

# CQP INSTRUCTEUR FITNESS

## Option Musculation et Personal Training

Diplôme de Niveau 3

Code RNCP 40595 - Code ROME G1204

Date publication : 30-04-2025 / Échéance : 30-04-2030

CERTIFICATEUR : OCS

Brochure

### L'utilité du programme de formation ?

Le programme de formation vous donne les informations suivantes :

- Présentation
- Objectifs
- Public / prérequis
- Organisation / durée
- Contenu / BC
- Méthodes pédagogiques
- Évaluations
- Compétences / missions
- Débouchés
- Accessibilité handicap
- Tarifs et modalités de financement
- Contact / inscription

### Présentation générale de la formation

Le **CQP Instructeur Fitness – option Musculation et Personal Training** forme des professionnels capables d'encadrer des séances de musculation et d'accompagner les pratiquants dans l'atteinte de leurs objectifs de forme, de santé. Cette certification permet d'acquérir les compétences nécessaires pour concevoir des programmes personnalisés, assurer un coaching individuel ou en small-groupes de qualité et garantir une pratique sécurisée au sein des structures de fitness ou en coaching à domicile.

**Débouchés :** Coach sportif, conseiller plateau musculation, animateur fitness en salle de sport ou en activité indépendante.

### Objectifs de la formation

#### Objectif général :

Former des coachs capables d'encadrer des séances de musculation et de personal training, de concevoir des programmes individualisés, d'assurer le suivi des pratiquants et de développer une activité professionnelle dans le secteur du fitness, tout en garantissant la sécurité et la qualité de l'accompagnement.

#### Objectifs opérationnels :

À l'issue de la formation, le/la candidat(e) sera capable de :

- Accueillir, informer et accompagner les pratiquants dans leur parcours de remise en forme, de santé et de performance ;
- Évaluer les besoins, les capacités physiques et les objectifs des clients afin de proposer un accompagnement adapté ;
- Concevoir, planifier et mettre en œuvre des programmes d'entraînement personnalisés en musculation et personal training ;
- Animer et encadrer des séances individuelles ou en petits groupes en garantissant la sécurité des pratiquants ;
- Assurer le suivi des progrès et adapter les programmes en fonction de l'évolution des résultats ;
- Maîtriser les techniques de communication, de motivation et de fidélisation de la clientèle ;
- Organiser son activité professionnelle et participer au développement commercial d'une structure fitness ;
- Exercer son métier dans le respect de la réglementation professionnelle, des règles d'hygiène et de sécurité.

### Compétences visées

Le/la titulaire du **CQP Instructeur Fitness** sera capable de :

- Concevoir et animer des séances de musculation et de personal training adaptées aux besoins et aux objectifs des pratiquants ;
- Réaliser un bilan initial et évaluer les capacités physiques afin de construire des programmes d'entraînement individualisés ;
- Encadrer les pratiquants en garantissant leur sécurité et en veillant à la bonne exécution des exercices ;
- Adapter les séances et les charges de travail en fonction des niveaux, des contraintes et de la progression des clients ;
- Accompagner, motiver et fidéliser les pratiquants grâce à un suivi personnalisé et des conseils adaptés ;
- Utiliser les connaissances en anatomie, physiologie et méthodologie de l'entraînement pour optimiser les résultats ;
- Organiser son activité professionnelle, communiquer efficacement avec les adhérents et participer à la vie d'une structure fitness ;
- Contribuer au développement commercial de la structure par l'accueil, le conseil, la promotion des activités et la fidélisation de la clientèle ;
- Exercer son activité dans le respect de la réglementation, des règles d'hygiène et des exigences de sécurité.

# CQP INSTRUCTEUR FITNESS

## option Musculation et Personal Training

Diplôme de Niveau 3

Code RNCP 40595 - Code ROME G1204

Date publication : 30-04-2025 / Échéance : 30-04-2030

CERTIFICATEUR : OCS

Brochure

### A quel public cette formation s'adresse-t-elle ?

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant exercer une activité professionnelle dans le secteur du fitness, de la musculation et du coaching sportif.

Elle est particulièrement adaptée :

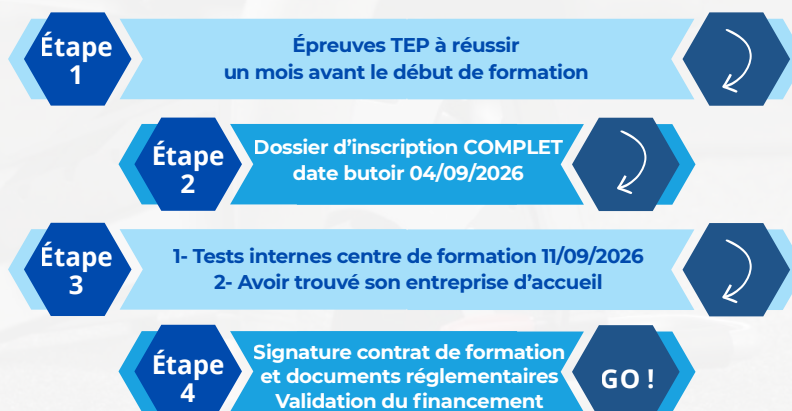
- **Aux passionnés de sport** et de remise en forme souhaitant se professionnaliser ;
- **Aux pratiquants réguliers de musculation** désirant acquérir une qualification reconnue ;
- **Aux personnes en reconversion professionnelle** vers les métiers du fitness ;
- **Aux salariés ou indépendants** souhaitant développer leurs compétences dans l'encadrement sportif ;
- **Aux futurs coachs sportifs** souhaitant accompagner des pratiquants en musculation et personal training.
- **Accessibilité handicap** : Les personnes en situation de handicap sont les bienvenues. Elles peuvent prendre contact avec notre référent handicap à l'adresse mail ci-contre, afin d'étudier ensemble les conditions spécifiques d'accueil et d'adaptation de la formation [handicap@sport-bien-etre.fr](mailto:handicap@sport-bien-etre.fr)

La formation est accessible à tout public répondant aux prérequis d'entrée en formation.

### Prérequis pour intégrer la formation

- **Pièce d'identité en cours de validité**
- **Obtenir les TEP organisés par le certificateur qui ont lieu sein de notre centre de formation (détails sur le document des tests de sélection)**
- **Réussir les épreuves de sélection interne**, organisées par le centre de formation :
  - Rédaction sur thème imposé dans la mention choisie,
  - Q.C.U.(questionnaire à choix unique) sur les connaissances du Candidat et liées à l'environnement et à la pratique des activités de la forme,
  - Entretien de motivation.
- **Avoir 18 ans révolu le jour de l'entrée en formation**,
- **Être titulaire d'un certificat médical de moins de 3 mois de non contre-indication à la pratique sportive**, conforme à la réglementation en vigueur,
- **Être titulaire d'un diplôme de secouriste** type PSC1 (ou équivalent) en cours de validité.
- **Justifier d'un certificat de participation à la Journée Défense et Citoyenneté** (pour les moins de 25 ans),
- **Ne pas avoir fait l'objet d'une condamnation pur crime ou délit** (code du sport L219-9),
- **Avoir envoyé son dossier de candidature complet avec les pièces justificatives** (et dispenses s'il y a lieu) avant la date butoir notifiée dans le dossier d'inscription.
- **Un chèque de 80€** à l'ordre de SPORT ET BIEN-ÊTRE, couvrant les frais d'entrée et de sélection du centre de formation.

### Modalités et délai d'accès



# CQP INSTRUCTEUR FITNESS

## option Musculation et Personal Training

Diplôme de Niveau 3

Code RNCP 40595 - Code ROME G1204

Date publication : 30-04-2025 / Échéance : 30-04-2030

CERTIFICATEUR : OCS

**Brochure**

### Calendrier hebdomadaire prévisionnel

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Centre de formation (OF)</b>	-	-	-	08h00-12h00 14h00-17h00	08h00-12h00 14h00-17h00
<b>E-Learning</b>	6 heures par semaine				
<b>Stage en continue</b>	Moyenne de 15 heures hebdomadaire à organiser avec votre employeur				

### Effectif de la formation

L'effectif de la formation est compris entre 5 minimum et 12 stagiaires maximum.

### Équivalences et passerelles

Certains blocs de compétences des certifications professionnelles peuvent faire l'objet d'équivalence.

Ainsi, certain(e)s candidat(e)s pourront rentrer en cours de formation et/ou voir leur parcours de formation allégé, s'ils attestent de la maîtrise académique de ces compétences.

Contactez Mme LOGRE, directrice du centre de formation pour faire le bilan de vos différents besoins au 06.75.62.21.83 ou par mail à [contact@sport-bien-etre.fr](mailto:contact@sport-bien-etre.fr)

# CQP INSTRUCTEUR FITNESS

## option Musculation et Personal Training

Diplôme de Niveau 3

Code RNCP 40595 - Code ROME G1204

Date publication : 30-04-2025 / Échéance : 30-04-2030

CERTIFICATEUR : OCS

Brochure

### Contenu de formation

La formation CQP Instructeur Fitness est organisée autour des blocs de compétences (BC) du référentiel GESTICERT :

#### **BC2 – Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de « Fitness en Musculation et Personal Training »**

- Anatomie, physiologie et biomécanique appliquées à l'entraînement
- Évaluation des capacités physiques et identification des besoins des pratiquants
- Construction de programmes d'entraînement individualisés
- Méthodologie du personal training
- Techniques de musculation avec charges libres et machines guidées
- Encadrement de séances individuelles et en petits groupes
- Adaptation des exercices selon les objectifs et les profils des pratiquants
- Prévention des blessures et gestion de la sécurité sur le plateau musculation
- Suivi des progrès et ajustement des programmes d'entraînement

#### **BC3 – Organiser, informer et communiquer autour des activités du fitness**

- Accueil et information des pratiquants
- Techniques de communication professionnelle
- Identification des attentes et besoins des adhérents
- Accompagnement et motivation des pratiquants
- Gestion de la relation client (prospection et fidélisation)
- Sensibilisation aux bonnes pratiques d'entraînement, à la santé et au bien-être
- Transmission des consignes et règles de sécurité
- Organisation des activités et coordination avec l'équipe de la structure

#### **BC4 – Conduire son parcours professionnel dans les activités du fitness**

- Connaissance du secteur professionnel du fitness
- Cadre réglementaire et responsabilités de l'éducateur sportif
- Déontologie et éthique professionnelle
- Construction de son projet professionnel
- Développement des compétences et formation continue
- Organisation et gestion de son activité professionnelle
- Initiation à l'entrepreneuriat dans le domaine du coaching sportif.

#### **BC5 - Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents**

- Techniques d'accueil et de conseil commercial
- Présentation et valorisation des prestations fitness
- Actions d'acquisition, de fidélisation et suivi des adhérents
- Participation aux actions de communication de la structure
- Développement de la satisfaction client
- Contribution à la promotion des activités et services proposés
- Initiation aux outils de marketing et de développement commercial

### Méthodes et moyens pédagogiques utilisés

#### **La formation alterne différentes méthodes d'apprentissage :**

- apports théoriques et techniques,
- cours pratiques encadrés,
- démonstrations et mises en situation,
- études de cas,
- travaux de groupe,
- analyse de pratique,
- préparation aux épreuves certificatives,
- suivi individualisé et accompagnement pédagogique,
- immersion en entreprise avec tutorat.

#### **La formation est dispensée avec les moyens pédagogiques suivants :**

- Le centre de formation est équipé 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, accès WIFI
- La salle de sport comporte une salle de cours collectif (dojo de boxe) et une salle de musculation équipée avec le matériel pédagogique.
- Logiciel de formation avec accès personnel pour chaque candidat pour suivre le E-Learning et stocker leurs documents.

# CQP INSTRUCTEUR FITNESS

## option Musculation et Personal Training

Diplôme de Niveau 3

Code RNCP 40595 - Code ROME G1204

Date publication : 30-04-2025 / Échéance : 30-04-2030

CERTIFICATEUR : OCS

Brochure

### Équipe pédagogique

La formation est assurée par une équipe composée de :

- formateurs spécialisés dans l'encadrement sportif
- professionnels diplômés et expérimentés,
- intervenants experts (préparation physique, anatomie, nutrition, réglementation...).

**Aurélien HODIEUX** : Gérant, coach sportif et formateur de SPORT ET BIEN-ÊTRE

**Mickael VILLA** : Coach sportif indépendant et en salle fitness, formateur en cours collectif

**Flavien MARTINEZ** : Gérant de CrossFit Rodumna, coach sportif et formateur en Haltérophilie

**Vincent CORBIN** : Coach sportif, formateur en musculation et force athlétique

**Didier REISS** : Coach sportif, auteur de livres et formateur matières scientifiques

**Mélina MILLANT** : Community Manager, gérante M'Tacom, formatrice marketing et communication

**Sabrina LOGRE** : Responsable du centre de formation, formatrice commerciale, statut juridique, lutte contre les violences dans le sport

### Modalités d'évaluation

Les évaluations sont réalisées tout au long de la formation sous deux formes :

#### 1- Évaluations formatives :

- Contrôles continus
- QCM / questionnaires
- Mises en situation pédagogique
- Bilans intermédiaires
- Suivi en structure d'alternance

#### 2- Évaluations certificatives :

- **Épreuve prérequis pour le BC3** : QCU (Questionnaire à Choix Unique) de 60 questions en 45 minutes (15 minutes par thématique: 20 questions en anatomie et biomécanique, 20 questions en physiologie et 20 questions sur l'équilibre alimentaire)
- **BC2 : Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de « Fitness en Musculation et Personal Training »**
  - Un dossier écrit présentant plusieurs séances d'entraînement construites à partir d'un cas pratique ;
  - Une mise en situation professionnelle permettant d'évaluer les compétences techniques, pédagogiques et sécuritaires du candidat ;
  - Un entretien oral avec le jury portant sur les choix pédagogiques, l'encadrement et la sécurité des pratiquants.
- **BC3 : Organiser, informer et communiquer autour des activités du fitness**
  - La capacité à accueillir, informer et orienter les pratiquants ;
  - La qualité de la communication professionnelle et de la transmission des consignes ;
  - La mise en œuvre des règles de sécurité et la gestion de la relation client.
- **BC4 : Conduire son parcours professionnel dans les activités du fitness**
  - La connaissance de l'environnement professionnel du fitness ;
  - La maîtrise du cadre réglementaire de l'activité ;
  - La capacité à construire et développer son projet professionnel.
- **BC5 : Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents**
  - La capacité à promouvoir les activités et services de la structure ;
  - La participation aux actions de fidélisation et de développement de la clientèle ;
  - La qualité du conseil apporté aux adhérents et prospects.

Le(la) candidat(e) est présenté(e) au jury plénier du certificateur. Ce jury étudie les propositions de validation qui réfèrent aux modalités et fiches d'évaluation. Seul le certificateur reste décisionnaire des résultats définitifs de la formation.

# CQP INSTRUCTEUR FITNESS

## option Musculation et Personal Training

Diplôme de Niveau 3

Code RNCP 40595 - Code ROME G1204

Date publication : 30-04-2025 / Échéance : 30-04-2030

CERTIFICATEUR : OCS

Brochure

### Missions à l'issue de l'obtention du CQP Instructeur Fitness

À l'issue de la formation, le/la titulaire du CQP Instructeur Fitness est capable d'exercer en autonomie et d'assurer les missions suivantes :

- 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.

### Débouchés professionnels

Le CQP Instructeur Fitness permet d'exercer notamment en tant que :

- Educateur sportif(ve)
- Coach sportif(ve)
- Instructeur Fitness en musculation
- Coach en plateau de musculation
- Coach indépendant(e) (selon cadre réglementaire)

Structures possibles :

- salles de remise en forme / fitness
- associations sportives
- clubs privés
- collectivités territoriales
- centres sportifs, centres sociaux ou structures éducatives

Poursuites d'études :

- BPJEPS autre mention
- DEJEPS avec spécialisation (niveau 5, évolution professionnelle et encadrement supérieur)
- DESJEPS avec spécialisation (niveau 6, évolution professionnelle et encadrement supérieur)

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

La structure met en œuvre une démarche d'accueil et d'accompagnement des personnes en situation de handicap.

Le candidat est invité à contacter le référent handicap afin d'évaluer :

- les conditions d'accès à la formation,
- les adaptations pédagogiques possibles,
- les aménagements spécifiques nécessaires.

Contactez Mme Sabrina Logre, référente handicap au 06.75.62.21.83 ou par mail : handicap@sport-bien-etre.fr

# CQP INSTRUCTEUR FITNESS

## option Musculation et Personal Training

Diplôme de Niveau 3

Code RNCP 40595 - Code ROME G1204

Date publication : 30-04-2025 / Échéance : 30-04-2030

CERTIFICATEUR : OCS

**Brochure**

### Tarifs et modalités de financement

	heures de formation	heures E-Learning	Total
heures totales CQP Instructeur Fitness*	196	84	280
Tarif horaire	14€/heure	14€/heure	3 920€**

**Frais d'admission à la charge de chaque candidat : 80€ au nom de SPORT ET BIEN-ETRE**

\* Le nombre de places étant limitées, notre établissement ne peut garantir toutes les demandes d'inscription

\*\* Le centre de formation se réserve le droit d'ajuster les tarifs de la formation

#### Continue :

- Parcours complet : 3 920€
- Parcours partiel : Sur devis selon votre parcours et vos UC manquantes
- Selon votre statut, votre formation peut être financée par différents organismes de financement (Personnel, OPCO, CPF, France Travail, Le Région, Projet Transition Professionnel, Fond d'Assurances de Formation).

Contactez Sabrina Logre pour connaître la solution adaptée à votre situation professionnelle.

### Informations et renseignements

Pour toute demande d'information complémentaire sur la formation, les modalités d'accès ou les possibilités de financement, vous pouvez contacter SPORT ET BIEN-ÊTRE :

Adresse : 255 rue Robert Barathon 42370 Renaison

Téléphone : 04.77.68.57.32 / 06.75.62.21.83

Adresse e-mail : [contact@sport-bien-etre.fr](mailto:contact@sport-bien-etre.fr)

Site internet : [www.sport-bien-etre.fr](http://www.sport-bien-etre.fr)

Responsable du centre de formation : Sabrina LOGRE

Responsable pédagogique : Aurélien HODIEUX

### Modalités d'inscription

#### L'inscription à la formation se déroule en plusieurs étapes :

- 1- réussite des tests de sélection obligatoires du certificateur. Vous recevrez une convocation lorsque le dossier d'inscription est retourné complet
- 2- Retour de votre dossier COMPLET d'inscription à la date butoir du 04/09/2026
- 3- Trouver votre structure d'accueil pour votre stage durant l'année de formation
- 4- Tests internes au centre de formation SPORT ET BIEN-ÊTRE le vendredi 11/09/2026
- 5- Validation définitive de l'entrée en formation

La confirmation d'inscription est transmise après validation de la sélection et signature du contrat ou de la convention de formation.

# CQP INSTRUCTEUR FITNESS

## option Musculation et Personal Training

Diplôme de Niveau 3

Code RNCP 40595 - Code ROME G1204

Date publication : 30-04-2025 / Échéance : 30-04-2030

CERTIFICATEUR : OCS

### Brochure

### Délais d'accès

Les délais d'accès à la formation varient selon :

- la date de dépôt du dossier,
- le calendrier des sélections,
- le mode de financement choisi.

Il est recommandé de candidater le plus tôt possible afin de garantir sa place au sein de la promotion.

### Restauration

- Restauration à proximité
- Commerces agro-alimentaire (boulangerie, Carrefour...)
- Coin cuisine à disposition (frigo et micro-ondes)

### Hébergement

- Des chambres d'hôtes sont à votre disposition sur le secteur à moins de 10 km