


## Instructeur fitness H/F

Tous les métiers sont mixtes 

Formation accessible aux personnes en situation de handicap

### CQP INSTRUCTEUR FITNESS

Options A (Cours collectifs) et B (Musculature et Personal training)

Certificat de niveau 3 (RNCP40595)  
Formation non éligible à l'apprentissage  
Profession réglementée

### DURÉE DE FORMATION

Deviens coach sportif en 5 ou 7 mois

Option A ou B

### MÉTIERS VISÉS

Instructeur, coach sportif,  
moniteur...

### ILS RECRUTENT

Salles de remise en forme,  
associations et clubs sportifs, head  
trainers, plateforme de coaching à  
domicile ...

## OBJECTIFS

- Accueillir les publics dans une structure de fitness
- Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness
- Conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans un programme de mise en forme
- Mobiliser les techniques de la musculature ou des cours collectifs pour mettre en œuvre une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage

# LA FORMATION

**MODALITÉS DE FORMATION :** présentiel / distanciel. 280 heures de formation ou 495 heures (2 à 3 jours par semaines) + 210 heures de stage

Bloc de compétences 1 (BC1) : Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de « fitness en cours collectifs » (option a)

Bloc de compétences 2 (BC2) : Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training » (option b)

Bloc de compétences 3 (BC3) : Organiser, informer et communiquer autour des activités du fitness

Bloc de compétences 4 (BC4) : Conduire son parcours professionnel dans les activités du fitness

Bloc de compétences 5 (BC5) : Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents

## PUBLIC CONCERNÉ

### Tous publics

Étudiants, demandeurs d'emploi, reconversion professionnelle, bénévoles d'associations, personnes en situation de handicap...

## PRÉ-REQUIS ET MODALITÉS D'ACCÈS

- Être âgé de 18 ans à l'entrée en formation
- Être titulaire d'une pièce d'identité
- Avoir validé un moyen de financement pour la formation
- Produire un certificat médical (disponible sur notre site internet)
- Être titulaire d'un diplôme de secourisme
- Satisfaire aux tests d'entrée en formation

## ÉVALUATION

- Après un parcours de formation complet
- Par certification des BC

## TARIFS

Coût de la formation : 12,5€ / heure  
• Option A ou B : 3500€\*

### Financements possibles :

CPF, France Travail, OPCO, AGEFICE, financement personnel, contrat de professionnalisation...

\* Allègements possibles selon profil

## BESOIN D'INFOS ?

FORMASAT

**02. 38. 49. 88. 10**

Resp. Recrutement/relations entreprises

**06. 72. 16. 69. 97**

Référent handicap

**02. 38. 49. 35.94**

## LE CQP

L'ACCESSIBILITÉ À LA FORMATION  
POUR TOUS...

#EMPLOIS  
#FORMATIONPRO

  
[www.formasat.fr](http://www.formasat.fr)