CQP instructeur fitness option cours collectifs

Certifiante | Formation continue

Réf. : 25173451F — Mise à jour : 10 août 2026

Organisme responsable : **ENCP**

Présentation de la formation

Objectifs

- Acquérir les compétences d'encadrement et d'animation d'un cours collectifs.
- Prendre part à l'organisation de projet d'animation au sein de la structure organisatrice.
- Devenir éducateur sportif et être rapidement opérationnel.

Programme

- Compétences communes aux deux options « Cours Collectifs » et « Musculation et Personal Training »
- Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs en cas d'accident dans une structure de fitness
- Savoir agir en cas d'accident
- identifier les règles de sécurité dans une salle de remise en forme
- Accueillir les publics dans une structure de fitness
- Accueillir un adhérent dans une structure de fitness
- Identifier les différents publics et leurs caractéristiques dans une structure de fitness
- Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité
- Mobiliser des connaissances en anatomie et biomécanique pour les différentes pratiques du fitness
- Mobiliser des connaissances en physiologie pour les différentes pratiques du fitness
- Mobiliser des connaissances en nutrition pour les différentes pratiques du fitness
- Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness
- Analyser et diagnostiquer l'activité d'une structure de fitness
- Mobiliser des techniques en marketing
- Utiliser des stratégies marketing pour le développement de l'activité d'une structure de fitness
- Concevoir un plan de communication en choisissant des supports adaptés
- Compétences spécifiques à chaque option
- Option Cours Collectifs
- Maîtriser la pédagogie en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité
- Mise en œuvre des fondamentaux de la pédagogie en cours collectifs
- Construire une séance pour les différents cours collectifs
- Animer une séance en cours collectifs
- Assurer la sécurité des pratiquants pendant un cours collectif
- Maîtriser la technique des cours collectifs
- Utiliser la relation musique et mouvement dans une séance de cours collectifs
- Mettre en œuvre la technique des cours de type cardio-vasculaire
- Mettre en œuvre la technique des cours de type renforcement musculaire
- Mettre en œuvre la technique des cours de type flexibilité et mobilité
- Adopter une technique sécuritaire

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Aucun prérequis

Niveau de sortie

Niveau CAP, BEP

Liste des certifications

CQP instructeur fitness option cours collectifs

Code RNCP : 40595

Métiers associés

G1204 — Éducation en activités sportives

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2361520S	Mixte	Brest	12/10/2026	19/03/2027
2361521S	Mixte	Rennes	19/10/2026	26/03/2027
2361522S	Mixte	Ploemeur	12/10/2026	19/03/2027

Source : GREF Bretagne #25173451F