 20 janvier 2025 et fin le 24 avril 2025.

## Lieu de la formation

- Renaison

## Rythme d'alternance

- L'alternance se déroule sur 2 jours en organisme de formation, 1 jour en FOAD et 2 jours en structure d'accueil

## Prérequis

- Avoir 18 ans le jour du jury de certification,
- Être titulaire du PSC1,
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique des « Activités de la Forme » datant de moins d'un an à la date d'entrée en formation,
- Satisfaire aux tests de sélection du centre de formation Sport & bien-être – Forma-school.

## Pourquoi le CQP Instructeur Fitness

- Le titulaire du CQP Instructeur Fitness peut exercer au même titre qu'un éducateur sportif titulaire du BPJEPS Activité de la Forme et sous les mêmes conditions,
- Le CQP Instructeur Fitness Option musculature et personal training et/ou cours collectifs est un diplôme de niveau 3, reconnu par l'état et enregistré au RNCP n°36458 / Code NSF 335,
- A l'issue de ce CQP, les BPJEPS et DEJEPS sont des poursuites de parcours possibles et même recommandées.