

# Formations diplômantes CQP INSTRUCTEUR FITNESS

## #1 LE MÉTIER

L'animateur des activités du fitness (instructeur fitness) est un technicien sportif pouvant exercer en toute autonomie selon les options choisies :

- les activités de cours collectif
- les activités de cardio-training et musculation en petit groupe ou individuellement.

L'instructeur fitness travaille en autonomie dans la ou les options choisie(s).

## #2 LE DIPLÔME

- Certification de Qualification professionnelle (CQP) Instructeur fitness
- Option musculation et personal training

## #3 LES CONDITIONS D'ACCÈS

- Être titulaire du PSC1 (prévention et secours civiques de niveau 1) ou équivalent
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives.
- Avoir 18 ans lors du jury de certification.
- Avoir satisfait aux tests techniques dans l'option "Personal Trainer"

## #4 LA FORMATION

Elle est constituée de 4 unités capitalisables :

UC1: Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs pour agir en cas d'accident dans une structure de fitness

UC2: Accueillir les publics dans une structure de fitness

UC3: Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité

UC4: Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness

OPTION MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING

UC5b: Choisir et mettre en œuvre une pédagogie adaptée en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité

UC6b : Utiliser des outils et des techniques en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité

## PLUS D'INFORMATIONS ?





Contactez-nous à l'adresse suivante : [formations@waterform.com](mailto:formations@waterform.com)

Pour le CQP IF se renseigner auprès de Fabian FERRARIO - **03.81.90.50.05** [fabian@waterform.com](mailto:fabian@waterform.com)

Adresse : Waterform 19 rue Maurice Ravel 25200 Montbéliard France

Site Web : [formations.waterform.com](http://formations.waterform.com)

 +33 (0)3 81 90 50 05  
 [formations@waterform.com](mailto:formations@waterform.com)



**Waterform**  
Centre de formation

# Formation CQP INSTRUCTEUR FITNESS

## • OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- L'instructeur fitness est un technicien sportif exerçant en autonomie dans le milieu du fitness et/ ou de la musculation selon la ou les options choisie(s). Dans ses champs de compétences, il peut animer des séances chorégraphiées en musique mais également encadrer des séquences de musculation individualisée et/ou d'entraînement fonctionnel en petit groupe.

## • TESTS D'ENTRÉE EN FORMATION

- Avoir satisfait aux tests techniques dans l'option "Personal Trainer"

## • PUBLIC

- Tous publics

## • PRÉREQUIS DU DIPLÔME

- Être titulaire du PSC1 (prévention et secours civiques de niveau 1) ou équivalent
- Avoir 18 ans lors du jury de certification.

## • MÉTHODES MOBILISÉES

- Formation en alternance
- Cours théoriques et pratiques
- Accès plateforme LMS
- Formation hybride (Présentiel / FOAD)
- Salle de formation et salles de pratiques

## • MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Grilles de certification
- QCM
- Tests de connaissances
- Suivi tutoral en structure

## • DURÉE ET DÉROULÉ

- Formation en alternance
  - \* 265 heures en Organisme de formation
  - >188h en présentiel / 77h à distance
  - \* 150 heures de stage en entreprise minimum

## • MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Dépôt d'un dossier d'inscription avant date butoir
- Délai d'accès fixé selon calendrier prévisionnel

## • TARIF :

- 3790 euros Ndt

## • ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES :

- Etude de l'adaptation des moyens de prestation pour les personnes en situation de handicap

## • CONTACTS :

- Service administratif : formations@waterform.com  
tel : 03 81 90 50 05
- Référent handicap : Jenny PALISSER jenny@waterform.com

## PROGRAMME DE FORMATION (COMPÉTENCES VISÉES)

**OBJECTIF 1 :** MAÎTRISER LES RÈGLES DE SÉCURITÉ ET LES DISPOSITIFS EN CAS D'ACCIDENT DANS UNE STRUCTURE DE FITNESS

**OBJECTIF 2 :** ACCUEILLIR LES PUBLICS DANS UNE STRUCTURE DE FITNESS

**OBJECTIF 3 :** IDENTIFIER LES FONDAMENTAUX SCIENTIFIQUES ET NUTRITIONNELS NÉCESSAIRES À LA CONDUITE DE L'EXERCICE PROFESSIONNEL DU FITNESS EN TOUTE SÉCURITÉ

**OBJECTIF 4 :** UTILISER LES FONDAMENTAUX DU MARKETING ET DE LA COMMUNICATION À DES FINS DE PROMOTION ET DE DÉVELOPPEMENT D'UNE STRUCTURE DE FITNESS

## COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES OPTION MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING

**OBJECTIF 5 :** MAÎTRISER LA PÉDAGOGIE EN MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING POUR UNE PRATIQUE DES PUBLICS EN TOUTE SÉCURITÉ

**OBJECTIF 6 :** MAÎTRISER LA TECHNIQUE MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING POUR UNE PRATIQUE DES PUBLICS EN TOUTE SÉCURITÉ

Adresse : Waterform 19 rue Maurice Ravel 25200 Montbéliard France

Site Web : [formations.waterform.com](https://formations.waterform.com)

+33 (0)3 81 90 50 05  
formations@waterform.com

  
**Waterform**  
Centre de formation