École des Métiers du SPORT
by belinann

3 rue de la découverte
77600
CHANTELOUP EN BRIE



PROGRAMME DE FORMATION

CQP INSTRUCTEUR FITNESS 2026

contact@emsport.fr
01.64.76.07.90
www.emsport.fr

FORMATION
CQP INSTRUCTEUR FITNESS

SOMMAIRE

Description	03
Public & pré-requis	04
Objectifs de la formation	05
Compétences visées	06
Moyens pédagogiques & ressources techniques	07
Modalités du suivi du stagiaire	08
Modalité d'évaluation et de validation de la formation	09
Durée de formation & horaires	10
Tarifs, contacts & certification	11

École des Métiers du SPORT by belinann



DESCRIPTION

Le CQP Instructeur Fitness (IF) permet d'accéder au métier de coach sportif et de professeur de fitness. La formation est donc déclinable en deux options : "Cours Collectifs" (CC) et/ou "Musculation, Personal Trainer" (MPT).

Le CQP IF répond aux obligations en matière de garanties de sécurité des pratiquants et des tiers prévues par les articles L.212-1 et R.212-1 du Code du Sport. Le CQP IF est classé au niveau 3 de la nomenclature des qualifications françaises.

Le coach exerce son activité professionnelle en toute autonomie. Par la signature d'un avenant n°156 le 17 février 2022, les partenaires sociaux de la branche sport ont supprimé la limitation du nombre d'heures de travail attachée aux titulaires d'un CQP de la branche sport. Ainsi, tu n'es plus limité à 360 heures d'encadrement par an.

CQP IF



PUBLIC & PRÉ-REQUIS

PUBLIC

Tout public peut accéder à la formation, incluant les personnes en situation de handicap (PSH).

PRÉ-REQUIS

- Avoir 18 ans lors de l'entrée en formation.
- Être titulaire du PSC1.
- Être en possession du certificat médical de moins d'un an fourni avec ton dossier d'inscription, signé par un médecin.
- Être titulaire d'une pièce administrative justifiant l'identité du candidat.

Une évaluation des prérequis techniques est un préalable à toute inscription et diffère selon l'option choisie :



PRÉ-REQUIS TECHNIQUES – OPTION CC

Un suivi de cours collectifs qui consiste en une épreuve de 45 minutes divisée en 3 parties :

- 15 min. sur la partie **cardio coordination et endurance** *(avec ou sans STEP)* ;
- 15 min. de **renforcement musculaire** avec barre et poids ;
- 15 min. de **flexibilité et mobilité.**

L'objectif ici est de s'assurer des capacités techniques des candidats dans les trois grandes catégories de cours collectifs ainsi que de leur coordination, rythme et musique.

PRÉ-REQUIS TECHNIQUES – OPTION MPT

Une épreuve de démonstration avec 8 répétitions sur 5 mouvements distincts de musculation.

- **Squat :** 100% du poids de corps pour les hommes, 60% pour les femmes.
- **Développé Couché :** 80% du poids de corps pour les hommes, 40% pour les femmes.
- **Soulevé de terre :** 80% du poids de corps pour les hommes, 40% pour les femmes.
- **Fentes** *(4 à gauche, 4 à droite)* : 30kg pour les hommes et 20kg pour les femmes.
- **Développé Militaire :** 40% du poids du corps pour les hommes, 30% du poids du corps pour les femmes (charge calculée divisée par deux, un haltère dans chaque main, à réaliser sur un banc assis incliné).

Il est prévu des adaptations pour les PSH.

Critères de réussite : pour chacun des 5 mouvements, minimum 5 réussites sur les 8 répétitions.
Les évaluateurs peuvent arrêter le candidat après 5 répétitions réussies.

Ces épreuves se divisent en 2 catégories : **épreuve écrite et entretien oral.**



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Garantir avant tout la sécurité des adhérents.

OPTION CC

- Préparer, encadrer des cours collectifs en musique.
- Démontrer des techniques et gestuelles stimulant des qualités physiques dans les trois grandes catégories de cours *(renforcement musculaire, cardio-vasculaire, flexibilité et mobilité).*
- Garantir la sécurité des pratiquants.
- Evaluer son action pédagogique.

OPTION MPT

- Assurer l'animation du plateau musculation.
- Proposer des programmations d'entraînements adaptés aux objectifs du public.
- Assurer des cours de musculation et/ou renforcement musculaire en petits groupes.



COMPÉTENCES VISÉES

MODULES OPTION CC

- **Bloc de Compétence 1 (BC1) :** Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de « fitness en cours collectifs ».

MODULES OPTION MPT

- **Bloc de Compétence 2 (BC2) :** Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training ».

MODULES TRANSVERSAUX AUX 2 OPTIONS

- **Bloc de Compétence 3 (BC3) :** Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif.
- **Bloc de Compétence 4 (BC4) :** Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives.
- **Bloc de Compétence 5 (BC5) :** Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness.



MOYENS PÉDAGOGIQUES & RESSOURCES TECHNIQUES

- Pratique en salle de remise en forme. Mises en situations pédagogiques fréquentes et régulières.
- Utilisation des supports multimédias *(traitement de texte, logiciels de présentation, traitement photos et vidéos, recherches sur internet, plateforme cloud, création de site web).*
- Simulations d'entretiens et de réunions.
- Alternance entre cours magistraux et travaux dirigés.
- Mise en place d'évaluations formatives régulières sur les différents contenus, théoriques et pratiques.
- Formateurs permanents et référents sur la formation ; formateurs occasionnels sur des contenus spécifiques.

Notre CLUB vous met à disposition l'accès au WIFI et à ses équipements *(frigo, micro-ondes, tables et chaises).*

MODALITÉS DE SUIVI DU STAGIAIRE

Le suivi du stagiaire, tant pendant les heures de formation au centre qu'en entreprise, est assuré par le coordinateur pédagogique de la formation.

Un présentiel est à signer en matinée et en après-midi pour tes présences en centre.

Pour tes présences en entreprise, une feuille d'heure mensuelle ainsi qu'une fiche bilan sont à remettre chaque mois à ton coordinateur de formation.

CQP IF



MODALITÉS D'ÉVALUATION & DE VALIDATION DE LA FORMATION

BLOC 1
Option CC

2 ÉPREUVES :

Une épreuve avec un dossier écrit + oral de 30min maximum.

Une deuxième épreuve avec 45min de passage pédagogique et technique auprès d'un groupe d'au minimum 8 personnes.

BLOC 2
Option MPT

3 ÉPREUVES :

Une épreuve avec un dossier écrit + oral de 30min maximum.

Une deuxième épreuve d'animation de séance d'entraînement fonctionnel en petit groupe de 5 personnes pendant 25min maximum + un entretien de 15min maximum.

Une troisième épreuve avec la prise en charge individuelle d'un pratiquant pour un coaching de 30 minutes maximum + entretien de 15min maximum.

BLOC 3

Il est demandé au candidat d'élaborer un document de présentation de son stage à partir d'une trame mise à disposition par le certificateur.

BLOC 4

Il est demandé au candidat de présenter un projet professionnel à partir d'une trame mise à disposition par le certificateur

BLOC 5

Présentation d'un dossier écrit avec soutenance orale, 20min de présentation + 15min de questionnement maximum.



DURÉE DE FORMATION & HORAIRES

La durée de la formation du CQP Instructeur Fitness s'élève à 490 heures dont 280 heures en centre et 210 heures minimum en situation professionnelle.

Ce volume horaire est minoré au regard des Blocs de Compétences d'ores et déjà obtenues par le candidat, ou peut l'être au regard des allègements de formation établis lors du positionnement.

Dans le cas des parcours de formation proposant les deux options du CQP Instructeur Fitness (Cours Collectifs + Musculation et Personal Training), la durée de la formation du CQP Instructeur Fitness s'élève à 845 heures dont 495 heures en centre et 350 heures minimum en situation professionnelle.

Ce volume horaire est minoré au regard des Blocs de Compétences d'ores et déjà obtenues par le candidat, ou peut l'être au regard des allègements de formation établis lors du positionnement

D'une durée totale de 3 mois, la formation associe des cours en centre et une pratique en entreprise. L'enseignement sur place se déroule soit du lundi au mercredi, soit du vendredi au dimanche. Le planning détaillé est consultable sur le site internet emsport.fr. À ce temps de formation s'ajoutent 14 heures de stage par semaine, dont l'emploi du temps est à organiser directement en accord avec ta structure d'accueil.

TARIFS

- **Tests techniques de prérequis (TEP) : 50€** *(non remboursable)*
- **CQP IF OPTION UNIQUE** (CC ou MPT) **: 3990€**
- **CQP IF 2 OPTIONS** (CC et MPT) **: 5990€**

Possibilités de paiement en plusieurs fois et de financement *(CPF, France Travail, OPCO...).*
Nous contacter pour plus de renseignements.

CERTIFICATION

- **Intitulé exact de la certification :** CQP Instructeur fitness option cours collectifs ou musculation et personal training.
- **Code RNCP :** 40595
- **Nom du certificateur :** Organisme Certificateur de la Branche du Sport OC Sport. CPNEF Sport.
- **Date d'enregistrement de la certification :** habilité par GestiCert le 24/06/2026.

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité Qualiopi a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de formation

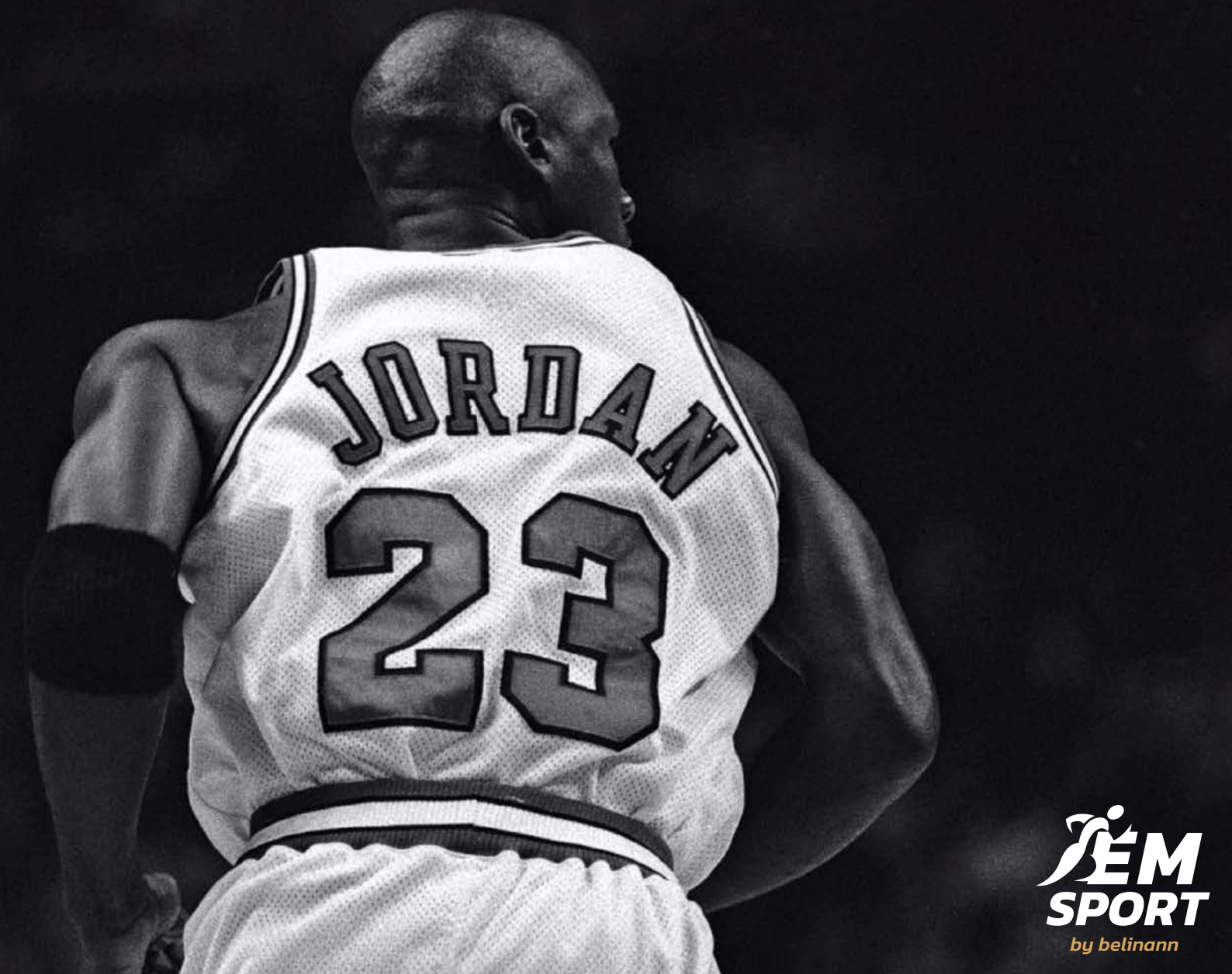
L'ÉQUIPE EM SPORT

- **Fonctions de Direction et d'Administration**
  Directeur d'EM Sport : Olivier Jacob
  Gestion administrative et accueil : Johanna Arhab et Coralie Rubiales
  Service commercial et communication : Sébastien Talabard

- **Fonctions Pédagogiques**
  Responsable pédagogique adjoint : Sébastien Talabard
  Formateurs : Liste transmise sur demande

CERTAINS VEULENT
QUE ÇA ARRIVE.
D'AUTRES AIMERAIENT
QUE ÇA ARRIVE.
ET LES AUTRES FONT
QUE ÇA ARRIVE.

Michael Jordan



JEM SPORT
by belinann