

CQP Instructeur Fitness double option (Cours Collectifs et Musculation, Personal Training)

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

ECOLE DES MÉTIERS DU SPORT

Valérie GUICHARD

06.12.78.67.49

valerie.guichard@ems-biarritz.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

Entretien

Inscription directe ou par un conseiller en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

- Être majeur. - Certificat médical d'aptitude. - Niveau pratique en fitness/musculation. - Entretien de motivation et tests de sélection.

Prérequis pédagogiques :

Bonne condition physique, pratique régulière d'activités fitness ou musculation, capacité à communiquer et à encadrer un groupe, motivation pour un projet professionnel dans le sport.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Former des professionnels capables de? : - Concevoir, animer et évaluer des séances en cours collectifs et en musculation/personal training. - Encadrer en sécurité tous types de publics (débutants, confirmés, personnes en situation de handicap). - Maîtriser les techniques, pédagogies et outils propres aux activités de fitness collectives et individuelles. - Organiser et développer une activité professionnelle en structure ou en indépendant.

Contenu et modalités d'organisation

Bloc 1 – Préparer et animer des séances de cours collectifs - Identification des besoins et caractéristiques des participants. - Conception et formalisation de séances adaptées (6 minimum). - Mise en place du matériel et accueil des pratiquants. - Animation des cours collectifs? : cardio, renforcement, mobilité. - Gestion de la sécurité et prévention des risques. - Évaluation et ajustement des séances. Bloc 2 – Préparer et animer des séances de musculation et personal training - Analyse du niveau et des besoins des pratiquants. - Construction de 12 séances personnalisées. - Mise en place et utilisation des équipements de musculation. - Conduite de séances collectives et individuelles (coaching personnalisé). - Encadrement en sécurité et respect de la déontologie professionnelle. - Suivi, évaluation et adaptation des programmes. Bloc 3 – Organisation, information et communication - Information des publics sur l'organisation et les activités. - Promotion des services et événements (affichage, réseaux sociaux, campagnes). - Utilisation d'outils de communication adaptés. - Planification des activités en tenant compte des contraintes (planning, matériel, ressources). - Respect de la réglementation en vigueur. Bloc 4 – Conduite de son parcours professionnel - Identification des opportunités d'emploi et des acteurs du secteur. - Connaissance des modes de contractualisation (salarial, auto-entrepreneuriat). - Veille sur les formations et évolutions réglementaires. - Formalisation d'un projet professionnel personnalisé. Bloc 5 – Marketing et vente - Réalisation d'un diagnostic commercial de la structure. - Participation aux actions de prospection et de fidélisation (promotion, suivi client). - Utilisation des outils marketing traditionnels et digitaux. - Maîtrise des techniques de vente et argumentaires adaptés. - Contribution à la valorisation de l'image de la structure.

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Individualisé

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

Formations spécifiques (Pilates, Cross Training, TRX, KB, sport santé), évolution vers la coordination d'équipe ou la création d'activité indépendante.

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00610715	du 05/09/2025 au 28/02/2026	Biarritz (64)	ECOLE DES MÉTIERS DU SPORT		MON COMPTE FORMATION	FPC