



**Programme CQP Instructeur Fitness**  
PEP's Formation

### 1. Présentation Générale

La formation CQP Instructeur Fitness de PEP's Formation vous prépare à devenir un professionnel qualifié dans le domaine du coaching sportif, spécialisé en musculation et entraînement personnalisé. Elle s'adresse aux passionnés souhaitant animer des séances en salle de sport, assurer le suivi de pratiquants et garantir leur sécurité.

### 2. Profil des Stagiaires

#### Cette formation est idéale pour

- Les personnes avec une bonne pratique de la musculation et un intérêt pour le coaching.
- Les professionnels souhaitant compléter un diplôme existant (BPJEPS, autres).
- Les amateurs souhaitant se professionnaliser dans le domaine du fitness.

#### Prérequis obligatoires

- Âge minimum : 18 ans avant la fin des évaluations.
- Certificat médical : Absence de contre-indication à la pratique (datant de moins de 3 mois).
- Diplôme de secourisme : SST, PSC1 ou équivalent valide.
- Réussir les tests techniques avant l'entrée en formation.

### 3. Détails Pratiques

#### Durée de la formation

- 415 heures au total, comprenant :
- 265 heures en centre.
- 150 heures minimum en entreprise.

Formation étalée sur 4 à 8 mois, selon les sessions.

### Lieu de la formation

Nos cours ont lieu sur des sites entièrement équipés, accessibles et adaptés :

- Adresse précise des locaux PEP's Formation (à compléter).

Possibilité de cours à distance via Teams en cas de besoin.

### Frais de formation

- Frais d'inscription : 80 EUR (non remboursables).

- Coût total : 3 420 EUR (possibilité de paiement en plusieurs fois).

Prise en charge possible via OPCO, CPF, Pôle Emploi, etc.

## 4. Objectifs Pédagogiques

**À l'issue de cette formation, vous serez capable de :**

- Animer et encadrer un plateau musculation en toute sécurité.
- Proposer des programmes d'entraînement adaptés aux objectifs des pratiquants.
- Dispenser des cours collectifs de renforcement musculaire.
- Accompagner un client en personal training.

## 5. Modalités de Sélection

**La sélection se déroule en 3 étapes**

1. Étude du dossier de candidature : Conformité des documents fournis.
2. Tests techniques : Vérification des compétences pratiques.
3. Entretien individuel : Échange avec l'équipe pédagogique.

Les candidats sélectionnés recevront un retour sous 48 heures.

## 6. Contenu et Méthodes Pédagogiques

### Approches utilisées

- Alternance entre exercices pratiques et cours théoriques.
- Mises en situation pédagogiques régulières.
- Suivi personnalisé : carnet de bord, relevés de connexion pour les cours en ligne.

### Compétences enseignées

- Anatomie, physiologie et nutrition (QCM).
- Techniques de musculation : squat, développé couché, fentes, etc.
- Animation de séances collectives (circuit training, cours de renforcement).

## 7. Modalités d'Évaluation et de Validation

**Pour valider le CQP Instructeur Fitness, les candidats doivent réussir plusieurs unités de compétences (UC)**

- UC1/UC4 : Rédaction d'un dossier écrit + présentation orale (événement fitness).
- UC2 : Évaluation en entreprise par le tuteur pédagogique.
- UC3 : QCM national (60 questions sur anatomie, physiologie, nutrition).
- UC5/UC6 : Évaluations techniques (personal training + coaching en groupe).

Rattrapages possibles : Blocs validés acquis pour 5 ans.

## 8. Accessibilité et Contacts

PEP's Formation s'engage à rendre la formation accessible à tous. Pour tout besoin d'aménagement lié à un handicap, contactez notre référent handicap à : [email du référent handicap]

Contact administratif :

- Téléphone : [numéro PEP's Formation]
- Mail : [email général PEP's Formation]
- Horaires : Du lundi au vendredi, 9h-17h.



PEPS FORMATIONS – SAS Siège social : 7 Rue Charles Péguy 14000 Caen

- Siret : 834 225 427 RCS CAEN  
Numéro d'agrément 28140316314  
Formation Habilitée par la DRAJES d'Occitanie et Normandie