

# 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 publics

- Pratiquants réguliers et disposant d'une solide connaissance de la musculature et du Personal Training,
- Personnes en reconversion professionnelle,
- Titulaire de diplômes sportifs souhaitant étendre leurs domaines de compétences,
- Les personnes en situation de handicap peuvent prendre contact avec notre référent handicap afin de valider les conditions spécifiques d'accès à cette formation,
- Intervenant en milieu hospitalier, de la santé ou du bien-être,
- Jeunes ayant suivi et validé la formation MC AG2S au centre de formation Forma-school et souhaitant continuer leur formation professionnelle.

### Prérequis

- Avoir 18 ans lors du jury de certification,
  - Être titulaire du Certificat de Compétences de citoyen de sécurité civile, niveau (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 des prérequis techniques du CQP IF :
1. **Option B – Musculature et Personal Training** : Une épreuve de démonstration avec 5 répétitions sur 5 mouvements de musculature. 1/ Squat 100% du poids de corps pour les hommes et 60% du poids de corps pour les femmes (hanche hauteur des genoux, fémur parallèle au sol, mise en place d'un repère à toucher avec le postérieur) ; 2/ Développé couché 80% du poids de corps pour les hommes et 40% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond) ; 3/ Soulevé de terre 80% du poids de corps pour les hommes et 40% du poids de corps pour les femmes ; Fente 20 Kg pour les hommes de charges additionnelle et 10 Kg pour les femmes de charges additionnelles ; 4/ Épaulé jeté 20 Kg pour les hommes et 10 Kg pour les femmes.
  2. Évaluation de la technicité et des placements. Critères de réussites : Pour chacun des 5 mouvements, minimum 3 réussites sur 5 mouvements.

### Disposition pratique

- Effectif minimum et maximum : 8 à 18 participants (5 candidats en liste d'attente).

# Certification de Qualification Professionnel Instructeur Fitness

Option "Musculature et Personal Training"

Niveau 3 Code RNCP 36458

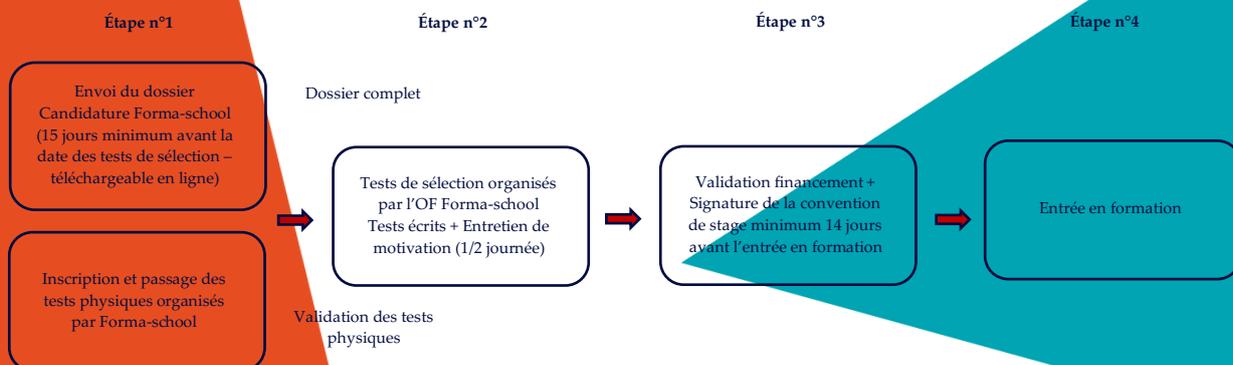
Décision 01/06/2022 - Échéance 01/06/2025

Sport & bien-être - Forma-school

Centre d'expertise du sport et de la formation professionnelle



## Processus de sélections



## Les objectifs

Les activités conduites par les personnes titulaires du CQP Instructeur Fitness Musculature et Personal Training sont classées autour de deux objectifs :

**1/ Analyser, Développer, Animer des contenus spécifiques à l'activité :** Le/la coach sportif(ve) analyse et développer des programmes en lien avec les objectifs fixés par le pratiquant(e). À la suite de cela, il anime et fait vivre ses contenus. Observation, technicité et pédagogie seront les maîtres-mots de la réussite de vos coaching !

**2/ Participer à la vie, à l'organisation et à la gestion de la structure :** Le/la coach sportif(ve) participe au fonctionnement, à la gestion et au développement de la structure et des responsabilités qui lui sont confiées compte tenu des publics visés.

## 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 musculature et Personal Training pour une pratique des publics en toute sécurité,
- UC6 : Utiliser des outils et des techniques en musculature 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



## Modalités pédagogiques

### Moyens pédagogiques :

- La salle de formation est équipée d'une salle de cours théorique et d'une salle de sport,
- La salle de formation, est équipée d'un vidéoprojecteur, d'un tableau blanc, tables et chaises,
- La salle de sport comporte une salle de cours collectif (type dojo de boxe) et d'une salle de musculation équipée avec du matériel de type professionnel équipée avec du matériel professionnel.

### Articulation pédagogique :

Site	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Renaison	Entreprise	Entreprise	FOAD	Centre de formation	Centre de formation
	7 heures	7 heures	7 heures	7 heures	7 heures

35 heures/Semaine

---  
Option B = 455 heures / 4 mois

## Planning de la formation

Formation	Début de formation Fin de formation	Heures centre	Heures FOAD	Heures en entreprise	Tests de sélections
CQP Instructeur Fitness option « Personal Trainer et Musculation » (option B) Promotion 1	16/09/2024 20/12/2024	189	77	189	26/08/2024 06/09/2024
CQP Instructeur Fitness option « Personal Trainer et Musculation » (option B) Promotion 2	20/01/2025 24/04/2025	189	77	189	30/12/2024 10/01/2025

## Moyens d'encadrement

L'OF s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire. L'animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés qui permettent l'ancrage en temps réel. Cette animation s'appuie sur une alternance d'exposés théoriques et pratiques (avec le support d'un Vidéoprojecteur). Des supports de cours sont délivrés à chaque participant et des travaux pratiques sont réalisés.

## Modalités d'évaluation et de validation de la formation

Le suivi du stagiaire, tant pendant les heures de formation qu'en entreprise, est assuré par les intervenants, les tuteurs, ainsi que le responsable pédagogique et administratif de la formation.

# 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



**UC.1 :** Rédaction d'un dossier, soutenance orale du dossier, (épreuve de secourisme à moins de diplôme de secourisme validé depuis moins de 2 ans).

**UC.2 :** Évaluation en situation professionnelle tout au long de la formation par le(a) tuteur(trice) pédagogique et le responsable de la formation, encadrement d'une séance en activité de la forme auprès d'un public de la structure de stage, fiches de visites en structure professionnelle extraites du livret pédagogique du stagiaire et complétées conjointement par le responsable de la formation et le tuteur pédagogique du centre de formation.

**UC.3 :** Épreuve QCM de 60 questions en 30 minutes (20 questions en anatomie, 20 questions en physiologie, 20 questions en nutrition).

**UC.4 :** Dossier écrit et épreuve orale 30' + 20' questionnement, créer un événement dans le club de fitness pour promouvoir la structure et trouver de nouveaux clients ou adhérents.

**UC.5 et 6 Musculature & Personal Trainer :** Évaluation technique et pédagogique d'une préparation de séance pour un pratiquant (30' de préparation puis 30' de séance) ; évaluation technique et pédagogique sur 20' d'encadrement d'une séance d'entraînement fonctionnel en petit groupe (5 personnes sur 5 ateliers) avec démonstration des ateliers.

## Compétences et capacités visées

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

*Le/la titulaire du CQP IF exerce ses fonctions en tant que salarié(e) ou en tant qu'entrepreneur. Il est fréquent qu'il mixe les deux statuts. Le salariat pour découvrir et exercer le métier, l'entrepreneuriat pour développer un projet professionnel plus personnel.*

## 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

## 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.

# 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



## 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,
- À l'issue de ce CQP, les BPJEPS et DEJEPS sont des poursuites de parcours possibles et même recommandées.

## Accessibilité - Handicap

Un entretien préalable sera mis en place pour aménager au mieux la formation avec votre handicap. Nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations d'handicap.

- Contact référent handicap : [handicap@sport-bien-etre.fr](mailto:handicap@sport-bien-etre.fr)

## Restauration

- Restaurant : Les gens heureux - 15 rue du Tacot - 42370 Renaison (2 minutes à pied) - Repas pris en charge par le centre de formation,
- Nombreux commerces à proximité (boulangerie, restauration rapide, autre...),
- Cuisine à disposition des stagiaires (frigo et micro-onde).

## Hébergement

- Hébergement : Hôtel le central 8 rue du 10 août 1944 (2 minutes à pied),
- Nombreuses chambres d'hôte à proximité.

## Responsable de l'action de formation

- HODIEUX, Aurélien - 06.07.98.88.36 - [contact@sport-bien-etre.fr](mailto:contact@sport-bien-etre.fr) - 255 rue Robert Barathon - 42370 Renaison.

## Suivi de l'action

- Feuille d'émargement par demi-journée,
- Contrôle des acquis tout au long de la formation sous forme de questionnaires à choix multiple,
- Évaluation de chaque Item via un QCM final.

## Modalités de sanction

- Évaluation de la prestation de formation « à chaud »,
- Remise d'une attestation partielle; Remise d'une attestation de Certificat de Qualification Professionnel,
- Évaluation « à froid » après 3 mois.