



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

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

UC SPÉCIFIQUES À LA MENTION MUSCULATION / PT

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

VOLUME HORAIRE TOTAL

415H

PROCHAINE SESSION

Tests d'entrée : 11 avril 2025

Formation et certifications : du 28 avril au 31 octobre 2025

Stage : entre le 15 mai et le 30 septembre 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 décembre 2024. Tests : 11 avril 2025.

Lieu des tests : LA SALLE - Thoiry (01)

Résultats des tests : 11 avril 2025





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 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