



Programme CQP Instructeur Fitness
PEP's Formation

RNCP N°36458

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

1 Mentions

2 Mentions

- 265 heures en centre.
- 150 heures minimum en entreprise.
- Formation étalée sur 5 mois
- 3750 €

- 440 heures en centre.
- 250 heures minimum en entreprise.
- Formation étalée sur 5 mois
- 5850€

Lieu de la formation

Nos formations sont dispensées dans différents sites entièrement équipés et adaptés.

Toulouse Caen Le Havre

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

Financement

- **Prise en charge possible via OPCO, CPF, France travail, etc.**
- **Autofinancement.**

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 Antoine Bouquet : info@pepsformations.fr

9 Débouchés

Le CQP IF vous permet de devenir Instructeur de fitness, personal trainer et d'évoluer dans différents milieu :

- **Les centres de fitness**
- **Les associations sportives**
- **Les salles de musculation**
- **Cours à domicile**

10 Poursuites d'étude

Après le CQP Instructeur de fitness, vous pouvez devenir coach sportif ou continuer vos études :

BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME.

Il est également possible de vous former à des formations complémentaires qualifiantes telles que :

FORMATION QUALIFIANTE PILATES, NUTRITION, STRETCHING.

FORMATION QUALIFIANTE SPORT SANTÉ.

11 Certificateur

Le CQP instructeur fitness est une certification professionnelle délivrée par le certificateur de la branche du sport OC Sport.

Contact administratif

- Téléphone : 06 59 52 29 05

- Mail : info@pepsformations.fr

- 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

UAI : 0142446H