



## **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 /<br>PERSONAL TRAINING   | <b>50H</b>  |
| <b>UC6B</b>  | TECHNIQUES SPÉCIFIQUES MUSCULATION /<br>PERSONAL TRAINING | <b>125H</b> |
| <b>STAGE</b> | MISE EN APPLICATION                                       | <b>150H</b> |

**VOLUME HORAIRE TOTAL**

**415H**

### PROCHAINE SESSION

Tests d'entrée : à partir du 20 janvier 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.

Lieu des tests : LA SALLE - Thoiry (01)

Résultats des tests : le jour même





## 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 (Hommes : 100% du poids de corps / Femmes : 60% du poids de corps)
- Développé couché (Hommes : 80% du poids de corps / Femmes : 40% du poids de corps)
- Soulevé de terre (Hommes : 80% du poids de corps / Femmes : 40% du poids de corps)
- Fentes (Hommes : 20kg / Femmes : 10kg)
- Epaulé-jeté (Hommes : 20kg / Femmes : 10kg)

### 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.





## **DÉTAILS DES DATES DE FORMATION : AVRIL 2025**

---

**Tests d'entrée :** à partir de janvier 2025. A convenir par e-mail avec Mathieu@fiind.sport

**Semaine de rentrée :** 28 avril au 3 mai 2025 inclus

### **Bloc présentiel :**

- 16 - 17 - 18 mai 2025
- 6 - 7 - 8 juin 2025
- 20 - 21 - 22 juin 2025
- 10 - 11- 12 - 13 juin 2025
- 22 - 23 - 24 août 2025
- 5 - 6 - 7 septembre 2025
- 26 - 27 - 28 septembre 2025

### **Bloc E-learning :**

- 23 - 24 mai 2025
- 27 - 28 juin 2025
- 19 - 20 septembre 2025

**Certifications :** du 6 au 11 octobre 2025

**Rattrapages :** du 27 au 31 octobre 2025

## **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)