

FORMATION PROFESSIONNELLE AUX MÉTIERS DU SPORT

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

DEVIENS COACH SPORTIF EN 4 MOIS

MENTION MUSCULATION & PERSONAL TRAINING

Une formation complète, professionnelle et orientée terrain pour apprendre à concevoir, animer, encadrer et évaluer des séances de musculation et de personal training dans un cadre sécurisé.

TARIF DE LA FORMATION

3 800 € net

Paiement en 3 fois accepté selon conditions.

VOLUME COMPLET

Présentiel	196 h
Distanciel	84 h
Structure d'accueil	210 h
Total	490 h

Cours
théoriques et
pratiques à
Saint-Maur

Formateurs
professionnels

Réseau de
salles
partenaires

Transports et
parking au
centre

Centre certifié
Qualiopi

POURQUOI NOUS CHOISIR ?

Une formation pensée pour apprendre concrètement le métier de coach sportif

Formation Sport 94 propose un parcours structuré autour de la pratique, de la sécurité, de la progression pédagogique et de l'intégration professionnelle.

Cours théoriques et pratiques

Des temps en présentiel pour pratiquer, observer, corriger et progresser dans un environnement sportif.

Formateurs professionnels

Un accompagnement réalisé par des professionnels de terrain pour relier les contenus au métier.

Réseau de salles partenaires

Une logique professionnelle avec des mises en situation et une immersion dans le fonctionnement d'une structure.

RYTHME DE LA FORMATION

Formation complète : 490 heures

196 h

en présentiel

84 h

en distanciel

210 hen structure
d'accueil**4 mois**

parcours intensif

Le parcours est présenté ici sous forme de brochure commerciale. Pour les documents réglementaires, les intitulés officiels doivent être vérifiés et repris depuis la fiche RNCP40595 publiée par France Compétences.

PROGRAMME

Blocs pédagogiques travaillés pendant la formation

Les blocs ci-dessous reprennent l'organisation pédagogique de la brochure : concevoir, animer, évaluer et participer au fonctionnement d'une structure sportive.

BLOC 2

Concevoir et préparer une action d'animation

Concevoir des séances et des cycles d'entraînement adaptés au public visé. Définir les objectifs, sélectionner les contenus, organiser la progression pédagogique et préparer le matériel nécessaire à l'animation.

- Analyse des caractéristiques du public
- Définition des objectifs de séance et de cycle
- Choix des exercices et des méthodes d'entraînement
- Planification et programmation

BLOC 3

Réaliser une action d'animation

Conduire des séances de musculation et de personal training en assurant la sécurité des pratiquants. Adapter son intervention en fonction des réactions et de la progression observée.

- Accueil et mise en activité des pratiquants
- Démonstration et explication des exercices
- Correction des postures et placements
- Régulation de l'intensité et de la charge
- Gestion de la sécurité active et passive

BLOC 4

Évaluer et rendre compte d'une action d'animation

Évaluer les effets de son intervention sur les pratiquants et sur l'atteinte des objectifs. Analyser sa pratique professionnelle et proposer des axes d'amélioration.

- Évaluation des acquis et de la progression
- Recueil et analyse des retours pratiquants
- Auto-évaluation de sa pratique pédagogique
- Rédaction de bilans et comptes rendus

BLOC 5

Participer au fonctionnement de la structure

S'intégrer dans une équipe et contribuer au projet de la structure. Communiquer avec les différents interlocuteurs et participer aux actions de promotion et de développement.

- Communication interne et travail en équipe
- Accueil, orientation et information du public
- Participation aux actions de communication
- Respect du cadre réglementaire et éthique

TESTS DE SÉLECTION

Tests physiques d'entrée en formation

Les tests permettent d'évaluer le niveau physique du candidat avant l'entrée dans le parcours. Les mouvements sont réalisés selon les consignes de l'organisme de formation.

EXERCICE	HOMMES	FEMMES	VALIDATION
Squat	100 % du poids du corps	60 % du poids du corps	5 répétitions validées
Soulevé de terre	80 % du poids du corps	40 % du poids du corps	5 répétitions validées
Fentes	30 kg - 5 à gauche + 5 à droite	20 kg - 5 à gauche + 5 à droite	5 répétitions par côté
Développé couché	80 % du poids du corps	40 % du poids du corps	5 répétitions validées
Développé militaire	40 % du poids du corps	30 % du poids du corps	5 répétitions validées

Important : les charges, les consignes techniques, l'amplitude attendue et les conditions de validation doivent être expliquées au candidat avant le passage des tests.

Objectif des tests

Vérifier que le candidat dispose d'un niveau physique cohérent avec les exigences d'une formation orientée musculation et personal training.

À prévoir le jour du test

Tenue de sport, pièce d'identité, bouteille d'eau, respect des horaires et écoute attentive des consignes de sécurité.

FINANCEMENTS POSSIBLES

Plusieurs solutions pour financer votre formation

Selon votre situation, plusieurs solutions peuvent être étudiées pour financer le CQP Instructeur Fitness mention Musculation & Personal Training.

CPF

Selon éligibilité et conditions de prise en charge.

Paiement personnel

Paiement direct possible. Paiement en 3 fois accepté.

France Travail

Selon votre situation et validation de votre conseiller.

OPCO

Selon votre statut, votre branche et les critères de financement.

CANDIDATURE

Prêt à devenir coach sportif ?

Déposez votre candidature pour intégrer le CQP Instructeur Fitness mention Musculation & Personal Training avec Formation Sport 94 à Saint-Maur-des-Fossés.

Site internet
formationsport94.fr

Formation
CQP Instructeur Fitness RNCP40595

Lieu
Saint-Maur-des-Fossés - Val-de-Marne

Tarif
3 800 € - paiement en 3 fois accepté

Mention importante : cette brochure est un support de présentation commerciale. Pour un dépôt CPF, EDOF, Qualiopi ou une convention de formation, il faut utiliser les intitulés exacts, les prérequis, les modalités d'évaluation et les blocs tels que publiés officiellement.