

FORMATION  
SPORT 94

# CQP INSTRUCTEUR FITNESS

MENTION MUSCULATION PERSONNEL TRAINER

DEVIENS COACH SPORTIF EN  
**4 MOIS**

## POURQUOI NOUS CHOISIR ?

- ✓ Cours théorique et pratique à Saint Maur
- ✓ Formateurs Professionnels
- ✓ Réseau de salles partenaires
- ✓ Transports et parking au centre
- ✓ Centre certifié QUALIOPPI

# LES TESTS DE SELECTION

Les tests de selection

## POUR LES HOMMES

### SQUAT

*100% du poids du corps*

### SOULEVÉ DE TERRE

*80% du poids de corps*

### FENTES

*(5 à gauche + 5 à droite)  
30 kg*

### DÉVELOPPÉ COUCHÉ

*80% du poids de corps*

### DÉVELOPPÉ MILLITAIRE

*40% du poids de corps*

## POUR LES FEMMES

### SQUAT

*60% du poids du corps*

### SOULEVÉ DE TERRE

*40% du poids de corps*

### FENTES

*(5 à gauche + 5 à droite)  
20 kg*

### DÉVELOPPÉ COUCHÉ

*40% du poids de corps*

### DÉVELOPPÉ MILLITAIRE

*30% du poids de corps*

5 répétitions validés



# RYHTME DE LA FORMATION

Présentiel et distanciel

**196h**

En présentiel  
mercredi et jeudi

**84h**

En distanciel

**210h**

En structure  
d'accueil



# LE DIPLÔME

## **Bloc 2 - Préparer et animer des séances de musculation et de personal training**

- Identifier les attentes, motivations et besoins des pratiquants
- Réaliser un diagnostic initial
- Concevoir des séances adaptées aux objectifs
- Organiser l'espace et le matériel
- Encadrer les séances en sécurité
- Corriger les postures et gestes techniques
- Adapter les exercices en fonction des pratiquants

## **Bloc 4 - Conduite de son parcours professionnel**

- Construire son projet professionnel
- Identifier les opportunités d'emploi
- Connaître les statuts et cadres d'exercice
- Respecter la réglementation du secteur sportif

## **Bloc 3 - Organisation, information et communication**

- Accueillir les publics
- Informer et orienter les pratiquants
- Adapter sa communication
- Organiser son activité
- Participer à la qualité d'accueil

## **Bloc 5 - Marketing, vente et fidélisation**

- Identifier les cibles clients
- Participer aux actions commerciales
- Argumenter une offre de service
- Participer à la fidélisation des pratiquants
- Contribuer au développement de la structure

## Tarifs et financements

### LES FINANCEMENT POSSIBLES

CPF

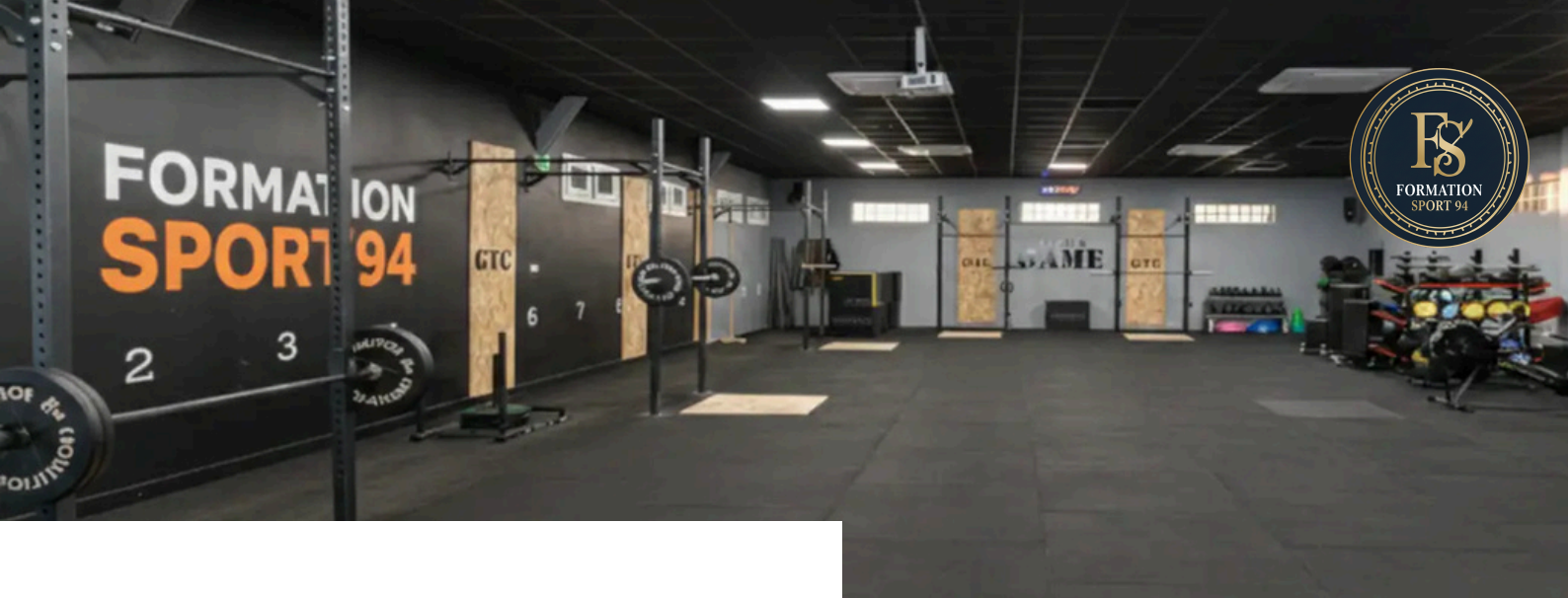
Paiement  
perso

France  
Travail

OPCO

**3 800 €**

*paiement en 3x acceptés*



## Contact

### LIEU DE FORMATION

Formation Sport 94  
27 rue du pont de Créteil  
94100 Saint Maur des fossés

### CONTACT

contact@formationsport94.fr  
06 36 07 09 40  
www.formationsport94.fr

**Accès : RER A – Saint-Maur / Créteil**

**CERTIFICATION RECONNUE PAR L'ÉTAT – RNCP 40595**