



## **CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE (CQP) INSTRUCTEUR FITNESS**

Mention Personal Training et Musculation



**EVOLUER DANS  
UN UNIVERS  
PASSION**



**VIVRE DU  
MÉTIER DE  
COACH SPORTIF**



**DÉVELOPPER  
SA FIBRE  
ENTREPREUNARIALE**





## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

---

- Le CQP IF a pour but la **professionnalisation** et **l'insertion** des coachs sportifs sur le marché du travail ou en tant **qu'entrepreneurs**. Il fait partie des **diplômes obligatoires** reconnus pour l'exercice de la pratique en **France** (métier réglementé). Il permet également d'exercer en **Suisse et en Europe**.
- Une réflexion sur les **forces** et les **personnalités** de chacun permet de compléter **les connaissances techniques, administratives et pratiques** assimilées au sein des modules de formation afin que chaque coach puisse atteindre un **équilibre professionnel épanouissant**.
- Un éclairage sur les spécificités des zones frontalières ainsi que **des marchés Français et Suisse** est également intégré afin de faire des **choix de carrière** éclairés.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

---

- La formation CQP Instructeur Fitness option « Personal Training, Musculation » **prépare au métier de coach sportif**, dans divers environnements et sous diverses formes (liste non exhaustive) :
  - Coach en plateau musculation
  - Coach personnel
  - Instructeur fitness
  - Coach sportif de groupe, etc.
- Les **missions** assurées par le/la coach au quotidien incluent :
  - 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.

## DURÉE DE LA FORMATION

---

- Le CQP Instructeur Fitness (CQP IF) est un titre délivré par **la branche professionnelle du sport**. Il a été conçu par les professionnels du secteur sportif en tenant compte de leurs besoins en compétences et en emplois. Il propose deux options pour devenir Coach sportif : « Musculation, Personal Training » et/ou « Cours collectifs ».
- La formation CQP Instructeur Fitness option « Musculation, Personal Training » s'élève à **415 heures dont 265 heures en centre et 150 heures au minimum en situation professionnelle**. Chez Fiind.sport, nous vous proposons de réaliser tous les modules **en 6 mois environ**.





## CONTENU DE LA FORMATION (UNITÉS DE COMPÉTENCES - UC)

### UC COMMUNES AUX MENTIONS MUSCULATION / PT & COURS COLLECTIFS

<b>UC1</b>	SÉCURITÉ	<b>7H</b>
<b>UC2</b>	ACCUEIL DES PUBLICS	<b>15H</b>
<b>UC3</b>	SCIENCES ET NUTRITION	<b>40H</b>
<b>UC4</b>	MARKETING ET COMMUNICATION	<b>28H</b>

### UC SPÉCIFIQUES À LA MENTION MUSCULATION / PT

<b>UC5B</b>	PÉDAGOGIE SPÉCIFIQUE MUSCULATION / PERSONAL TRAINING	<b>50H</b>
<b>UC6B</b>	TECHNIQUES SPÉCIFIQUES MUSCULATION / PERSONAL TRAINING	<b>125H</b>
<b>STAGE</b>	MISE EN APPLICATION	<b>150H</b>

**VOLUME HORAIRE TOTAL**

**415H**

### PROCHAINE SESSION

Tests d'entrée : 11 & 12 octobre 2024

Formation : du 11 novembre 2024 au 6 avril 2025

Evaluations : du 14 au 19 avril 2025

Epreuves de rattrapage : du 12 au 16 mai 2025

Stage : entre le 20 novembre 2024 et le 30 avril 2025

*Dates prévisionnelles pouvant être modifiées pour le bon déroulement de la formation.*

### DÉLAIS D'ACCÈS

Inscriptions aux tests d'entrée à partir du 1er juillet 2024. Tests : 11 et 12 octobre 2024.

Lieu des tests : LA SALLE - Thoiry (01)

Résultats des tests : 14 octobre 2024





## MÉTHODES MOBILISÉES

---

La formation se déroule de manière alternée entre des cours théoriques et pratiques en présentiel et distanciel, ainsi que des périodes en entreprise.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

---

### AVANT L'ENTRÉE EN FORMATION

Les tests d'entrée ont pour but de vérifier les capacités du/de la candidat(e) à suivre le cursus de formation et lui permettre d'accéder au CQP Instructeur Fitness option « Personal Trainer, Musculation ».

Seront évalués les mouvements suivants :

- Squat
- Développé couché
- Soulevé de terre
- Fentes
- Epaulé-jeté

Le détail des charges et répétitions demandées est téléchargeable sur la page de présentation de la formation.

### EN FIN DE FORMATION

**UC1:** Dossier écrit + oral de 30' suivi de 20' de questionnement + test de secourisme sur une mise en situation de 5' suivi d'un oral de 15'.

**UC2:** Evaluation sur dossier, visé par le tuteur de stage (évaluation continue)

**UC3:** Epreuve QCM de 60 questions en 30 minutes (15 à 20 questions sur chaque thème en anatomie, physiologie, et nutrition).

**UC4:** Epreuve écrite sur dossier + oral de 30' suivi de 20' de questionnement.

**UC5b:**

- Epreuve 1 : 5' de démonstration et 20' d'encadrement d'une séance d'entraînement fonctionnel en petit groupe ( 5 personnes sur 5 ateliers) + 15' de retour à l'oral
- Epreuve 2 : 30' de préparation puis 30' de séance en personal training + 15' de retour à l'oral

**UC6b:**

- Idem UC 5b - avec fiches d'évaluation spécifiques à l'UC6

## ACCESSIBILITÉ

---

Si vous êtes en situation de handicap ou si vous des besoins spécifiques, vous pouvez nous écrire à [hello@fiind.sport](mailto:hello@fiind.sport) pour échanger sur votre situation. Vous pouvez aussi le mentionner dans la partie réservée à cet effet du formulaire d'inscription.





## PRÉ - REQUIS

---

- Avoir 18 ans lors du jury de certification.
- Être titulaire du PSC1 ou d'un titre équivalent (voir liste des équivalents disponible sur la page de présentation de la formation)
- 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 d'entrée en formation.
- Satisfaire les tests de sélection organisés par Fiind.sport

## TARIFS

---

### Option 1 :

265 h d'enseignement et 150 h en entreprise, Test de personnalité DISC inclus = 4 450 €

### Option 2 :

265 h d'enseignement, 150 h en entreprise, test de personnalité DISC inclus + 3 mois de mentorat avec un membre expérimenté du réseau Fiind.sport pour se lancer dans le métier = 4 950 €

**Tarif tests d'entrée** : 50 €



Flora Wyss  
*Présidente*



Mathieu Benoit  
*Directeur pédagogique*

## MODULES COMPLÉMENTAIRES PAR DES ENTREPRENEURS POUR LES ENTREPRENEURS DE DEMAIN

---



Structurer sa recherche de clients



Créer du contenu photos et vidéos



Définir ton positionnement de coach



Faire ton prévisionnel financier



Fixer tes prix et définir ton service client



## LE PODCAST - POUR ALLER PLUS LOIN

---



Dispo sur Spotify, Android & Apple Podcasts

et nombreuses autres ressources à retrouver sur

[http://](http://fiind.sport)  [fiind.sport](http://fiind.sport)