FORMATION CERTIFIANTE — SAINT-MAUR-DES-FOSSÉS (94)

CQP Instructeur Fitness Musculation & Personal Training

Certification professionnelle RNCP40595 — niveau 3

Informations à jour au 05/10/2026 — version en ligne : formationsport94.fr/cqp-if

CERTIFICATION	VOLUME	DURÉE	TARIF
RNCP40595	**490 h**	**≈ 4 mois**	**3 800 €**
Niveau 3	Centre, distance et stage	2 jours par semaine	Net de taxes, parcours complet

1. La certification

INTITULÉ	CQP Instructeur fitness — option préparée : Musculation et Personal Training
CODE ET NIVEAU	RNCP40595 — niveau 3
CERTIFICATEURS	OC Sport (organisme certificateur de la branche du sport) et CPNEF Sport
ENREGISTREMENT	Décision du 30/04/2025 — valable jusqu'au 30/04/2030
FICHE OFFICIELLE	francecompetences.fr/recherche/rncp/40595

2. Objectifs de la formation

Le CQP Instructeur fitness, option Musculation et Personal Training, prépare à l'encadrement de séances d'initiation et de découverte de fitness en musculation et en personal training, en toute sécurité. À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- repérer les caractéristiques, les attentes et les besoins des pratiquants ;
- concevoir des séances adaptées aux objectifs et au niveau des pratiquants ;
- organiser l'espace et le matériel, accueillir les pratiquants ;
- conduire des séances de musculation et de personal training, démontrer et corriger ;
- assurer la sécurité des pratiquants pendant toute la séance ;
- évaluer la séance et la progression des pratiquants.

La formation prépare aussi à l'organisation et à la communication autour de ses activités, à la conduite de son parcours professionnel et à la participation aux actions de marketing et de vente d'une structure.

3. Programme — les 4 blocs de compétences

Intitulés officiels de la fiche RNCP40595. Le bloc optionnel préparé chez Formation Sport 94 est le bloc Musculation et Personal Training.

BLOC OPTIONNEL — RNCP40595BC02

BC02 — Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de fitness en musculation et 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

Évaluation (fiche RNCP) : Dossier écrit suivi d'un entretien oral ; animation d'une séance d'entraînement fonctionnel en petit groupe suivie d'un entretien oral ; prise en charge individuelle d'un pratiquant pour un coaching.

TRONC COMMUN — RNCP40595BC03

BC03 — Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif

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

Évaluation (fiche RNCP) : Production écrite réalisée pendant le stage, suivie d'un échange oral.

TRONC COMMUN — RNCP40595BC04

BC04 — Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives

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

Évaluation (fiche RNCP) : Présentation d'un projet suivie d'un échange oral.

TRONC COMMUN — RNCP40595BC05

BC05 — Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents

- 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

Évaluation (fiche RNCP) : Présentation d'un dossier écrit suivie d'une soutenance orale.

Validation : selon la fiche RNCP40595, le CQP est obtenu après la validation des blocs du tronc commun (BC03, BC04, BC05) et de l'un des blocs optionnels (ici BC02, Musculation et Personal Training). Le bloc BC01 (cours collectifs) n'est pas proposé par Formation Sport 94.

4. Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ	Toute personne majeure souhaitant encadrer des séances de musculation et de personal training
PRÉREQUIS	• 18 ans avant l'entrée en formation • PSC1 ou équivalent • Certificat médical de non contre-indication à la pratique des « Activités de la Forme » de moins d'un an • Réussite aux tests d'entrée (tests techniques + entretien oral)

5. Organisation et méthodes

DURÉE	490 heures : 196 h en présentiel, 84 h à distance, 210 h en structure d'accueil — environ 4 mois
LIEU	Formation Sport 94 — 27 rue du Pont de Créteil, 94100 Saint-Maur-des-Fossés
EN CENTRE — 196 H	Apports théoriques, pratique sur le plateau de musculation, démonstrations, corrections et mises en situation d'encadrement.
À DISTANCE — 84 H	Contenus et activités en ligne sur notre plateforme e-learning (Odoo), en complément des journées en centre.
EN STRUCTURE D'ACCUEIL — 210 H	Stage en structure sportive, accompagné par un tuteur, pour mettre en pratique les compétences en situation réelle.
RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE	Sébastien CHARRETEUR — directeur général et responsable pédagogique, formateur du bloc BC02 — DEJEPS Haltérophilie-Musculation

6. Modalités d'évaluation

AVANT L'ENTRÉE	Tests d'entrée : 5 mouvements de musculation (8 répétitions, au moins 5 correctes par mouvement) et entretien oral sur votre projet de formation.
PENDANT LA FORMATION	Suivi de la progression et pré-évaluations en cours de parcours.
ÉPREUVES CERTIFICATIVES	Chaque bloc est évalué selon les modalités de la fiche RNCP40595 (voir le programme). Une session de rattrapage est prévue pour chaque session.

7. Sessions

Session de janvier 2027

- Début : jeudi 7 janvier 2027
- Rythme : jeudis et vendredis
- Pré-évaluations : 25 et 26 mars 2027
- Évaluations : 15 et 16 avril 2027
- Rattrapage : 13 et 14 mai 2027

8. Accès, délais et tarif

MODALITÉS D'ACCÈS	1. Inscription et paiement des tests en ligne (60 €) 2. Tests d'entrée (tests techniques + entretien oral) 3. Dossier de candidature : pièce d'identité, PSC1 ou équivalent, certificat médical « Activités de la Forme » de moins d'un an 4. Entrée en formation après validation du dossier et signature du contrat ou de la convention de formation
PROCHAINS TESTS	samedi 5, samedi 12 et samedi 19 décembre 2026 (session de janvier 2027)
DÉLAI D'ACCÈS	10 jours entre la demande d'inscription et l'entrée en formation
TARIF	3 800 € net de taxes pour le parcours complet, sans frais annexes — tests d'entrée : 60 € (hors prix de la formation)
FINANCEMENTS POSSIBLES	France Travail · OPCO · paiement personnel

9. Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Vous êtes en situation de handicap ou avez un besoin particulier ? Contactez notre référent handicap avant votre inscription : votre situation est étudiée au cas par cas pour envisager les adaptations possibles de la formation, des supports ou des modalités d'évaluation.

Référent handicap : Anthony ZOUARI — 06 36 07 09 40 — formation.sport.94@gmail.com

10. Indicateurs de résultats

La session d'octobre 2026 est la première session de Formation Sport 94 préparant au CQP Instructeur fitness (RNCP40595). Les indicateurs suivants seront publiés à l'issue de cette session (après le rattrapage du 9 février 2027), puis mis à jour à chaque session : taux de satisfaction des stagiaires, taux d'obtention du CQP (par rapport aux candidats présentés), taux d'obtention par bloc de compétences, taux d'abandon, taux d'insertion professionnelle (après enquête de suivi).

11. Équivalences, passerelles, suites de parcours et débouchés

VALIDATION PAR BLOCS	Chaque bloc fait l'objet d'une évaluation distincte. Le CQP est délivré lorsque les blocs du tronc commun et un bloc optionnel sont validés. Le CQP est aussi accessible par la VAE.
ÉQUIVALENCES ET PASSERELLES	La fiche RNCP40595 prévoit des correspondances partielles avec d'autres CQP de la branche du sport, notamment pour les blocs BC03 et BC04 (liste sur la fiche France Compétences).
SUITES DE PARCOURS	Compléter son parcours par d'autres certifications du secteur sportif — par exemple valider le bloc optionnel BC01 (cours collectifs) du même CQP, ou préparer un BPJEPS — selon les conditions d'accès propres à chaque certification.
DÉBOUCHÉS	Types d'emplois cités par la fiche RNCP : instructeur fitness, coach personnel, personal trainer, moniteur sportif, éducateur sportif (code ROME G1204 — Éducation en activités sportives). Exercice en salle de sport, association, collectivité ou à son compte.

12. Contact

Formation Sport 94 — 27 rue du Pont de Créteil, 94100 Saint-Maur-des-Fossés
Téléphone : 06 36 07 09 40 — E-mail : formation.sport.94@gmail.com
Inscription aux tests : formationsport94.fr/inscription-tests-entree