

CQP

Certificat de Qualification Professionnelle

Instructeur Fitness

Option Musculation et Personal Training !



MPT = Musculation et Personal Training

EN QUOI CONSISTE LE MÉTIER ?

L'instructeur fitness travaille en autonomie dans la ou les options choisie(s). Les principales missions pour le poste de travail sont :

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

LE CONTENU DE LA FORMATION !

La formation comprend un enseignement en centre de formation en alternance avec la pratique professionnelle dans une structure.

- Pour une option : 280h en centre, 210h minimum en structure d'alternance

Le CQP Instructeur Fitness est obtenu après validation des 4 blocs de compétences lors des certifications. 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** : Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physiques et sportives.
- **BC4** : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives.
- **BC5** : Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness.



Castelsarrasin

De Mars 2026 à Juillet 2026

COÛT DE NOTRE FORMATION

Tarif de la formation :

Formation MPT : 3 700 €

Frais de dossier : 50 €

Le coût global de la formation dépend du positionnement. Dans le cadre d'un financement personnel, possibilité d'échelonnement du coût de la formation sur la totalité de la durée du parcours de formation, sans surcoût. Document informatif, non contractuel.

**DIPLÔME
certifié**

Par l'état,

Certificateur : GESTICERT

N° RNCP : 40595

Structures ?

Vous pouvez travailler dans de nombreuses structures :

- **Secteur marchand,**
- **Secteur associatif,**
- **Auto-entrepreneur,**

Statut ?

Vous devenez **coach sportif !**

Organisme de Formation déclaré sous le **n°76 82 00755 82** auprès du préfet de **région Occitanie.**

NOS CONDITIONS D'ACCÈS À LA FORMATION ?



Pour pouvoir accéder à la formation il faut :

- Être titulaire du PSC1 « Prévention et Secours Civiques de niveau 1 » ou équivalent avant l'entrée en formation
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives (- d'1 an)
- Avoir 18 ans avant l'entrée en formation
- Avoir satisfait aux tests techniques MPT (ou posséder leur équivalence, voir article 20 du règlement du CQP Instructeur Fitness)
- La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

NOS MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES ?



L'action de formation dispose :

- D'un espace musculation, de cardiotraining, d'haltérophilie ;
- D'une salle de formation entièrement équipée ;
- D'un fond de matériel nécessaire, en quantité et qualité, cohérent avec les besoins de l'action ;
- D'un accès à des structures variées lors des enseignements spécifiques (box de CrossFit, piste d'athlétisme...) ;
- D'une plateforme en ligne permettant de suivre des cours en visio-conférence (ZOOM).

Les contenus de formation sont encadrés par des formateurs titulaires d'un niveau de formation supérieur ou équivalent et ayant une forte expérience dans le champ du diplôme visé. L'équipe pédagogique pratique la pédagogie active : il s'agit d'un ensemble de méthodes pédagogiques ayant toutes en commun la volonté de rendre le stagiaire acteur de ses apprentissages (brainstorming, études de cas, mises en pratique, jeux de rôles, quizz...).



FINANCEMENT

Plusieurs dispositifs peuvent financer en totalité ou partiellement votre diplôme :

- Compte Personnel de Formation (CPF), France Travail, FIFPL,
- OPCO (salariés et indépendants),
- Financement personnel

Avec S-team formations, nous vous accompagnons dans votre recherche de financement !



PARCOURS INDIVIDUALISÉ DE FORMATION

Un positionnement est réalisé à l'entrée en formation afin de mieux connaître les acquis et aptitudes du stagiaire, ainsi que son projet professionnel.

Le parcours de formation peut être personnalisé selon certaines dispenses, équivalences (cf. textes réglementaires) et allègements.

SUITE DE PARCOURS

À l'issue de la formation, le titulaire d'un CQP Instructeur Fitness peut choisir de s'insérer dans le monde du travail ou :

- ✓ de poursuivre son parcours de formation en BPJEPS par exemple ;
- ✓ de passer des modules de formation complémentaires (formations qualifiantes, certificats complémentaires...) afin de monter en compétences.



REPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION
ACTIONS PERMETTANT DE FAIRE VALIDER LES ACQUIS DE L'EXPERIENCE

Pour nous **contacter** !

06.31.86.47.16

contactes-teamformations.fr

www.s-teamformations.fr

Suivez-nous sur les réseaux !   