CQP INSTRUCTEUR FITNESS

Option Cours Collectifs

Diplôme de Niveau 3

Code RNCP 40595 - Code ROME G1204

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

CERTIFICATEUR : OCS

PROGRAMME

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
- Résultats et satisfaction
- Accéssibilité handicap
- Tarifs et modalités de financement
- Contact / inscription

Présentation générale de la formation

Le CQP Instructeur Fitness – option Cours Collectifs forme des professionnels capables de préparer, animer et évaluer des séances de fitness en cours collectifs, en adaptant leur intervention aux caractéristiques, aux besoins et au niveau des participants.
La formation permet d'acquérir les compétences nécessaires pour construire et conduire des séances dans les trois grands groupes d'activités du fitness : flexibilité et mobilité, cardio-vasculaire et renforcement musculaire, tout en assurant la sécurité des pratiquants et en développant une pédagogie adaptée aux différents publics.

Le titulaire du CQP est également amené à participer à l'accueil, à l'information, à la fidélisation des adhérents ainsi qu'aux actions de communication, de marketing et de développement commercial d'une structure de fitness.

Débouchés : Instructeur fitness en groupe, professeur de fitness, présentateur de fitness, éducateur sportif.

Objectifs de la formation

Objectif général :

Former des professionnels capables de préparer, animer et évaluer des séances de fitness en cours collectifs, en garantissant la sécurité des pratiquants, en adaptant leur intervention aux différents publics et en utilisant une pédagogie favorisant la progression, l'autonomie et l'engagement des participants.

Objectifs opérationnels :

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

- Identifier les attentes, motivations, caractéristiques et besoins des participants afin de proposer un contenu adapté ;
- Repérer les besoins spécifiques des participants, notamment des personnes en situation de handicap, afin de favoriser leur participation dans des conditions adaptées ;
- Identifier les moyens humains, matériels et organisationnels nécessaires à la réalisation d'une séance ;
- Concevoir des séances de fitness en cours collectifs cohérentes avec les objectifs fixés, le niveau des participants, le temps disponible et les contraintes de la structure ;
- Construire une progression pédagogique adaptée aux participants ;
- Préparer l'espace et le matériel nécessaires à la séance ;
- Accueillir les participants et présenter les objectifs et le déroulement de la séance ;
- Animer des séances de fitness en cours collectifs en mobilisant les activités de flexibilité et mobilité, cardio-vasculaires et renforcement musculaire ;
- Communiquer efficacement avec un groupe pendant toute la séance ;
- Démontrer et expliquer les mouvements et exercices proposés ;
- Adapter les situations pédagogiques en fonction des réactions et du comportement des participants ;
- Mettre en œuvre les règles de sécurité et prévenir les situations à risque ;
- Évaluer le déroulement d'une séance et identifier les axes d'amélioration ;
- Ajuster les séances suivantes à partir des observations réalisées ;
- Participer à l'accueil, à l'information, à la communication et à la fidélisation des adhérents ;

Organiser son activité professionnelle et construire son parcours dans le secteur des activités physiques et sportives.

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

option Cours Collectifs

Diplôme de Niveau 3

Code RNCP 40595 - Code ROME G1204

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

CERTIFICATEUR : OCS

PROGRAMME

Compétences visées

Le/la titulaire du CQP Instructeur Fitness (option CC) sera capable de :

- Concevoir et préparer des séances de fitness en cours collectifs adaptées aux caractéristiques des participants ;
- Construire des situations pédagogiques permettant une progression adaptée ;
- Préparer le matériel et l'environnement nécessaires à la séance ;
- Accueillir les participants et présenter les objectifs et consignes ;
- Animer des séances collectives dans les trois domaines : cardio-vasculaire, renforcement musculaire, flexibilité et mobilité ;
- Utiliser une démonstration et une communication adaptées à un groupe ;
- Observer les participants afin d'adapter son intervention ;
- Proposer des variantes et des adaptations en fonction des niveaux et besoins ;
- Maintenir des conditions de pratique sécurisées ;
- Évaluer sa séance et analyser les écarts entre les objectifs prévus et la réalisation ;
- Formuler des propositions d'amélioration pour les séances suivantes ;
- Communiquer avec les adhérents et les différents acteurs de la structure ;
- Participer à la promotion et à la fidélisation des adhérents ;

Organiser son activité professionnelle dans le respect du cadre réglementaire.

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 l'animation sportive et des cours collectifs.

Elle est particulièrement adaptée :

- **Aux personnes passionnées par le fitness et les activités physiques** souhaitant se professionnaliser ;
- **Aux pratiquants réguliers de fitness** souhaitant acquérir une qualification professionnelle reconnue ;
- **Aux personnes en reconversion professionnelle** vers les métiers du fitness ;
- **Aux salariés ou indépendants** souhaitant développer leurs compétences dans l'animation de cours collectifs ;
- **Aux futurs éducateurs sportifs** souhaitant encadrer des groupes dans une structure de fitness ;
- **Aux personnes souhaitant développer une activité professionnelle** autour de l'animation de cours collectifs.
- **Aux professionnels souhaitant avoir la double option** et ayant déjà un diplôme ou une certification dans le domaine du fitness

Prérequis pour intégrer la formation

PRÉRECQUIS RÉGLEMENTAIRES :

- Pièce d'identité en cours de validité
- Satisfaire aux tests techniques de prérequis de la ou des options choisies, sauf équivalence prévue par le référentiel ;
- Satisfaire au test oral de prérequis portant sur la présentation du projet de formation, en cohérence avec le parcours personnel, l'expérience dans la ou les options choisies et la capacité à se projeter dans une situation professionnelle.
- Avoir 18 ans révolu le jour de l'entrée en formation,
- Certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives datant de moins d'un an
- Être titulaire d'un certificat validant une formation initiale ou continue relative à l'unité d'enseignement « Premiers Secours Citoyen » (PSC), ou d'une formation équivalente ;
- Ne pas avoir fait l'objet d'une condamnation pour crime ou délit.

PRÉRECSQUIS INTERNES AU CENTRE DE FORMATION :

- 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,
- 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.

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

option Cours Collectifs

Diplôme de Niveau 3

Code RNCP 40595 - Code ROME G1204

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

CERTIFICATEUR : OCS

PROGRAMME

Modalités et délai d'accès



Calendrier hebdomadaire prévisionnel

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

Effectif de la formation

L'effectif de la formation est compris entre 6 minimum (du réfférentiel GESTICERT) et 12 stagiaires maximum.

Équivalences et passerelles

Des équivalences ou dispenses de certains blocs de compétences peuvent être accordées en fonction des certifications ou blocs de compétences déjà détenus par le candidat, conformément au référentiel du CQP Instructeur Fitness et aux correspondances enregistrées au RNCP.
Un positionnement individuel est réalisé avant l'entrée en formation afin de déterminer, le cas échéant, un parcours individualisé.

Contactez Mme LOGRE, responsable administrative 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

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

option Cours Collectifs

Diplôme de Niveau 3

Code RNCP 40595 - Code ROME G1204

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

CERTIFICATEUR : OCS

PROGRAMME

Contenu de formation

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

BC1 – Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de fitness en cours collectifs

- Identification des attentes, motivations, besoins et caractéristiques des participants
- Prise en compte des besoins spécifiques des personnes en situation de handicap
- Évaluation du niveau de pratique et des caractéristiques des participants
- Identification des moyens, du matériel, des espaces et des contraintes de la structure
- Construction et planification de séances adaptées aux objectifs et aux caractéristiques des participants
- Élaboration de grilles de séances et organisation des situations pédagogiques
- Mise en place du matériel et préparation de l'espace de pratique
- Communication et présentation des objectifs et du déroulement des séances
- Techniques d'animation et de communication adaptées aux différents publics
- Conduite de séances de fitness en cours collectifs
- Mobilisation des trois groupes d'activités : flexibilité et mobilité, cardio-vasculaire et renforcement musculaire
- Accompagnement et adaptation des situations pédagogiques en fonction des participants
- Prévention des risques et mise en œuvre des règles de sécurité
- Évaluation et analyse des séances
- Ajustement et amélioration des séances à partir des observations réalisées

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

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

option Cours Collectifs

Diplôme de Niveau 3

Code RNCP 40595 - Code ROME G1204

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

CERTIFICATEUR : OCS

PROGRAMME

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.

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
Damien SAUVAGE : 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'évaluations tout au long du parcours

Les évaluations sont réalisées tout au long de la formation afin de vérifier les acquis et les thèmes à retravailler

ÉVALUATIONS FORMATIVES :

- Contrôles continus
- QCM / questionnaires
- Fiches de séances / Constructions de séances
- Mise en situation d'animation
- Évaluations pédagogiques
- Bilans intermédiaires
- Suivi en structure d'alternance
- Préparation aux épreuves certificatives

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

option Cours Collectifs

Diplôme de Niveau 3

Code RNCP 40595 - Code ROME G1204

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

CERTIFICATEUR : OCS

PROGRAMME

Modalités d'évaluation

ÉVALUATIONS CERTIFICATIVES :

- **Épreuve prérequis pour le BC1** : QCU (Questionnaire à Choix Unique) de 40 questions en 30 minutes (15 minutes par thématique: 20 questions en anatomie et biomécanique, 20 questions en physiologie)

- **BC1 : Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de « fitness en cours collectifs »**
  - un dossier écrit suivi d'un entretien oral ;
  - une animation d'une séance pédagogique et technique auprès d'un groupe collectif ;

Ces épreuves permettent notamment d'évaluer la capacité du candidat à identifier les besoins des participants, concevoir et conduire des séances de fitness en cours collectifs adaptées, accompagner et faire progresser les pratiquants, assurer leur sécurité et analyser sa pratique afin d'ajuster ses interventions

- **BC3 : Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif**
  - Élaboration d'un écrit réalisé dans le cadre du stage, à partir de la trame mise à disposition par le certificateur, suivi d'un entretien oral.

L'évaluation porte notamment sur la communication avec les publics, l'organisation des activités, la prise en compte de la réglementation, le travail avec les différents acteurs de la structure et la prévention des incivilités, violences et discriminations dans le sport.

- **BC4 : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives :**
  - Présentation d'un projet professionnel, élaboré à partir de la trame mise à disposition par le certificateur, suivie d'un entretien oral.

L'évaluation porte notamment sur la connaissance du secteur professionnel, les opportunités d'emploi, les modes de contractualisation et la capacité du candidat à construire et faire évoluer son parcours professionnel.

- **BC5 : Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness**
  - Présentation d'un dossier écrit suivie d'une soutenance orale.

L'évaluation porte notamment sur l'analyse de la structure et de son environnement, la prospection, la fidélisation des adhérents, l'utilisation d'outils marketing et la mise en œuvre d'un argumentaire commercial.

Validation de la certification

Chaque bloc de compétences fait l'objet d'une validation conformément au référentiel de certification du CQP Instructeur Fitness. La certification est obtenue après validation des blocs communs BC3, BC4 et BC5 ainsi que du bloc optionnel BC1 – Cours Collectifs

Le candidat est présenté au jury plénier du certificateur, qui reste décisionnaire de l'attribution définitive de la certification.

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

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

- Concevoir et préparer des séances de cours collectifs adaptées aux objectifs et au niveau des pratiquants ;
- Animer des séances de fitness en cours collectifs, avec ou sans musique, dans les domaines du cardio-vasculaire, du renforcement musculaire, de la flexibilité et de la mobilité ;
- Adapter les exercices, l'intensité et les consignes aux caractéristiques des différents publics ;
- Accompagner et motiver les pratiquants tout au long de la séance ;
- Garantir la sécurité des pratiquants et veiller à la bonne exécution des exercices.

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

option Cours Collectifs

Diplôme de Niveau 3

Code RNCP 40595 - Code ROME G1204

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

CERTIFICATEUR : OCS

PROGRAMME

Débouchés professionnels

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

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

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)
- CQP IF option Musculation et Personal Training

Nos résultats CQP Instructeur Fitness option cours collectifs

Première session – résultats à venir fin 2027

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 financer par différents organismes de financement (Personnel, OPCO, CPF, France Travail, Le Région, Projet Transition Professionnel, Fond d'Assurances de Formation).

Contactez Sabrina Logre, responsable administrative, pour connaitre la solution adaptée à votre situation professionnelle.

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

option Cours Collectifs

Diplôme de Niveau 3

Code RNCP 40595 - Code ROME G1204

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

CERTIFICATEUR : OCS

PROGRAMME

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

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
Site internet : 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 les 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 inscrite sur la brochure de la prochaine session
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 inscrits sur la brochure de la prochaine session
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.

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 - Hébergement

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