



TF formation  
une nouvelle ère pour développer votre passion

# CQP INSTRUCTEUR FITNESS COURS COLLECTIFS

🕒 280 heures

💶 3 980,00 € - 5 180,00 € TTC

👥 Equipe pédagogique

## Public concerné

Ouvert à tous

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- ✓ Concevoir des séances de fitness en cours collectifs adaptées aux objectifs et au niveau des pratiquants.
- ✓ Animer et encadrer un groupe avec aisance, énergie et professionnalisme.
- ✓ Maîtriser les fondamentaux techniques des activités cardio-vasculaires.
- ✓ Concevoir et enseigner des séances de renforcement musculaire.
- ✓ Proposer des contenus de flexibilité et de mobilité.
- ✓ Utiliser efficacement la relation entre musique et mouvement.
- ✓ Démontrer les exercices et transmettre des consignes claires.
- ✓ Observer les pratiquants et adapter votre séance selon leurs besoins.
- ✓ Assurer la sécurité des participants tout au long de la pratique.
- ✓ Construire une progression pédagogique cohérente.
- ✓ Communiquer avec différents publics et participer à la vie d'une structure fitness.
- ✓ Développer votre projet professionnel dans le secteur du sport et du fitness.

## Pré-requis

- ✓ Être âgé de **18 ans minimum** avant la certification.
- ✓ Être titulaire d'une **attestation de formation aux premiers secours** en cours de validité (PSC, PSC1, AFPS ou [équivalent](#)).
- ✓ Réussir les [tests d'exigences préalables](#) définis pour l'entrée en formation.
- ✓ Présenter un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives si nécessaire.

## Moyens pédagogiques

### Pédagogie :

- ✓ Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en oeuvre pour chacun des participants (salle de formation, manuel de formation, matériel informatique etc...).
- ✓ Mise en situation réelle sur différents publics.
- ✓ Nos formateurs sont des professionnels spécialistes de la formation, reconnus pour leur savoir et leur pédagogie.
- ✓ Alternance tutorée.

### D'exécution :

- ✓ Alternance d'exercices pratiques et théoriques en présentiel.
- ✓ Suivi de l'exécution de l'action

### Suivi de l'exécution :

- ✓ Fiche d'émargement au début de chaque demi-journée
- ✓ Attestation de présence

### Évaluation et certification :

- ✓ Validation de ce module par la réussite d'un Test écrit et mise en situation d'enseignement pour la validation de formation
- ✓ Remise d'un certificat de réussite en fin de formation
- ✓ Le CQP IF n'ouvre pas l'accès à d'autres diplômes
- ✓ Il n'existe pas de passerelle avec d'autres diplômes

## Programme

CQP IF BLOC 1 : Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de « fitness en cours collectifs »

CQP IF BLOC 3 : Organiser, informer et communiquer autour des activités du fitness

CQP IF BLOC 4 : Conduire son parcours professionnel dans les activités du fitness

CQP IF BLOC 5 : Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents

- ✓ Disposer d'une motivation réelle pour exercer le métier de coach sportif.