

CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

OPTION MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING

OPTION COURS COLLECTIFS

Sous réserve d'habilitation de la part de l'OC Sport (organisme certificateur de la branche du sport)

Certification enregistrée à France Compétences sous le n° RNCP40595 depuis le 30.04.2025 pour une durée de 5 ans

Organisme certificateur : Branche du Sport OC SPORT et CPNEF SPORT

Lien vers la fiche de France Compétences <https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/40595/>

CATEGORIE ET BUT :

La catégorie prévue à l'article L.6313-1 est : **Action de formation**

Cette action a pour but (article L.6313-3) :

- **De favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et de participer au développement de leurs compétences en lien ou non avec leur poste de travail.**

SECTEURS D'ACTIVITES :

Le titulaire du CQP Instructeur Fitness exerce son activité professionnelle au sein d'associations, de collectivités, de structures du secteur marchand ou en tant que travailleur indépendant. Il exerce son activité de manière autonome dans le domaine d'activité couvert par le CQP.

Type d'emplois accessibles :

En Cours Collectifs :

- Instructeur des activités fitness
- Éducateur sportif

En musculation et personal training :

- Instructeur de fitness en musculation
- Personal trainer
- Coach personnel
- Coach de plateau musculation
- Éducateur sportif

OBJECTIF DE LA FORMATION :

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

Le CQP Instructeur Fitness répond pleinement à l'évolution du marché du fitness et aux besoins de recrutement d'encadrants qualifiés.

Le CQP Instructeur Fitness est constitué de deux options qui permettent de couvrir le besoin des salles de fitness mais aussi le développement accru du personal training dans et en dehors des salles :

L'option Fitness en cours collectifs :

Les coachs en cours collectifs sont spécialisés dans l'animation de contenus pour des groupes, le plus souvent en rythme et musique. L'animation des cours collectifs se pratique avec des groupes de 10 à 50 personnes dans la majorité des cas.

L'option musculation et personal training :

Les coachs en musculation gèrent des individus ou des petits groupes en utilisant des charges additionnelles, du type haltères ou barres libres, mais également des machines guidées. Le personal training s'est fortement développé en France, il est la tendance numéro une dans toute l'Europe.

En plus de ses compétences d'encadrants dans l'une des deux options (ou des deux), l'instructeur Fitness participe également aux actions de marketing et de vente et à la fidélisation des clients.

CERTIFICATION VISEE :

Le CQP Instructeur fitness option cours collectifs ou musculation et personal training est un diplôme de niveau 3 proposé par OC Sport et CPNEF Sport, organismes certificateurs (<https://www.cpnef-sport.com/>), référencé au Répertoire National des Certifications Professionnelles de France Compétences sous le numéro RNCP40595.

Date d'enregistrement de la certification : 30/04/2025 pour une durée de 5 ans.

PUBLIC : Toute personne intéressée par les activités du fitness, par les activités de musculation et de personal training en petit groupe ou individuellement ainsi que par le cardio-training. Une bonne condition physique ainsi que des qualités humaines sont essentielles à l'acquisition des compétences requises.

Cette formation est ouverte à tous publics et fait preuve d'aménagements pour un public handisport.

PRE-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 de prérequis dans la ou les options choisies

- Avoir satisfait au test oral des prérequis de présentation du projet de formation

CQP INSTRUCTEUR FITNESS OPTION COURS COLLECTIFS:

Un suivi de cours collectifs : une épreuve de 45' comprenant 3 parties (15' partie cardio coordination et endurance (STEP ou sans STEP), 15' renforcement musculaire avec barre et poids, 15' partie flexibilité et mobilité (stretching). L'objet de l'épreuve est de s'assurer de la base technique des candidats dans les trois grandes catégories de cours collectif ainsi que de leur coordination rythme et musique.

CQP INSTRUCTEUR FITNESS OPTION MUSCULATION PERSONAL TRAINING:

Une épreuve de démonstration avec 8 répétitions sur 5 mouvements distincts de musculation : - Squat : 100% du poids de corps pour les hommes, 60% du poids de corps pour les femmes (hanches à hauteur des genoux, fémur parallèle au sol, mise en place d'un élastique à toucher avec le postérieur) - Fentes (4 à gauche, 4 à droite) : 30kg pour les hommes et 20kg pour les femmes - Soulevé de terre : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes - Développé Couché : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond) - Développé Militaire : 40% du poids de corps pour les hommes, 30% du poids de corps pour les femmes Évaluation de la technicité et des placements : critères de réussites : pour chacun des 5 mouvements, minimum 5 réussites sur les 8 répétitions.

Les évaluateurs peuvent arrêter le candidat après 5 répétitions réussies. - Avoir satisfait au test oral des prérequis de présentation du projet de formation en cohérence avec le parcours personnel, l'expérience dans la ou les option(s) choisie(s) et la capacité de projection vers une situation professionnelle.

- Disposer d'un ordinateur fonctionnel et d'une connexion internet.

DELAI D'ACCES : Le délai d'accès à nos formations varie en fonction de votre modalité de financement. Et des prérequis ? Nous nous engageons à vous apporter une réponse sous 48h.

DUREE : Cette formation se déroulera en 3 à 7 mois selon l'option, en présentiel

VOLUME HORAIRES :

Pour une option : 490 heures dont 280 heures en centre et 210 heures en stage.

Pour deux options : 845 heures dont 495 heures en centre et 350 heures en stage.

Date des sélections (prévisionnelles)

- Mardi 13 Janvier 2026
- Jeudi 15 Janvier 2026

Date de formation (prévisionnelles) : Du 2 Février au 27 Juillet 2026 (pour les deux options)

TARIF : Pour une option : 3 500,00 € HT (exonérée de TVA — Art. 261.4.4 a du CGI)

Pour deux options : 6 500,00 € HT (exonérée de TVA — Art. 261.4.4 a du CGI)

Frais d'inscription aux tests de sélection : 49€ (les frais d'inscription sont non remboursables).
Financements mobilisables (nous contacter)

LIEU : **INFORMETOI POITIERS BEAULIEU - 6 Rue des Frères Lumière 86000 Poitiers**

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans des installations spécifiques équipées dans les options Cours Collectifs et Musculation Personal Training. Salle de cours dédié également
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques.
- Etude de cas.
- Quiz.
- Mise à disposition en ligne de documents pédagogiques supports tout au long de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Émargement numérique ou papier
- Questions orales ou écrites (QCM/QCU).
- Mises en situations pédagogiques.
- Suivi régulier de l'alternance, livret de suivi
- Evaluations à chaud et à froid de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

PRISE EN COMPTE DU HANDICAP

Chez Informetoi, nous veillons à ce que chaque formation soit accessible à tous, en prenant en compte les besoins spécifiques liés aux handicaps. Voici comment nous pouvons procéder selon les besoins :

- **Adaptation des supports pédagogiques** : mise à disposition de documents en formats accessibles (polices adaptées, version numérique compatible avec les lecteurs d'écran, etc.).
- **Organisation des espaces** : nos lieux de formation en présentiel sont choisis pour leur accessibilité (locaux adaptés aux personnes à mobilité réduite).
- **Aménagement des méthodes** : ajustement du rythme des sessions, mise en place de pauses supplémentaires si nécessaire, et propositions d'activités adaptées.
- **Classe virtuelle inclusive** : pour les formations à distance, nous utilisons l'outil de visioconférence Zoom, qui est compatible avec les technologies d'assistance (sous-titrage, transcription des échanges, etc.), permettant une expérience d'apprentissage adaptée.
- **Accompagnement personnalisé** : dialogue préalable avec les participants pour identifier leurs besoins spécifiques et leur proposer des solutions adaptées.
- **Orientation si besoin** : si nous ne pouvons répondre à certains besoins spécifiques, nous orientons les stagiaires vers des organismes ou dispositifs compétents.

Cette approche garantit une formation inclusive, où chaque participant peut évoluer dans des conditions optimales.

ACCESSIBILITE HANDICAP :

Notre lieu de formation offre une accessibilité PMR, se situant au rez-de-chaussée et dispose d'un parking adapté. Nous sommes à l'écoute de vos besoins spécifiques d'adaptation pour vous permettre de suivre cette formation quelles que soient vos difficultés. Pour prévoir une adaptation, vous pouvez contacter notre référent handicap Chafik Rhaimoura au 06 42 96 31 13 ou par mail à contact.informetoi@gmail.com.

Formateurs : • Enseignants • Educateurs Sportifs • Intervenants professionnels

MODALITES D'EVALUATION :

Les apprenants sont évalués dans chacun des 5 blocs de compétences :

Bloc de compétences 1 (BC1) : « Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de « fitness en cours collectifs »

- Épreuve QCU (Questionnaire à choix unique)
- Épreuve 1 : Dossier écrit suivi d'un oral
- Épreuve 2 Évaluation technique et pédagogique suivi d'un oral

Pour chacune des épreuves, les stagiaires en situation de handicap s'étant déclarés auprès de l'organisme de formation avant le démarrage de l'action bénéficient d'adaptations particulières pour le déroulement de ces épreuves + Avis consultatif du tuteur (grille d'observation dans le livret de suivi de l'alternance)

Bloc de compétences 2 (BC2) : « Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training »

- Épreuve QCU (Questionnaire à choix unique)
- Épreuve 1 : Dossier écrit suivi d'un entretien oral
- Épreuve 2 : Animation d'une séance d'entraînement fonctionnel en petit groupe suivi d'un entretien oral
- Épreuve 3 : Prise en charge individuelle d'un pratiquant pour un coaching

Pour chacune des épreuves, les stagiaires en situation de handicap s'étant déclarés auprès de l'organisme de formation avant le démarrage de l'action bénéficient d'adaptations particulières pour le déroulement de ces épreuves + Avis consultatif du tuteur (grille d'observation dans le livret de suivi de l'alternance)

Bloc de compétences 3 (BC3) : « Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif »

- Élaboration d'un écrit dans le cadre du stage à partir d'une trame mise à disposition par le certificateur Suivi d'un entretien oral + Avis consultatif du tuteur sur l'écrit (grille d'observation mise à disposition par le certificateur) + Les stagiaires en situation de handicap s'étant déclarés auprès de l'organisme de formation bénéficient d'adaptations particulières pour le déroulement de ces épreuves

Bloc de compétences 4 (BC4) : « Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives »

- Présentation d'un projet professionnel par le candidat à partir d'une trame mise à disposition par le certificateur Suivi d'un entretien oral + Les stagiaires en situation de handicap s'étant déclarés auprès de l'organisme de formation bénéficient d'adaptations particulières pour le déroulement de ces épreuves (voir règlement général du CQP).

Bloc de compétences 5 (BC5) : « Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives »

- Présentation d'un dossier écrit avec soutenance orale Les stagiaires en situation de handicap s'étant déclarés auprès de l'organisme de formation bénéficient d'adaptations particulières pour le déroulement de ces épreuves

Résultats attendus à l'issue de la formation

Cette formation prépare à la certification « CQP Instructeur fitness » enregistrée auprès de France Compétences sous le numéro RNCP40595 (<https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/40595/>). L'organisation logistique des épreuves est de la responsabilité du partenaire habilité, sous le contrôle du délégataire. Ces épreuves visent à évaluer l'acquisition des compétences du référentiel de certification et sont organisées conformément aux conditions prévues dans le présent règlement.

Modalité d'obtention

Les épreuves d'évaluation visent à apprécier l'acquisition des compétences constitutives de la certification conformément au référentiel d'évaluation. Ces épreuves sont organisées par l'organisme de formation habilité dans les conditions prévues au présent règlement. La certification est obtenue après l'obtention des blocs de tronc commun et de l'un des blocs optionnels.

Les débouchés, la poursuite d'études, les métiers visés

Les débouchés :

Le titulaire du CQP Instructeur Fitness exerce principalement une activité salariée au sein de :

- Salles de forme du secteur marchand
- Cabinets de coaching sportif et de préparation physique
- Salles de forme du secteur non marchand

Poursuite d'études et suites de parcours du CQP Instructeur Fitness :

A l'issue du CQP Instructeur Fitness, les BPJEPS sont des poursuites de parcours possibles et même recommandées au même titre que les modules de formation complémentaires proposés dans le cadre de la formation professionnelle continue (FPC) qui permettent d'élargir les champs de compétences acquises.

Les métiers visés :

L'instructeur fitness travaille en autonomie dans la ou les options validée(s).

Les profils d'emploi repérés sont adossés aux appellations suivantes : instructeur de fitness en groupe, instructeur de fitness en musculation et personal training, professeur de fitness, conseiller sportif, éducateur sportif, moniteur sportif, coach sportif, coach personnel, présentateur en fitness, coach en plateau musculation, professeur de musculation.

Statistiques* (source fiche RNCP40595) :

Année d'obtention de la certification	Nombre de certifiés	Nombre de certifiés à la suite d'un parcours vae	Taux d'insertion global à 6 mois (en %)	Taux d'insertion dans le métier visé à 6 mois (en %)	Taux d'insertion dans le métier visé à 2 ans (en %)
2024	1763	2	89	74	-
2023	424	0	93	83	85