

# CQP Instructeur Fitness

*CQP IF RNCP40595 - titre enregistré par ORGANISME CERTIFICATEUR DE LA BRANCHE DU SPORT OC SPORT - Date d'échéance de l'enregistrement : 30-04-2030*

## Objectifs :

- Former des professionnels directement opérationnels dans le secteur du fitness, en musculation et Personnel Training et Small Group (option B)
- Être autonome dans l'accueil et la prise en charge d'un ou plusieurs pratiquants
- Disposer d'outils pour conduire des séances d'initiation, d'animation, d'entraînement et de perfectionnement dans les activités du fitness

## Public cible :

*Notre CQP Instructeur Fitness s'adresse en particulier aux personnes suivantes :*

- Pratiquants réguliers et disposant d'une solide connaissance de la musculation
- Personnes en reconversion professionnelle
- Titulaires de diplômes sportifs souhaitant étendre leurs domaines de compétences

## Prérequis :

- Avoir 18 ans révolus pour entrer en formation
- Être titulaire du Certificat de Compétences de citoyen de sécurité civile niveau 1 (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 de l'entrée en formation
- Avoir satisfait aux tests techniques de prérequis dans la ou les options choisies
- Avoir satisfait au test oral des prérequis de présentation du projet de formation en cohérence avec le parcours personnel, l'expérience dans l'option et la capacité de projection vers une situation professionnelle

## Déroulement de la formation :

*La formation se déroule en alternance hebdomadaire :*

- 4 jours/semaine en organisme de formation
- 1 jour/semaine en structure d'accueil
- 280 heures de formation en OF + 210 h de stage en structure d'accueil
- **490 heures de formation**

## Programme :

### **Bloc de compétences 1 (BC1) : Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte en small group.**

- Repérage des caractéristiques et des besoins des participants.
- Construction de séances d'initiation et de découverte.
- Préparation du matériel et accueil des participants.
- Animation d'une séance.
- Mise en sécurité des participants.
- Évaluation de la séance.

### **Bloc de compétences 2 (BC2) : Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte en musculation et personal training**

- Repérage des caractéristiques et besoins des participants.
- Construction de séances.
- Préparation du matériel et accueil.
- Animation de séance.
- Mise en sécurité.
- Évaluation de la séance.



### **Bloc de compétences 3 (BC3) : Organisation, information et communication**

- Information des publics et promotion des activités.
- Organisation des activités d'animation.
- Communication avec les acteurs du secteur.

### **Bloc de compétences 4 (BC4) : Conduite du parcours professionnel**

- Recherche d'emploi.
- Programmation d'actions de formation.

## **Bloc de compétences 5 (BC5) : Marketing et vente**

- Analyse des forces et faiblesses d'une structure.
- Prospection de nouveaux clients.
- Fidélisation des clients.
- Utilisation d'outils marketing.
- Techniques de vente.

### Modalités d'évaluation :

Bloc 1 : Dossier écrit + oral / Évaluation technique et pédagogique.

Bloc 2 : Dossier écrit + entretien / Animation séance / Coaching individuel.

Bloc 3 : Écrit de stage + entretien.

Bloc 4 : Présentation du projet professionnel.

Bloc 5 : Dossier écrit + soutenance orale.

### Méthodes mobilisées :

- Formation multimodale (présentiel et distanciel).
- Cours théoriques, travaux individuels, mises en situation pratiques.

### Formateurs :

- Enseignants
- Educateurs sportifs
- Intervenants professionnels

### Effectif :

- Entre 8 et 20 apprenants maximum

### Planning de formation :

- Janvier → Avril
- Avril → Juillet
- Septembre → Décembre
- 100% Weekends → Septembre à Juillet

### Lieux de formation :

Formafit83, La Valette Du Var 83160.

### Tarifs 2025-2026 :

- 3990 € (Option Personnel Trainer & Small Group).

### Validation des blocs :

Tous les blocs doivent être validés pour le CQP IF.

### Modalités d'accès :

Candidature, tests de sélection, validation.

### Équivalences et passerelles :

Certification de niveau 3.

### Débouchés :

Associations sportives, clubs de fitness, box de Crossfit. Indépendant.

### Contact :

[www.formafit83.com](http://www.formafit83.com)

06.01.21.26.96

[formafit83@gmail.com](mailto:formafit83@gmail.com)

*Si vous êtes en situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter afin de pouvoir échanger sur votre situation et vous proposer un parcours adapté.*

