

CQP

Instructeur Fitness

Certificat de qualification professionnelle

OPTION MUSCULATION ET PERSONNAL TRAINING

Code RNCP : 40595

[LIRE LA FICHE METIER](#)

Certificateur : organisme certificateur de la branche du Sport OC Sport / CPNEF Sport

Echéance d'enregistrement : 30/04/2030

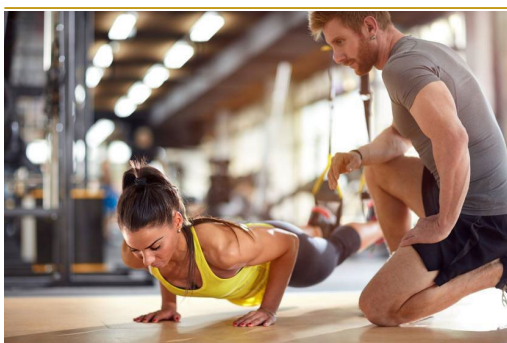


Les secteurs où les besoins sont identifiés en Corse :

- Animation enfants
- Sport santé
- Loisirs touristiques pleine nature



Les supports privilégiés : sport santé et pleine nature



EN QUOI CONSISTE LE METIER ?

L'Instructeur Fitness travaille en autonomie dans son option :

- Il assure l'animation du plateau de musculation
- Il propose des programmes d'entraînement adaptés aux objectifs de son public
- Il assure des cours de musculation et/ou de renforcement musculaire en petits groupes
- Il suit individuellement une personne dans un programme de mise en forme.

Professionnel du fitness,

- il garantit la sécurité des pratiquants.
- Il communique sur les actions de la structure
- Il participe au fonctionnement de la structure

Il peut exercer de manière indépendante ou bien au sein d'une structure marchande ou d'une structure du milieu associatif.




QUEL EST LE CONTENU DE LA FORMATION ?

La formation se déroule **du 9 octobre 2026 au 29 mai 2027** et comprend un enseignement théorique en centre (**280 h**), en alternance avec la pratique professionnelle dans une structure (**150 h mini**).

Le CQP Instructeur Fitness est obtenu après validation de Blocs de compétence. Chaque bloc atteste de l'acquisition de compétences dans un domaine particulier :

- BC2 Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training
- BC3 Organiser, informer et communiquer autour des activités du fitness
- BC4 Conduire son parcours professionnel dans les activités du fitness
- BC5 Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents.

La certification est soumise à un examen final pour chaque bloc de compétence (remise de dossiers, entretiens oraux, démonstrations techniques et pédagogiques) puis à un jury plénier

ACCES A LA FORMATION	FINANCEMENT	
<p>Conditions :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Être titulaire du PSC ou AFPS, PSE1, PSE2, AFGSU ou SST en cours de validité • Présenter un 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 l'option ou posséder leur équivalence (annexes) qui se déroulera le 5/09/2026 • 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 	<p>Plusieurs dispositifs peuvent financer tout ou en partie votre diplôme suivant votre statut :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Moins de 30 ans ❖ Demandeur d'emploi ❖ Salarié ❖ Indépendant... <p>Commencez votre recherche de financement bien avant l'entrée en formation, nous sommes là pour vous guider.</p>	
MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES	PARCOURS PROFESSIONNEL	
<p>L'action de formation dispose :</p> <ul style="list-style-type: none"> • D'un accès à toutes les installations sportives nécessaires • D'une salle de formation équipée de chaises, tables paperboard, vidéoprojecteur • Du matériel nécessaire, en quantité et qualité, avec les besoins de l'action • D'un accès à des structures variées lors des enseignements théoriques-pratiques pour être au plus près des différents publics • D'une plateforme en ligne permettant de suivre des cours en visioconférence ou en e-learning <p>Les contenus de formation sont encadrés par des formateurs, salariés ou vacataires, titulaires d'un niveau de formation supérieur et/ou ayant une forte expérience dans le champ du diplôme visé.</p> <p>L'équipe pédagogique pratique la pédagogie active, avec la volonté de rendre les stagiaires acteurs de leurs apprentissages. Les méthodes utilisées : brainstorming, études de cas, mises en situation, jeux de rôle, quizz....).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Individualisation de la formation Un positionnement est réalisé au moment de l'inscription pour mieux connaître les acquis et aptitudes ainsi que le projet professionnel. Le parcours de formation peut faire l'objet de certaines dispenses et équivalences (textes réglementaires) ✓ Et après ? Après l'obtention du diplôme, le titulaire du CQP IF peut choisir d'entrer dans le monde du travail ou bien : <ul style="list-style-type: none"> - De poursuivre son parcours de formation en BEJEPS AGFF - De monter en compétence, en passant des formations qualifiantes complémentaires ... 	
LOCALISATION DE L'ACTION DE FORMATION	COÛT	
 <p>FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS CORSE</p> <p>83, corsu di l'aeroporto 20290 Lucciana Renseignements 06 20 15 91 43</p> <p>ct.corse@sportspourtous.org</p>	<p>Formation habilitée par la Fédération Nationale du Fitness & ACTIVE-FNEAPL</p>  	<p>Tarifs de la formation en financement personnel : 3600 € en parcours complet.</p> <p>Le coût de la formation pourra être individualisé en fonction des équivalences de l'annexe 2.</p> <p>Possibilité d'échelonnement du coût de la formation sur la totalité de la durée du parcours de formation, sans surcoût.</p> <p>Document informatif, non contractuel.</p>

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Acquisition d'aptitudes

Les interventions du (de la) titulaire de la mention « musculation et personal coaching » sont autonomes dans l'environnement de la salle de fitness

- Assurer l'animation d'un plateau de musculation
- Proposer des programmes d'entraînement adaptés aux objectifs du public concerné
- Assurer des cours de musculation et/ou de renforcement musculaire en petits groupes
- Suivre individuellement une personne dans un programme de mise en forme
- Garantir la sécurité des pratiquants

Référentiels d'activités, de compétences et d'évaluation du CQP Instructeur Fitness

REFERENTIEL D'ACTIVITES <i>décrit les situations de travail et les activités exercées, les métiers ou emplois visés</i>	REFERENTIEL DE COMPETENCES <i>identifie les compétences et les connaissances, y compris transversales, qui découlent du référentiel d'activités</i>	REFERENTIEL D'EVALUATION <i>définit les critères et les modalités d'évaluation des acquis</i>	
		MODALITÉS D'ÉVALUATION	CRITÈRES D'ÉVALUATION
Bloc de compétences 2 (BC2) : Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de fitness en musculation et personal training			
A.2.1 – Repérage des caractéristiques et des besoins des participants à des séances de « fitness en musculation et personal training »	C.2.1.1 – Identifier les attentes et les motivations des participants aux séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training » en vue de proposer un contenu approprié et en s'appuyant sur des outils adaptés avec une attention particulière pour les participants en situation de handicap.	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)	Le candidat identifie les attentes et les des participants en vue de proposer des séances de « fitness en musculation et personal training » - Les attentes et motivations des participants sont formulées - Les attentes spécifiques des participants sont identifiées notamment en ce qui concerne les personnes en situation de handicap - L'appréhension des participants par rapport à l'activité est évaluée. (si nécessaire) - Les caractéristiques des participants sont identifiées et explicitées notamment celles concernant les personnes en situation de handicap
	C.2.1.2 – Repérer les besoins spécifiques des participants en utilisant des outils d'évaluation pour évaluer leur niveau de pratique et leurs caractéristiques morphologiques afin d'élaborer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training »		Le candidat identifie les capacités physiques et les besoins spécifiques des participants en vue de proposer des séances de « fitness en musculation et personal training » - Les méthodes d'évaluation utilisés sont explicitées - Les niveaux de pratique et technique des participants sont repérés - Les besoins spécifiques et particularités des participants, dont ceux en situation de handicap sont identifiés suivant les exigences de l'activité
	C.2.1.3 – Repérer les moyens mobilisables pour réaliser des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training » en tenant compte des ressources, du matériel, des sites de pratique disponibles et des contraintes de la structure		Le candidat identifie les moyens à sa disposition en vue proposer des séances de « fitness en musculation et personal training » - Les ressources humaines et matérielles (équipement, locaux, matériel, ...) disponibles pour la réalisation des séances sont explicitées - Le site de pratique est décrit (réglementation particulière éventuelle, zone de pratique, identifications des dangers et facteurs de risque potentiels, possibilités pédagogiques, aménagement nécessaire pour une pratique sécurisée) - Les objectifs des séances de « fitness en musculation et personal training » tenant compte des attentes de la structure, et des profils des pratiquants sont explicités

<p align="center">A.2.2 – Construction de séances de « Fitness en musculation et personal training »</p>	<p>C.2.2.1 – Construire des séances d’initiation, de découverte afin d’assurer une progression des participants dans les activités « fitness en musculation et personal training » en s’appuyant sur une démarche pédagogique adaptée notamment pour ceux en situation de handicap.</p>		<p>Le candidat s’appuie sur des éléments préétablis mis à sa disposition pour construire au moins 12 séances de découverte ou d’initiation dans le domaine du fitness en musculation et personal training</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les séances de « fitness en musculation et personal training » sont restituées par écrit - Les besoins, les motivations et les caractéristiques des participants sont pris en compte pour définir les objectifs des séances de « fitness en musculation et personal training » - Les besoins spécifiques des participants sont pris en compte (notamment les participants en situation de handicap) - Les mesures générales permettant d’assurer la sécurité des publics dans le cadre des séances de « fitness en musculation et personal training » en tenant compte des caractéristiques des infrastructures d’accueil des activités sont décrites dans le document de préparation des séances - Les éléments génériques de programmation de cycle sont pris en compte dans la construction de séance
	<p>C.2.2.2 Prendre en compte les contraintes liées au temps imparti, au matériel, au lieu disponible et aux caractéristiques des participants dans ses grilles de séances afin d’assurer des situations pédagogiques cohérentes de « fitness en musculation et personal training »</p>		<p>Le candidat présente les grilles de 12 séances et des situations pédagogiques adaptées en vue d’assurer la progression des participants</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les grilles des 12 séances sont présentées sur un document écrit - Les objectifs de séances sont définis et cohérents - Une structure de séance comprenant échauffement, corps de séance et retour au calme est décrite - Les données temporelles de la séance sont présentées - Les caractéristiques du lieu de pratique sont décrites dans la fiche de préparation des séances - Le nombre et les caractéristiques des participants sont estimés pour construire la séance - Des situations pédagogiques sont présentées en respectant les fondamentaux du « fitness en musculation et personal training » - Les exercices sont décrits en adéquation avec les objectifs de la séance
	<p>C.2.2.3 – Prévoir les mesures de sécurité au cours des séances de « fitness en musculation et personal training » afin d’assurer l’intégrité physique et la protection des participants et des tiers en tenant compte des obligations légales et des règles liées à celles-ci</p>		<p>Le candidat présente les mesures permettant d’assurer l’intégrité physique et la protection des tiers en connaissant les obligations légales et les règles de sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les obligations légales et les règles de sécurité à respecter au cours de la séance sont décrites - Les conditions et limites d’exercice des titulaires du CQP « Instructeur fitness en musculation et personal training » sont décrites - Les risques sont décrits pour les participants, les tiers et l’environnement considéré dans la préparation des séances - La protection et l’intégrité physique des publics est assurée et adaptée à leurs caractéristiques et à l’activité « fitness en musculation et personal training »
	<p>C.2.2.4 – Prévoir les modalités d’évaluation d’une séance de « fitness en musculation et personal training » de proposer des ajustements sur la séance suivante</p>		<p>Le candidat propose une évaluation de sa séance de « fitness en musculation et personal training »</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les outils et moyens d’évaluation de la séance sont décrits dans la fiche de préparation - Les critères d’évaluation sont décrits et appropriés à la pratique du « fitness en musculation et personal training » - La manière dont ces critères seront utilisés pour proposer des adaptations ou ajustements à la séances suivante de « fitness en musculation et personal training » est explicitée
<p>A.2.3 – Préparation du matériel et accueil des participants à une séance de « fitness en musculation et personal training »</p>	<p>C.2.3.1 - Mettre en place le matériel nécessaire à une séance de « fitness en musculation et personal training » en tenant compte des règles en vigueur et des exigences de l’activité pour une mise en activité sécurisée</p>		<p>Le candidat identifie et met en place le matériel nécessaire à la bonne tenue de sa séance de « fitness en musculation et personal training »</p> <ul style="list-style-type: none"> - L’installation du matériel est anticipée si nécessaire - Le matériel défectueux est écarté - La quantité de matériel disponible est adaptée - La structure d’accueil (ou le participant) est informée du caractère défectueux du matériel - Des propositions d’adaptation sont formulées en cas d’absence ou d’indisponibilité
	<p>C.2.3.2 – Informer les participants des objectifs et du déroulement d’une séance de « fitness en musculation et personal training » en adaptant son discours afin de veiller à leur bonne compréhension avec une attention particulière pour ceux en situation de handicap</p>		<p>Le candidat accueille les participants avec bienveillance et informe du déroulement de la séance et des objectifs fixés</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les objectifs de la séance sont présentés aux pratiquants - Les pratiquants sont questionnés sur d’éventuelles difficultés et/ou handicap potentiel - La tenue des pratiquants est vérifiée et adaptée à la pratique du fitness
	<p>C.2.3.3 – Repérer les participants présentant des</p>		<p>Le candidat identifie les participants ayant des besoins spécifiques et vérifie leur capacité à</p>

	<p>besoins spécifiques dans le but de s'assurer qu'ils puissent participer une séance de « fitness en musculation et personal training » sans risque identifié</p>		<p>pratiquer « fitness en musculation et personal training »</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les participants en difficulté ou en situation de handicap sont identifiés - Les besoins des personnes en difficultés ou en situation de handicap sont pris en compte en proposant des adaptations ou des variantes - Les personnes ne pouvant pas être accueillies sont orientés vers des activités adaptées
<p>A.2.4 – Animation d'une séance de « fitness en musculation et personal training</p>	<p>C.2.4.1 – Communiquer avec les participants tout au long d'une séance de « fitness en musculation et personal training » pour assurer le bon déroulement de celle-ci en veillant à adapter son discours et son attitude suivant les situations rencontrées.</p>		<p>Le candidat communique de manière adaptée avec les participants avec professionnalisme tout au long de la séance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le vocabulaire utilisé pour présenter les consignes est clair et adapté au niveau des participants avec une attention particulière pour ceux en situation de handicap - Les consignes sont reformulées ou ajustées si nécessaires au cours de « fitness en musculation et personal training » - Le vocabulaire spécifique à « fitness en musculation et personal training » est explicité - Les éventuelles difficultés de communication des participants sont prises en compte (personnes en situation de handicap par exemple) - La posture professionnelle est adaptée aux situations rencontrées lors de la séance
	<p>C.2.4.2 – Conduire une séance de « fitness en musculation et personal training » en groupe afin de réaliser les objectifs préalablement définis en respectant les fondamentaux techniques et pédagogiques et en mobilisant les gestes, mouvements et techniques spécifiques</p>		<p>Le candidat met en oeuvre une séance de « fitness en musculation » en groupe avec toutes ses composantes attendues</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'occupation de l'espace par les participants est encouragée Les caractéristiques de l'espace de pratique de « fitness en musculation et personal training » sont prises en compte pour une occupation efficace - La voix est utilisée avec des intensités et des variations permettant de captiver l'attention des pratiquants - L'utilisation du matériel pédagogique au cours de la séance est explicitée - Des adaptations ou variantes des gestes et mouvements sont proposées en cas de besoin des participants - La gestion du temps est respectée - Les choix d'animation effectués au cours de la séance sont argumentés - Les ateliers proposés pour l'entraînement fonctionnel en groupe permettent la pratique optimale de tous les membres du groupe - Les situations à risque ou d'incident sont anticipées - Les consignes de placement sont claires et précises permettant d'assurer la bonne réalisation des mouvements et la sécurité des pratiquants - Les aides techniques utilisées par les personnes en situation de handicap sont prises en compte dans l'accompagnement à la réalisation d'une séance fitness de « fitness en musculation et personal training »
	<p>C.2.4.3 – Accompagner les participants tout au long de la séance de « fitness en musculation et personal training » afin de veiller à leur épanouissement et à leur autonomie avec une attention particulière pour ceux en situation de handicap</p>		<p>Le candidat accompagne les participants avec bienveillance dans leur épanouissement et autonomie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les situations et activités proposées sont conformes à la fiche de « fitness en musculation et personal training » - Les participants sont observés au cours de « Fitness en musculation, personal training » - La posture et les encouragements auprès des pratiquant favorise leur motivation et leur engagement dans la séance - Les retours effectués aux participants sont exprimés avec bienveillance - Les difficultés rencontrées par les participants sont identifiées - Les aides techniques utilisées par les personnes en situation de handicap sont prises en compte dans l'accompagnement à la réalisation de l'activité de « fitness en musculation et personal training »
	<p>C.2.4.4 – Observer les comportements des participants afin d'adapter le déroulement d'une séance de « fitness en musculation et personal training » en ajustant les situations pédagogiques initialement prévues.</p>		<p>Le candidat propose des adaptations cohérentes de son animation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les situations pédagogiques proposées sont adaptées aux besoins et caractéristiques des pratiquants - Des critères d'observations des participants sont présentés - Les freins et les difficultés rencontrés par les participants sont identifiés - L'observation de chaque pratiquant permet de proposer des corrections et des variantes en tenant compte des fondamentaux scientifiques en anatomie et biomécanique pour assurer la

	<p>C.2.4.5 Mettre en œuvre un coaching individualisé dans le cadre des activités « fitness en musculation et personal training » en utilisant les méthodes et postures adaptées afin de répondre à la spécificité du pratiquant en fonction de ses caractéristiques et besoins</p>		<p>pratique de chacun en toute sécurité et une progression adaptée</p> <p>Le candidat met en œuvre une séance d'accompagnement individualisé avec les composantes spécifiques attendues</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les situations et activités proposées sont conformes à la fiche de séance préparée - Les temps de récupération prévus sont respectés - Les consignes de réalisation sont données pour chaque exercice - La séance est adaptée et ajustée en observant les réalisations et la motivation du pratiquant - Les machines guidées de musculation et ses variables spécifiques sont réglées au cours de la séance en adéquation avec les caractéristiques et l'état physique du pratiquant - Les poids libres assis et/ou debout et/ou allongé sont utilisés correctement - Les consignes de rangement et d'hygiène sont énoncées - Des informations sont données au pratiquant sur la mobilisation des groupes musculaires - Les postures du pratiquant sont observées et corrigées en veillant à son intégrité physique - Le comportement et l'attitude vis-à-vis du pratiquant sont conformes à l'éthique et aux codes déontologiques du métier - La sécurité est assurée tout au long de la séance individualisée
<p>A.2.5 – Mise en sécurité des participants et des tiers au cours d'une séance de « fitness en musculation et personal training »</p>	<p>C.2.5.1 – Énoncer les règles de sécurité à respecter au cours d'une séance « fitness en musculation et personal training » afin de les rendre explicites en s'assurant de leur bonne compréhension</p> <p>C.2.5.2 – Mettre en œuvre les règles de sécurité en s'assurant de leur respect tout au long d'une séance afin de garantir une pratique de « fitness en musculation et personal training » en toute sécurité</p>		<p>Le candidat transmet les règles de sécurité aux pratiquants en s'assurant de leur bonne compréhension</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les modalités d'utilisation du matériel et les risques associés sont explicités de manière claire - La bonne compréhension des consignes de sécurité par les participants est vérifiée avec une attention particulière pour ceux en situation de handicap - Un briefing de sécurité clair, complet et concis est réalisé avant la mise en route de la séance de « fitness en musculation et personal training » <p>Le candidat s'assure du respect des règles de sécurité par les participants tout au long d'une séance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les zones d'évolution sont sécurisées - Les situations à risque pour les participants et les tiers sont identifiées en cours de pratique - Les risques associés aux caractéristiques du public sont pris en compte dans la conduite de fitness en particulier pour les personnes en situation de handicap - La conduite de la séance de fitness est adaptée aux risques identifiés - Les situations de mauvaise utilisation du matériel sont identifiées et stoppées - Les situations de non-respect des règles de sécurité sont identifiées et stoppées
<p>A.2.6 – Réalisation de l'évaluation d'une séance de « fitness en musculation et personal training »</p>	<p>C.2.6.1 – Analyser le déroulement d'une séance de « fitness en musculation et personal training » en tenant compte des objectifs préalablement fixés afin d'y apporter des améliorations</p> <p>C.2.6.2. – Formuler des modifications ou des ajustements des séances de « fitness en musculation et personal training » pour proposer des pistes d'améliorations en tenant compte des objectifs visés et des constats réalisés.</p>		<p>Le candidat réalise un retour à chaud objectif de sa séance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le niveau de satisfaction des participants est évalué en cours et/ou en fin de séance « fitness en musculation et personal training » - L'atteinte des objectifs de la séance est mesurée en s'appuyant sur des critères préalablement identifiés (à partir éléments préétablis mis à sa disposition) - Les points forts et les points faibles sont identifiés en fin de la séance de « fitness en musculation et personal training » au regard de l'atteinte des objectifs de la séance <p>Le candidat propose des pistes d'amélioration de ses séances en les justifiant au regard des constats réalisés et des objectifs poursuivis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les méthodes d'évaluation définies lors de la construction des séances sont utilisées - Les éléments à réajuster ou à modifier pour les prochaines séances de « fitness en musculation et personal training » sont identifiés - Les propositions d'ajustement ou de modification tiennent compte des objectifs de la séance de « fitness en musculation et personal training » et des constats effectués au cours de l'animation

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

A.3.1 – Information des publics et promotion des activités d'animation et d'encadrement physique et sportif	C. 3.1.1 – Communiquer avec les publics accueillis sur le fonctionnement de la structure et les règles de vie afin de s'assurer du respect des consignes en vigueur	<p><i>Élaboration d'un écrit dans le cadre du stage à partir d'une trame mise à disposition par le certificateur</i></p> <p><i>Suivi d'un entretien oral</i></p> <p>+</p> <p><i>Avis consultatif du tuteur sur l'écrit (grille d'observation mise à disposition par le certificateur)</i></p> <p>+</p> <p><i>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</i></p>	<p>Le candidat communique clairement sur sa structure et fait respecter les règles de vie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les différents types de publics accueillis par la structure sont identifiés - Les informations délivrées sur le fonctionnement de la structure (éléments réglementaires, pratiques, ...) et sur les règles de vie à respecter sont conformes aux consignes en vigueur - Les informations diffusées sont adaptées aux besoins de l'interlocuteur
	C.3.1.2 – Promouvoir les activités proposées et les événements organisés par la structure pour favoriser la participation des publics accueillis.		<p>Le candidat promeut les activités et événements de sa structure avec clarté</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des informations sont communiquées aux publics accueillis (participants, famille, entourage, ...) de manière régulière (démarrage de fitness, points, mise en perspective en fin de cycle, ...) - Les informations délivrées sur les activités et événements sont fiables - Les informations délivrées sur les activités et événements permettent aux publics de s'orienter dans les activités proposées en fonction de leurs souhaits et aptitudes - La promotion des activités et des événements est adaptée à la typologie des publics accueillis - L'implication des publics accueillis dans les activités et la vie de la structure est recherchée - Le candidat oriente les participants vers les différents modes de pratiques de « fitness »
	C.3.1.3 – Informer les publics accueillis en utilisant des outils de communication adaptés afin de véhiculer une image positive de la structure		<p>Le candidat communique avec les publics avec bienveillance et professionnalisme</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'outil choisi (réseau social, mail, ...) est adapté aux informations à délivrer - La posture adoptée dans les communications avec les participants est professionnelle (distance, absence de familiarité, prise en compte de l'image de la structure, ...) - Les échanges sont effectués en conformité avec la politique de communication de la structure (accord de la structure, prise en compte de sa politique de communication, ...)
3.2 – Organisation de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif	C.3.2.1 – Planifier ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif pour organiser celles-ci suivant les contraintes et ressources nécessaires		<p>Le candidat planifie ses activités avec rigueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les horaires et la durée des séances et activités sont adaptés aux contraintes des participants - Les contraintes liées à la disponibilité des ressources nécessaires (matériel, ressources humaines, de pratique...) aux séances et activités sont prises en compte - Un interlocuteur compétent est alerté au sein de la structure en cas de difficulté
	C.3.2.2 – Identifier la réglementation impactant ses activités pour organiser celles-ci en toute conformité.		<p>Le candidat cible les réglementations utiles à son activité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les différentes réglementations ayant un impact sur son activité sont repérées (occupation de l'espace public, diffusion publique de musique, buvette...) - Les administrations publiques sont identifiées - Les éventuelles déclarations administratives sont connues
A.3.3 – Communication avec différents acteurs autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif	C.3.3.1 – Communiquer avec les autres usagers du lieu de pratique en veillant au bon déroulement de ses activités et celles des autres afin d'anticiper d'éventuelles difficultés et d'assurer une bonne qualité relationnelle		<p>Le candidat connaît et entretient de bonnes relations avec les autres usagers du lieu de pratique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les intervenants avec lesquels il est nécessaire de communiquer sont repérés (membres de l'équipe salariés et bénévoles, intervenants extérieurs, partenaires, autres usagers des équipements sportifs utilisés, ...) - L'organisation des activités tient compte des contraintes (horaires, matérielles, organisationnelles, ...) des autres intervenants - Les informations nécessaires à une bonne coordination entre intervenants sont transmises
	C.3.3.2 – Restituer un bilan en communiquant auprès de ses responsables ou de sa clientèle afin de faire évoluer ses activités		<p>Le candidat fournit des informations régulières aux responsables de sa structure</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les interlocuteurs de la structure chargés du suivi des activités sont identifiés - Les informations fournies sur les activités réalisées sont claires et exploitables - Les retours des responsables de la structure sont pris en compte
	C.3.3.3 – Prévenir des situations d'incivilités, de violences et de discriminations dans le sport en tenant compte des obligations légales afin d'agir en conséquence.		<p>Le candidat maîtrise les procédures d'alerte concernant les situations d'incivilités, de violences et de discrimination dans le sport</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les signes évocateurs de risques (comportements, témoignages, symptômes associés à une violence physique, psychologique, à une discrimination, ...) sont repérés - Les situations potentielles de d'incivilités, de discrimination ou de violence sont signalées à un interlocuteur compétent dans le respect des procédures d'alerte en vigueur

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

A.4.1 – Recherche d’emploi et d’activités à animer dans le domaine des activités physiques et sportives	C.4.1.1 – Repérer les opportunités d’emploi dans le domaine des activités physiques et sportives en mobilisant différentes sources d’informations pour être acteur de son parcours professionnel	Présentation d’un projet professionnel par le candidat à partir d’une trame mise à disposition par le certificateur Suivi d’un entretien oral + <i>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).</i>	Le candidat connaît les principales sources d’information pour développer son projet professionnel - Les sources d’information à solliciter sur l’emploi sportif sont repérées (différents types de structures, branches professionnelles, secteur public / secteur privé, ...) - Les principaux acteurs du secteur sportif sont identifiés (Ministère, fédérations sportives, clubs, secteur marchand, ...) - Les sources d’informations permettant de repérer les opportunités spécifiques à son territoire sont identifiées
	C.4.1.2 - Analyser les différents modes de contractualisation pour construire son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives et agir en toute connaissance de cause		Le candidat connaît les différents modes de contractualisation de travail et leurs grandes caractéristiques - Les avantages et inconvénients des différents types de contrats de travail utilisés dans l’emploi sportif sont identifiés - Les principales dispositions de la réglementation en vigueur dans le domaine du multi-salariat et de la pluriactivité est identifiée - Les solutions les plus adaptées à une situation donnée sont identifiées et argumentées
C.4.2.1 – Assurer une veille des actions de formations et de professionnalisation pour faire évoluer son projet professionnel.	Le candidat assure une veille active des actions de formations de son secteur ou connexe au sport le cas échéant - Les impacts de la réglementation en matière d’encadrement des activités physiques ou sportives contre rémunération sont identifiés - Les limites de ses prérogatives d’exercice sont repérées - Les cas nécessitant le recours à une formation complémentaire sont repérés		
C.4.2.2 – Identifier les interlocuteurs à solliciter pour programmer des actions de formation et de professionnalisation dans le domaine de l’encadrement d’activités physiques et sportives en vue de développer son activité	Le candidat connaît les interlocuteurs à solliciter pour mettre en oeuvre son projet de formation - Les principaux interlocuteurs sont connus (employeurs, OPCO...) - Les sources d’information sur les formations et les parcours de formation et de professionnalisation dans le domaine du sport (ou connexe au sport le cas échéant) sont repérées. - Les cas nécessitant le recours à une formation complémentaire sont repérés		

Bloc de compétences 5 (BC5) : Participer aux actions de marketing et de vente pour l’acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness

A.5.1 – Participation à la réalisation d’un état des lieux dans une structure de fitness avec identification des forces et des faiblesses et des leviers pour la diversification des activités	C.5.1.1 – Identifier les forces et faiblesses d’une structure de fitness en prenant des informations auprès de la direction afin de dresser un état des lieux de celle-ci		Le candidat identifie les forces et faiblesses de sa structure de fitness - Des outils sont présentés pour déterminer les forces et faiblesses - Une analyse du contexte de la structure est décrite - Un tableau synthétique des forces et faiblesses est présenté - Les modalités de prise d’information auprès de la direction sont décrites
	C.5.1.2 – Se renseigner sur une veille concurrentielle dans la zone de chalandise de la structure de fitness en mobilisant des outils afin de comparer l’offre existante		Le candidat utilise les outils mis à sa disposition pour contribuer à la réalisation de la veille concurrentielle dans le secteur du fitness - La zone de chalandise est précisée - Les concurrents présents dans la zone de chalandise sont identifiés - Des données sont collectées et classées dans un tableau comparatif mis à sa disposition - Une synthèse des informations obtenues est présentée à partir des informations fournies
	C.5.1.3 – Repérer les nouvelles tendances en réalisant une veille afin de restituer des éléments clés aux responsables de la structure de fitness		Le candidat mobilise des outils pour rechercher les nouvelles tendances du fitness - Des études récentes sont utilisées en citant les sources et années de publication - Les nouvelles tendances du fitness sont présentées - Les nouvelles tendances sont mises en adéquation avec le contexte de sa structure
C.5.2.1 – Identifier les cibles de clients de la structure de fitness en collaborant avec ses responsables afin de participer au positionnement commercial de la structure	Le candidat produit une présentation synthétique des clients types et de ses caractéristiques - Les clients types de la structure sont identifiés - Les caractéristiques des clients cibles sont décrites - Les modalités de collaboration avec les responsables sont décrites		

<p>A.5.2 – Participation aux actions de prospection de nouveaux clients en utilisant les outils et méthodes de la structure</p>	<p>C.5.2.2 – Repérer les habitudes d’achat des cibles de clients visées en collaborant avec ses responsables afin de conseiller les produits et services adaptés</p> <p>C.5.2.3 – Participer à la prospection afin d’attirer de nouveaux clients en utilisant des opérations promotionnelles avec prise en compte des personnes en situation de handicap</p> <p>C.5.2.4 – Identifier les propositions commerciales de la structure en s’adaptant aux critères des nouveaux prospects afin de déclencher l’acte d’achat</p>	<p>Présentation d’un dossier écrit avec soutenance orale</p> <p>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</p>	<p>Le candidat décrit les habitudes d’achats et les produits et services de sa structure</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les modes de consommation des clients types sont décrits - Les produits et services de la structure sont identifiés <p>Le candidat participe à des actions de prospection en lien avec sa structure afin d’attirer de nouveaux clients</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les actions menées pour prospecter sont décrites - Des actions promotionnelles et/ou événementielles sont utilisées afin de faire venir des nouveaux clients - Des actions particulières sont menées vers les personnes en situation de handicap <p>Le candidat connaît les différentes propositions commerciales de sa structure afin de les proposer aux nouveaux prospects</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les propositions commerciales sont détaillées en lien avec le public cible - Les critères des nouveaux prospects sont identifiés - Les propositions commerciales sont explicitées en justifiant de leur pertinence
<p>A.5.3 – Participation aux actions de fidélisation des clients en utilisant les outils et méthodes de la structure</p>	<p>C.5.3.1 – Participer aux études de satisfaction de la clientèle existante dans la structure en l’interrogeant afin d’identifier les potentielles insatisfactions et recommandations de la clientèle</p> <p>C.5.3.2 – Participer aux actions de fidélisation de la clientèle de la structure en mobilisant des outils spécifiques afin de susciter l’adhésion</p> <p>C.5.3.3 – Utiliser des arguments commerciaux en consultant le responsable de la structure afin de fidéliser la clientèle et offrir des produits ou services additionnels</p>		<p>Le candidat participe à une étude de satisfaction au sein de sa structure et en analyse les résultats avec son responsable hiérarchique</p> <ul style="list-style-type: none"> - Une enquête de satisfaction est effectuée auprès des clients existants - Les résultats de l’enquête sont décrits - Les insatisfactions sont repérées - Les recommandations sont repérées <p>Le candidat participe à des actions de fidélisation en lien avec sa structure auprès des clients existants</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les actions menées pour fidéliser les clients sont décrites - La stratégie définie afin de conserver ses clients est présentée <p>Le candidat connaît les différentes propositions commerciales de sa structure afin de fidéliser les clients</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les arguments commerciaux sont détaillés en lien avec la clientèle existante - Les arguments commerciaux sont explicités en justifiant de leur pertinence
<p>A.5.4 – Utilisation d’outils de marketing afin de faire la promotion des actions de prospection et de fidélisation</p>	<p>C.5.4.1 – Identifier les outils marketing utilisés dans la structure de fitness en collaborant avec la direction afin de préparer une campagne de promotion</p> <p>C.5.4.2 – Utiliser différents outils marketing en les intégrant à des actions promotionnelles afin d’assurer la prospection et la fidélisation des clients</p>		<p>Le candidat s’approprie les différents outils marketing de sa structure afin de les utiliser dans le cadre des actions de prospection et de fidélisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des outils marketing traditionnels utilisés dans la structure sont décrits - Des outils marketing digitaux utilisés dans la structure sont décrits - La campagne de promotion est préparée en amont <p>Le candidat met en place les différents outils marketing de sa structure dans le cadre des actions de prospection et de fidélisation</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des actions de marketing traditionnel sont mises en œuvre - Des actions de marketing digital sont mises en œuvre - Le résultat des actions de marketing est présenté
<p>A.5.5 – Utilisation des techniques de vente adaptées au contexte et à la structure</p>	<p>C.5.5.1 – Présenter un argumentaire commercial pour les produits concernés en mobilisant les éléments donnés par la direction afin de cibler ses clients avec prise en compte spécifique des personnes en situation de handicap</p> <p>C.5.5.2 – Créer un climat favorable avec ses prospects et ses clients en utilisant les codes professionnels de la structure afin de favoriser l’acte d’achat</p>		<p>Le candidat présente l’argumentaire commercial pour les produits phares de sa structure en s’appuyant sur les éléments fournis par sa direction</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un argumentaire commercial est présenté pour un produit dans le cadre de la prospection de nouveaux clients - Un argumentaire commercial est présenté pour un produit dans le cadre de la fidélisation des clients - Un argumentaire commercial est présenté adapté à une personne en situation de handicap <p>Le candidat adopte une attitude adaptée et professionnelle pour créer un climat favorable avec ses prospects et ses clients</p> <ul style="list-style-type: none"> - L’attitude professionnelle est propice à mettre en confiance le prospect et le client - Les propos tenus sont en adéquation avec les attendus du milieu professionnel - Les codes promotionnels sont mis en valeur dans le discours présenté - Une évaluation quantitative de l’acte d’achat est présentée

	<p>C.5.5.3 – Questionner le prospect ou le client en utilisant un guide d’entretien type afin de cerner ses besoins avec prise en compte spécifique des personnes en situation de handicap</p>		<p><i>Le candidat constitue des questions types pour cerner les besoins des prospects et clients à partir d’un guide d’entretien type</i> - Des questionnaires adaptés aux produits et aux cibles définis dans le dossier sont présentés - Des questionnaires spécifiques par rapport aux personnes en situation de handicap sont proposés</p>
	<p>C.5.5.4 – Utiliser un système argumentaire en consultant sa direction afin de faire face aux objections des prospects et clients existants</p>		<p><i>Le candidat propose des arguments types à mobiliser face à des objections des clients</i> - Les modalités de consultation de la direction sont décrites - Les objections types sont décrites - Un système d’argumentation type est décrit face aux objections identifiées</p>

<p>Indicateurs de résultats</p> <p>2 sessions 2024-2025</p> <p>Taux de satisfaction à mi-parcours :</p> <p>Nombre d'inscrits = 25</p> <p>Taux de réponse = 86 %</p> <p>Taux de satisfaction 88,4%</p> <p>A la fin de la formation :</p> <p>Taux de réussite à l'intégralité des UC</p> <p>En avril 2025 : 75 %</p> <p>En décembre 2025 : 100 %</p> <p>Taux d'insertion global dans l'emploi à 6 mois : 89,6 %</p> <p>Taux d'insertion dans le métier visé à 6 mois : 75,4 %</p> <p>(Suivi de cohorte national CERES)</p>	<p>Possibilité de valider un ou des blocs de compétences : OUI</p> <p>Annexe 2</p>	<p>Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap.</p> <p>Notre site est agréé pour les Personnes à Mobilité Réduite</p> <p>Nos référents Handicap proposent une analyse des besoins, des aménagements possibles et s'appuient sur notre réseau de partenaires, d'experts afin de sécuriser votre parcours de formation.</p>
--	--	--

Référents Handicap

- **Jacques André VESCOVALI**

Jacques-andre.vescovali@sportspourtous.org

06 22 19 73 12

- **Alain LE DANTEC (à Ajaccio)**

Alain.le-dantec@wanadoo.fr

06 10 23 32 88

Annexe 1

Descriptif des épreuves de sélection

Tests d'exigence préalables à l'entrée en formation

Option Musculation et Personal Training

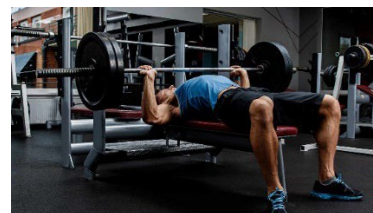
1 - Une épreuve de démonstration avec 8 répétitions sur 5 mouvements de musculation :



➔ **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)



Développé Couché : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes
(Toucher poitrine sans rebond)



Soulevé de terre : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes,
(Extension de hanche).



Fentes : 30kg pour les hommes et 20kg pour les femmes,
(4 à gauche, 4 à droite)



Évaluation de la technicité et des placements.
Critères de réussites : pour chacun des 5 mouvements, minimum 5 répétitions validées sur 8



Développé Militaire : 40% du poids de corps pour les hommes, 30% du poids de corps pour les femmes,

2 - Test oral ayant pour objectif d'évaluer les 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

Présentation du candidat :

- Niveau scolaire, expériences sportives, expériences dans l'animation...
- Connaissance de l'environnement professionnel et de la formation choisie
- Motivation, projet professionnel et perspectives
- Projet de financement de la formation et lieu d'alternance

Annexe 2

EQUIVALENCES ET CORRESPONDANCES ENTRE LES CERTIFICATIONS OU QUALIFICATIONS

1 - Equivalences, dispenses d'épreuves

Les titres, diplômes, certifications professionnelles indiqués dans le tableau ci-dessous peuvent donner droit à équivalence et à dispense d'épreuves des prérequis à l'entrée, des exigences préalables à la mise en situation pédagogique ou blocs de compétences constituant le **CQP INSTRUCTEUR FITNESS**

Titres ou diplôme	Tests techniques option CC	Tests techniques option MPT	EPMSP	BC1 CC	BC2 MPT	BC3	BC4	BC5
RNCP37106 RNCP 28573 BPJEPS spécialité éducateur sportif mention activités de la forme option cours collectifs	X		x	x		x	x	
RNCP37106 RNCP 28573 BPJEPS spécialité éducateur sportif mention activités de la forme option haltérophilie et musculation		X	X		x	x	x	
RNCP36458 CQP Instructeur Fitness option Cours Collectifs et Musculation et Personal Training						X	x	x
RNCP36458 CQP Instructeur Fitness option Cours Collectifs et Musculation et Personal Training UC2						x		
RNCP36458 CQP Instructeur Fitness option Cours Collectifs et Musculation et Personal Training UC4								x
RNCP36458 CQP Instructeur Fitness option Cours Collectifs UC3 UC5 UC6				x				
RNCP36458 CQP Instructeur Fitness option Musculation et Personal Training UC3 UC5 UC6					x			

Le contenu des titres, diplômes, certifications professionnelles indiqués dans le tableau ci-dessus donnant droit à l'équivalence d'un ou plusieurs blocs de compétences.

A noter que les blocs de compétences BC3 et BC4 sont des blocs de compétences transversaux à d'autres CQP de la branche du sport. Les CQP disposant d'un ou deux blocs transversaux permettent à leurs titulaires de disposer d'une équivalence sur ces blocs.

Annexe 2

BC3 : « Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif.

BC4 : « Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives »

		Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif	Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives
36661	Animateur de loisir sportif	RNCP36661BC04	RNCP36661BC05
37039	Accompagnateur en téléski nautique		RNCP37039BC04
37501	Accompagnateur de raft et nage en eau vive		RNCP37501BC04
37503	Initiateur en motocyclisme	RNCP37503BC02	RNCP37503BC03
37514	Moniteur de tir sportif	RNCP37514BC04	
37517	Moniteur de roller	RNCP37517BC03	
37518	Moniteur de parachutisme ascensionnel nautique	RNCP37518BC02	
37723	Animateur d'athlétisme	RNCP37723BC03	RNCP37723BC04
37996	Moniteur de Sports à roulettes	RNCP37996BC04	
38243	Animateur de tennis de table	RNCP38243BC02	RNCP38243BC03
38264	Animateur Ski nautique, wakeboard, engins tractés	RNCP38264BC02	RNCP38264BC03
38275	Educateur de tennis	RNCP38275BC02	RNCP38275BC03
38283	Moniteur d'aviron	RNCP38283BC02	RNCP38283BC03
38284	Moniteur de squash	RNCP38284BC02	RNCP38284BC03
38629	Animateur de tir à l'arc	RNCP38629BC02	RNCP38629BC03
38630	Initiateur de char à voile	RNCP38630BC02	
38799	Moniteur de canoë kayak et sports de pagaie en eau calme	RNCP38799BC02	RNCP38799BC03
38800	Initiateur Voile	RNCP38800BC02	
38820	Animateur de loisir sportif	RNCP38820BC04	RNCP38820BC05
39116	Moniteur d'Arts Martiaux	RNCP39116BC07	RNCP39116BC08
39118	Technicien Sportif de Rugby à XV	RNCP39118BC02	RNCP39118BC03
39633	Technicien sportif baseball, softball, baseball5	RNCP39633BC02	RNCP39633BC03
40397	Animateur d'escalade sur structure artificielle		RNCP40397BC02

2 - Décision et obtention du CQP INSTRUCTEUR FITNESS par équivalences ou dispenses d'épreuves

La validation des blocs de compétences permet d'attester de l'obtention totale ou partielle du CQP INSTRUCTEUR FITNESS conformément au titre V du présent règlement.

Dans le cas d'une acquisition partielle, le bénéfice des blocs de compétences acquis par le (la) candidat(e) est valable suivant la réglementation en vigueur. Les blocs de compétences acquis doivent figurer dans l'attestation délivrée par l'autorité certificatrice prévue à l'Article 25 « Délivrance ou Attestation d'acquisition des blocs de compétences et du CQP INSTRUCTEUR FITNESS » du présent règlement.

3 – Reconnaissance de qualification

Les demandes de reconnaissance de qualification professionnelle émanant des ressortissants de l'Union Européenne, concernant les fonctions relevant de l'art. L 212-1 du code du sport, font l'objet d'un examen selon la procédure de reconnaissance instaurée par la CPNEF du Sport conformément à la réglementation en vigueur.