



TF formation
une nouvelle ère pour développer votre passion

CQP INSTRUCTEUR FITNESS MUSCULATION & PERSONAL TRAINING

🕒 280 heures

💶 3 980,00 € - 5 180,00 € TTC

👥 Equipe pédagogique

Public concerné

Ouvert à tous

Objectifs pédagogiques

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

- ✓ Identifier les objectifs, les motivations et les besoins d'un pratiquant.
- ✓ Évaluer son niveau et prendre en compte ses caractéristiques individuelles.
- ✓ Concevoir des séances de musculation cohérentes et progressives.
- ✓ Encadrer une séance sur un plateau de musculation.
- ✓ Utiliser différents matériels : charges libres, machines guidées et équipements fonctionnels.
- ✓ Mettre en œuvre un coaching individualisé.
- ✓ Encadrer des séances d'entraînement fonctionnel en petit groupe.
- ✓ Démontrer et expliquer les exercices avec précision.
- ✓ Observer et corriger l'exécution des mouvements.
- ✓ Adapter une séance en fonction de la progression et des besoins du pratiquant.
- ✓ Mettre en œuvre les règles de sécurité liées à la pratique de la musculation.
- ✓ Analyser une séance et proposer les ajustements nécessaires.
- ✓ Développer votre projet professionnel dans le secteur du coaching 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.

Moyens pédagogiques

Pédagogie :

- Des moyens pédagogiques et techniques variés mis en œuvre 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 2 : Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training »

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

- ✓ Présenter un **certificat médical** de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives si nécessaire.
- ✓ Disposer d'une motivation réelle pour exercer le métier de coach sportif.