

20180 - Parcours Vers Un Métier D'Instructeur Fitness (CQP) - Niveau 3



Formation financée par la REGION GRAND EST
Version mise à jour le 11 décembre 2024

Certificateur : Branche du sport OCSPORT

N° Enregistrement RNCP : 36458

Echéance agrément : 01-06-2025



La Région
Grand Est

Contexte et Objectifs



Qu'est-ce que le CQP « Instructeur fitness » ?

Le CQP Instructeur Fitness permet de former des professionnels capables de concevoir et d'animer des séances de fitness, d'accompagner les pratiquants dans leurs objectifs de remise en forme, et d'assurer la sécurité des participants. Cette formation vise à répondre à la demande croissante de personnel qualifié dans le secteur du sport et du bien-être

Public



Peuvent bénéficier de ce dispositif :

- Toute personne souhaitant se professionnaliser dans les métiers du fitness, à partir de 18 ans, ayant une bonne condition physique et un intérêt pour l'encadrement sportif.

Pré – requis d'accès à la formation

- ✓ Expérience préalable dans la pratique sportive souhaitée
Bonne condition physique
Entretien de motivation et test de positionnement physique requis pour valider l'accès.

Diplôme visé par la formation



CQP Instructeur fitness option cours collectifs ou musculation et personal training **(RNCP 36458)**
Certificateur : Organisme certificateur de la branche du sport OC SPORT
Echéance de l'agrément : 01-06-2025

Modalités et délai d'accès à la formation



Inscription via entretien individuel et test de positionnement.

Délai d'accès : 4 à 6 semaines après validation du dossier

Nombre de stagiaires par session



Minimum | **6 Stagiaires** par session
Maximum | **12 Stagiaires** par session

Modalités de l'action et type de formation

- ✓ Formation en présentiel, combinant apports théoriques et mises en pratique en plateau technique

Durée de la formation



Parcours | **682 Heures en centre**
250h en entreprise

35h par semaine

Dates de la formation et lieu



C.Q.P INSTRUCTEUR FITNESS :
03/03/2025 au 06/10/2025



Euroformation :

Horaires : 8h30 – 12h et 13h30 – 17h00

Contenu de la formation

Module 1 : Accueil

- Présentation des intervenants, financeurs et stagiaires ; validation des documents administratifs ; activités de cohésion.

Module 2 : Remise à Niveau

- Communication orale et écrite, compréhension des consignes, méthodologie d'apprentissage

Module 3 : Utilisation des TIC

- ERP, visioconférence, création de supports pédagogiques

Module 4 (optionnel) : Cours collectifs pédagogique spécifique/ technique cours collectifs CQP IF UC5 UC6 CC

- Cardio chorégraphié, Renforcement musculaire, Stretching / Flexibilité / Mobilité, Pratique en situation

Module 5 : Musculation personal training pédagogie spécifique/ technique MPT CQP IF UC5 UC6 MPT

- Bases de la musculation, Préparation de la mise en situation pédagogique (MSP), Suivi d'un pratiquant et contrôle de l'entraînement, Tests en musculation et personal training, Exercices en musculation, Haltérophilie et mouvements de compétition, Gestion de groupes et planification, Méthodes et effets de l'entraînement, Le Personal Training

Module 6 : Sciences et nutrition CQP IF UC3

- Anatomie et physiologie, Bases de la condition physique et de l'entraînement, Nutrition et diététique sportive, Le muscle

Module 7 : Marketing et communication CQP

IF UC4

- Contribuer au fonctionnement d'une structure, Conduire un projet d'animation, Évaluer un projet d'animation, Management, Législation et réglementation

Module 8 : Sécurité CQP IF UC1

- Épreuve de secourisme, théorie et mise pratique identique aux contenus du PSC1 adapté en salle de sport

Module 9 : Accueil CQP IF UC2

- Communiquer dans les situations de la vie professionnelle, Produire des écrits professionnels, Promouvoir les projets et actions de la structure, Prendre en compte les caractéristiques des publics

Module 10 : Communication non-violente

- Compréhension des principes de la CNV, Application de la CNV dans un contexte pédagogique, Gestion des conflits et des situations difficiles, Promotion de l'écoute empathique, Renforcement de la coopération et de l'esprit d'équipe, Introduction à la prévention contre les violences sexuelles et sexistes,

Module 11 : Formation en situation de travail FEST

- Les stagiaires mettront en pratique leurs apprentissages du **CQP IF** durant la période de stage. Ils réaliseront des mises en situation professionnelle en lien avec le référentiel. Les objectifs seront définis en collaboration avec le **tuteur**, le stagiaire et le **formateur principal** dans la convention de stage

Module 12 : Exploitation de la FEST

- Retours d'expériences : présentation individuelles simples ou croisées des FEST, apports pratiques et humains de la FEST Cartographie des découvertes et apprentissages en FEST des apprenants, classification, formalisation

Module 13 : Préparation et passage de la certification – Validation

- Être capable de se présenter au passage de la certification en connaissance du référentiel et des attentes. Être capable de passer la certification

Module 14 : Capitalisation des acquis et bilan

- Validation et capitalisation des résultats dans le PAI Valorisation des résultats de la FEST Bilan de la formation collectif et individuel en présence du correspondant France Travail : tour de table, présentation des réalisations et mise à jour des espaces du candidat. Finalisation du Plan d'action via Orient'est

Module 15 : Accompagnement socioprofessionnel

- Capitalisation de son parcours dans sa lettre de motivation Construire un cv sur mesure Préparer ses entretiens Construire un plan d'action individualisé (PAI) et en assurer le suivi Entretiens individuels et mise à jour du PAI

Méthodes et modalités pédagogiques :



- ✓ Formation interactive combinant théorie, mise en situation pratique et évaluation continue. Utilisation de matériels spécifiques au fitness et de scénarios pédagogiques

Suivi de l'exécution et évaluation des Résultats



- ✓ Quizz
- ✓ Mises en situation pratiques
- ✓ Évaluation finale devant un jury composé de professionnels du secteur

Ressources techniques et pédagogiques

- ✓ Salle équipée de matériels de fitness, supports pédagogiques numériques, accès à une plateforme e-learning, et accompagnement individualisé

Modalités de certification



Validation par la réussite des évaluations en cours de formation et de l'épreuve finale devant un jury.

Le passage devant le jury constitue l'épreuve finale du **CQP Instructeur Fitness**. Lors de cette évaluation, le candidat doit démontrer ses compétences pratiques et théoriques acquises durant la formation. Cette étape inclut :

- La préparation et l'animation d'une séance de fitness devant un groupe, en mettant en avant la maîtrise des techniques d'encadrement et la capacité à assurer la sécurité des participants.
- Un entretien avec le jury, composé de professionnels du secteur, visant à évaluer les connaissances techniques, pédagogiques et la posture professionnelle du candidat.

Cette épreuve permet de valider l'ensemble des compétences exigées pour l'obtention de la certification.



Accessibilité PSH :

Pour les personnes en situation de handicap, un accompagnement spécifique peut être engagé pour faciliter leur parcours. Pour toute demande particulière, merci de contacter notre référent Handicap :

M. Mohamed AMGHAR à l'adresse suivante :
mohamed-amghar@euroformation.fr
ou par téléphone au 03 89 457 990



Intervenants(es) :

L'équipe pédagogique du CQP Instructeur Fitness regroupe des formateurs issus de deux structures complémentaires : **EUROFORMATION** et **Academy Form & Moi**. **EUROFORMATION** intervient dans des domaines essentiels tels que l'usage des technologies de l'information et de la communication (TIC), la communication non violente et l'accompagnement socio-professionnel. De son côté, **Academy Form & Moi** se spécialise dans des domaines techniques comme la musculation, les cours collectifs, l'anatomie et la nutrition. Ces deux structures travaillent ensemble pour offrir un accompagnement personnalisé qui allie théorie et pratique, préparant ainsi les stagiaires aux exigences du métier et à l'évaluation finale devant un jury.

Indicateurs de résultats :

Taux de certification : **88%**
Taux de satisfaction : **97%**
Taux d'insertion professionnelle : **93%**

Débouchés et suite de parcours :

Les diplômés du **CQP Instructeur Fitness** peuvent travailler comme coachs en salle de sport, animateurs sportifs en collectivités, ou coachs indépendants auprès de particuliers ou d'entreprises. Ils peuvent évoluer vers des spécialisations (yoga, musculation) ou créer leur propre activité dans le secteur du sport et du bien-être, en forte croissance.



VOTRE INTERLOCUTEUR

DJAMEL AYADI

djamel-ayadi@euroformation.fr
44 rue de la sinne | 68100 MULHOUSE
Tél. : 03 89 457 990



REFERENT HANDICAP

MOHAMED AMGHAR

mohamed-amghar@euroformation.fr
44 rue de la sinne | 68100 MULHOUSE
Tél. : 03 89 457 990