

CQP Instructeur Fitness mention cours collectifs et musculation, personal training

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

PROSPORTCONCEPT
Christophe DAMIEN
06.73.49.66.90
info@prosportconcept.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Dossier
Tests

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Passage des tests physiques (prérequis)
obligatoires, une attestation de 1er secours et
le certificat médical.

Prérequis pédagogiques :

Tests de sélection propre au centre de
formation : ORAL (coefficient 2) et ÉCRIT
(coefficient 1) à la suite de la validation des
prérequis physiques.

Contrat de professionnalisation possible ?

Oui

Objectif de la formation

Le coach fitness en musculation et personal training apporte son expertise dans l'élaboration des programmes d'entraînement et dans le choix d'exercices physiques adaptés à son public. Il sert de référence sur les sujets de la pratique et de la nutrition, mais aussi de soutien pour permettre à ses clients de remplir les objectifs définis ensemble dans le cadre d'un programme d'entretien de la condition physique, de développement musculaire ou de remise en forme. Il peut aussi avoir à assurer en autonomie l'animation du plateau musculation et à encadrer des cours de musculation petits groupes. Le coach fitness en cours collectifs assure l'animation de cours en groupe, potentiellement en musique. Le coach fitness démontre les techniques et gestuelles, et accompagne les groupes dans la pratique de cours de renforcement musculaire, cardio-vasculaire et flexibilité et mobilité.

Contenu et modalités d'organisation

La formation comporte un tronc commun avec 4 unités de compétences et des contenus spécifiques aux options Musculation et Personal Training et/ou Cours collectifs avec 2 unités de compétences. Les 6 blocs de compétences doivent être validés pour obtenir le titre « CQP Instructeur Fitness » : les règles de sécurité, l'accueil du public, les fondamentaux scientifiques et nutritionnels, le marketing et la communication. Les programmes sont plus spécifiquement liés à ces activités. Ils sont centrés sur la pédagogie et les techniques propres à ces 2 options : techniques de musculation, pédagogie des cours collectifs, renforcement musculaire, cardio, animer une séance d'entraînement ou un cours collectif...

Commentaires sur la durée hebdomadaire Possibilité d'équivalence de parcours donc allègement de planning si toutefois le candidat est titulaire d'un BP ou CQP

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Individualisé

Commentaires sur la parcours personnalisable Le candidat aura cours en centre de formation le lundi, jeudi et vendredi. Et les jours de stage seront sur les journées du mardi et mercredi.

Validation(s) Visée(s)

CQP instructeur fitness option cours collectifs - Niveau 3 : CAP, BEP (Niveau 3 européen)

CQP instructeur fitness option musculation et personal training - Niveau 3 : CAP, BEP (Niveau 3 européen)



Éligible au CPF

Et après ?

Suite de parcours

Le métier de coach sportif est connu sous différentes appellations qui correspondent à un même groupe d'activités : instructeur fitness, coach sportif, coach fitness, coach musculation, coach personnel professeur de fitness, professeur de musculation, conseiller sportif, conseiller en salle de remise en forme, éducateur sportif, moniteur sportif, moniteur fitness, animateur sportif, animateur fitness.

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00332861	du 20/02/2023 au 28/07/2023	Saint-Vincent-de-Tyrosse (40)	PROSPORTCONCEPT	T	MON COMPTE FORMATION	FPC
00372971	du 05/02/2024 au 27/07/2024	Saint-Vincent-de-Tyrosse (40)	PROSPORTCONCEPT	T	Non éligible	Contrat pro
00393755	du 05/02/2024 au 27/07/2024	Saint-Vincent-de-Tyrosse (40)	PROSPORTCONCEPT	T	MON COMPTE FORMATION	FPC

00471511

du 10/02/2025 au
31/07/2025

Saint-Vincent-
de-Tyrosse
(40)

PROSPORTCONCEP
T

MON
COMPTE
FORMATION

FPC

00589494

du 25/08/2025 au
28/11/2025

Saint-Vincent-
de-Tyrosse
(40)

PROSPORTCONCEP
T

MON
COMPTE
FORMATION

FPC