

C.Q.P

INSTRUCTEUR FITNESS

Option Musculation et Personal Training

FORMATION CQP – niveau 4



2027
Du 11 janvier
au 30 avril 2027
ARLES



ACTIVITÉS ET EMPLOIS VISÉS

Faites de votre pratique de la musculation un métier.

Vous aimez vous entraîner, comprendre les mouvements et aider les autres à progresser ? Avec le CQP Instructeur Fitness – option Musculation et Personal Training, apprenez à transformer cette pratique en accompagnement professionnel.

Au fil de la formation, vous apprendrez à accueillir un pratiquant, à comprendre ses attentes et à évaluer son niveau. Vous saurez ensuite définir des objectifs, choisir les exercices et construire une progression adaptée à ses capacités. Sur le plateau de musculation, vous vous exercerez à préparer et animer des séances individuelles ou en petit groupe, à expliquer et corriger les gestes, à ajuster l'effort et à suivre les progrès, tout en veillant à la sécurité de chacun.

Vous découvrirez aussi comment organiser votre activité au sein d'une structure de fitness : gérer les créneaux, communiquer avec les pratiquants et travailler avec les autres professionnels. La formation vous aidera à construire votre projet professionnel et à mieux connaître les différentes façons d'exercer le métier. Elle aborde enfin l'accueil des adhérents, la présentation des services et les actions qui contribuent à leur fidélisation.

Du 11 janvier au 30 avril 2027 à Arles
343 heures en centre de formation, complétées par une période en structure d'alternance.

Vous pratiquez déjà la musculation et souhaitez accompagner d'autres personnes dans leurs premiers pas et leur progression ? Contactez FORMATIC pour découvrir les conditions d'accès à la formation.



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Bloc 2 : préparer et animer des séances de musculation et de personal training.

Bloc 3 : organiser, informer et communiquer autour des activités d'encadrement.

Bloc 4 : construire son parcours professionnel dans le champ sportif.

Bloc 5 : participer aux actions de marketing, de vente et de fidélisation.



ORGANISATION DE LA FORMATION

Une formation théorique et technique en centre, complétée par des mises en situation en structure d'alternance.

Volume total : **553 heures**

- **343 heures en centre de formation**
- **210 heures en structure d'alternance**



CONDITIONS D'ACCÈS À LA FORMATION

La formation s'adresse aux candidats disposant déjà d'une bonne pratique de la musculation. Le dossier d'habilitation prévoit :

- le PSC1 ou un équivalent ;
- un certificat médical récent ;
- un test technique sur le squat, le développé couché, le soulevé de terre, les fentes et le développé militaire.

Des aménagements sont possibles pour les personnes en situation de handicap.



SÉLECTION ET POSITIONNEMENT

Un questionnaire de connaissances et un entretien individuel complètent le test technique. Ils permettent de vérifier les acquis, la motivation et la cohérence du projet professionnel.

Un positionnement initial est réalisé avant l'entrée en formation, puis affiné au démarrage du parcours.



CALENDRIER

Date limite de dépôt du dossier	26 novembre 2026
Tests et positionnement	du 9 au 11 décembre 2026
Début de la formation	11 janvier 2027
Fin de la formation	30 avril 2027



FINANCEMENT

La formation au CQP Instructeur Fitness est accessible grâce à plusieurs dispositifs de financement, afin que le coût ne soit pas un frein à votre projet professionnel. Si vous êtes salarié ou demandeur d'emploi, votre Compte Personnel de Formation (CPF) vous permet de mobiliser les droits accumulés tout au long de votre parcours professionnel, directement depuis la plateforme moncompteformation.gouv.fr.

Dans le cadre d'un contrat d'apprentissage, la formation est intégralement prise en charge par l'entreprise qui vous accueille et les fonds de l'alternance, vous permettant ainsi de vous former tout en étant rémunéré.

Si vous êtes salarié en poste, votre employeur peut solliciter votre OPCO (Opérateur de Compétences) pour une prise en charge partielle ou totale des frais pédagogiques, dans le cadre du plan de développement des compétences de votre structure.

Enfin, il est également possible de financer votre formation sur fonds propres, avec la possibilité de mettre en place un échéancier de paiement adapté à votre situation.

Notre équipe pédagogique et administrative est disponible pour vous accompagner dans l'identification du dispositif le plus adapté à votre profil et vous aider à constituer votre dossier de financement.

Pour tout devis et conseils, nous vous invitons à nous contacter.



Renseignements et inscriptions :

FORMATIC

60 Chemin de fontanille 84140 AVIGNON

Tél. 04 65 00 02 32

contact@formatic-avignon.fr