

# CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE (CQP) INSTRUCTEUR FITNESS OPTION MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING

## LIBELLÉ EXACT DE LA CERTIFICATION

CQP Instructeur fitness option musculation et personal training.

## CODE RNCP

Code RNCP 40595

## NOM DU CERTIFICATEUR

Organisme Certificateur de la Branche du Sport OC Sport. CPNEF Sport.

## DATE D'ENREGISTREMENT DE LA CERTIFICATION

JUIN 2026

## PRÉ-REQUIS

- Être titulaire d'une attestation de premiers secours conformément à la réglementation en vigueur fixant le Référentiel National de Compétences de Sécurité Civile relatif à l'unité d'enseignement « prévention et secours civiques de niveau 1 » ou équivalent à cette attestation.
- Certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives.
- Avoir 18 ans lors du jury de certification.
- Avoir satisfait aux tests techniques dans la ou les options choisies (ou posséder leur équivalence).

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

L'objectif de la formation est de préparer au métier de d'animateur des activités du fitness ou instructeur fitness.

## COMPÉTENCES À ACQUÉRIR AU COURS DE LA FORMATION OPTION MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING, DUREE 490H

### BLOC 2 DE COMPETENCES : 215H

#### *Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de fitness en musculation et personal training*

- a. Identifier les attentes et les motivations des participants
- b. Repérer les besoins spécifiques des participants
- c. Repérer les moyens mobilisables pour réaliser des séances d'initiation
- d. Construire des séances d'initiation
- e. Prendre en compte les contraintes liées au temps imparti, au matériel, au lieu disponible et aux caractéristiques des participants
- f. Prévoir les mesures de sécurité au cours des séances
- g. Prévoir les modalités d'évaluation d'une séance
- h. Mettre en place le matériel nécessaire à une séance
- i. Informer les participants des objectifs et du déroulement d'une séance
- j. Repérer les participants présentant des besoins spécifiques
- k. Communiquer avec les participants tout au long d'une séance
- l. Conduire une séance en groupe
- m. Accompagner les participants tout au long de la séance
- n. Observer les comportements des participants afin d'adapter le déroulement d'une séance
- o. Mettre en œuvre un coaching individualisé
- p. Énoncer les règles de sécurité à respecter au cours d'une séance
- q. Mettre en œuvre les règles de sécurité en s'assurant de leur respect
- r. Analyser le déroulement d'une séance
- s. Formuler des modifications ou des ajustements des séances

### **BLOC 3 DE COMPETENCES : 21H**

#### ***Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif***

- a. Communiquer avec les publics accueillis
- b. Promouvoir les activités et les événements organisés par la structure
- c. Informer les publics accueillis en utilisant des outils de communication
- d. Planifier ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif
- e. Identifier la réglementation impactant ses activités
- f. Communiquer avec les autres usagers du lieu de pratique
- g. Restituer un bilan
- h. Prévenir des situations d'incivilités, de violences et de discriminations

### **BLOC 4 DE COMPETENCES : 21H**

#### ***Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives***

- a. Repérer les opportunités d'emploi dans le domaine
- b. Analyser les différents modes de contractualisation
- c. Assurer une veille des actions de formations et de professionnalisation
- d. Identifier les interlocuteurs à solliciter pour programmer des actions de formation

### **BLOC 5 DE COMPETENCES : 23H**

#### ***Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness***

- a. Identifier les forces et faiblesses d'une structure de fitness
- b. Se renseigner sur une veille concurrentielle dans la zone de chalandise
- c. Repérer les nouvelles tendances en réalisant une veille
- d. Identifier les cibles de clients de la structure de fitness
- e. Repérer les habitudes d'achat des cibles de clients visées
- f. Participer à la prospection afin d'attirer de nouveaux clients
- g. Identifier les propositions commerciales de la structure
- h. Participer aux études de satisfaction de la clientèle existante
- i. Participer aux actions de fidélisation de la clientèle

- j. Utiliser des arguments commerciaux afin de fidéliser la clientèle
- k. Identifier les outils marketing utilisés dans la structure afin de préparer une campagne de promotion
- l. Utiliser différents outils marketing afin d'assurer la prospection et la fidélisation des clients
- m. Présenter un argumentaire commercial pour les produits concernés avec prise en compte spécifique des personnes en situation de handicap
- n. Créer un climat favorable avec ses prospects et ses clients afin de favoriser l'acte d'achat
- o. Questionner le prospect ou le client en utilisant un guide d'entretien type
- p. Utiliser un système argumentaire afin de faire face aux objections des prospects et clients existants

## STAGE EN STRUCTURE DE FITNESS : 210H

*Mise en pratique terrain avec des Personal Trainers qualifiés en guise de tuteurs*

### MODALITÉS

La formation est organisée comme suit :

- 3 périodes de 5 jours en présentiel. Ces périodes sont dédiées aux cours théoriques et pratiques, conformément au référentiel de formation. La présence est obligatoire et le reste en centre de formation est réparti tous les jeudis et vendredis
- 210 heures de stage en structure de fitness répartis les lundis, mardis et mercredis.
- 30% de la formation en e-learning que vous pouvez suivre à votre rythme depuis chez vous.

### ACCESSIBILITE

Une fois que vous avez candidaté à la formation via le site [feat-pro.com](http://feat-pro.com), et après analyse de votre candidature, vous recevrez sous peu un appel téléphonique puis une convocation aux tests préalables à l'entrée en formation. Cette convocation indique la date et le lieu des tests et nous vous fournissons pour information, les documents suivants : la grille d'évaluation des tests, le référentiel de formation, le programme simplifié de la session à laquelle vous postulez.

## TARIFS

OPTION 1 : 3990€ (CQP IF Personal training)

OPTION 2 : 4990€ (CQP IF Personal Training + formation Business entrepreneur + job à la clé)

OPTION 3 : 5690€ (CQP IF Personal Training + formation Business entrepreneur + Formation coaching distanciel + job à la clé)

⇒ Paiements en 3fois possible ou financement OPCO / AFDAS / FRANCE TRAVAIL / CPF

## ROUTINE DE FORMATION

La formation se déroule de manière alternée entre des cours théoriques et pratiques et des périodes en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ENTREE EN FORMATION

Les tests d'entrée ont pour but de vérifier les capacités du candidat à suivre le cursus de formation et lui permettre d'accéder au CQP Instructeur Fitness option Musculation et Personal Training. Seront évalués les mouvements suivants sur 8 répétitions :

- Squat
- Développé couché
- Soulevé de terre
- Fentes
- Développé militaire

+ Entretien oral pour vérifier l'adéquation du projet professionnel avec le profil du candidat et de la formation.

Les évaluations sont organisées selon les modalités suivantes :

***BC02 – Musculation et personal training :***

Dossier écrit + entretien oral

Animation d'une séance de groupe + entretien oral

Prise en charge individuelle en coaching + entretien oral

***BC03 – Organisation, information, communication***

Élaboration d'un écrit pendant le stage

Entretien oral

***BC04 – Conduite du parcours professionnel***

Présentation d'un projet professionnel (selon trame)

Entretien oral

***BC05 – Marketing et vente***

Dossier écrit

Soutenance orale

*Le stage de 210 heures doit être réalisé dans une structure de fitness et il est validé sur la base des compétences acquises pendant le stage. Le stage fait l'objet d'une évaluation à mi-parcours entre le tuteur, le stagiaire et le référent responsable de l'organisme de formation. Une session d'information sur les stages est proposée aux candidats en début de formation.*

## **ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAPE**

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap, ou ayant des besoins spécifiques. Afin d'affiner au mieux le parcours, nous vous laissons prendre contact avec nous à cette adresse mail : [contact@feat-pro.com](mailto:contact@feat-pro.com)