CQP instructeur fitness option musculation et personal training

CQP IF - option MPT

Certifiante | Formation continue

Réf. : 25174371F — Mise à jour : 6 novembre 2026

Organisme responsable : **IRSS SIEGE**

Présentation de la formation

Objectifs

- Former des professionnels directement opérationnels dans le secteur du fitness, en musculation et Personal Training (option B)
- Être autonome dans l'accueil et la prise en charge d'un ou plusieurs pratiquants
- Disposer d'outils pour conduire des séances d'initiation, d'animation, d'entraînement et de perfectionnement dans les activités du fitness
- Consulter la fiche RNCP sur : https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/40595/

Programme

Bloc de compétences 2 (BC2) : « Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de fitness en musculation et personal training »

- Repérage des caractéristiques et des besoins des participants à des séances de « fitness enmusculation et personal training ».
- Construction de séances de « fitness en musculation et personal training »
- Préparation du matériel et accueil des participants à une séance de « fitness en musculation et personal training »
- Animation d'une séance de « fitness en musculation et personal training »
- Mise en sécurité des participants et des tiers au cours d'une séance de « fitness en musculation et personal training »
- Réalisation de l'évaluation d'une séance de « fitness en musculation et personal training »

Bloc de compétences 3 (BC3) : « Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif »

- Information des publics et promotion des activités d'animation et d'encadrement physique et sportif.
- Organisation de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif
- Communication avec différents acteurs autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif

Bloc de compétences 4 (BC4) : « Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives »

- Recherche d'emploi et d'activités à animer dans le domaine des activités physiques et sportives
- Programmation d'actions de formation et de professionnalisation dans le domaine des activités physiques et sportives

Bloc de compétences 5 (BC5) : « Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness »

- Participation à la réalisation d'un état des lieux dans une structure de fitness
- Identification des forces et des faiblesses et des leviers pour la diversification des activités

- Participation aux actions de prospection de nouveaux clients en utilisant les outils et méthodes de la structure
- Participation aux actions de fidélisation des clients en utilisant les outils et méthodes de la structure
- Utilisation d’outils de marketing afin de faire la promotion des actions de prospection et de fidélisation
- Utilisation des techniques de vente adaptées au contexte et à la structure

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Sans niveau spécifique

Niveau de sortie

Niveau CAP, BEP

Liste des certifications

CQP instructeur fitness option musculation et personal training

Code RNCP : 40595

Métiers associés

G1204 — Éducation en activités sportives

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2252411S	Mixte	RENNES	21/09/2026	08/01/2027
2408316S	Mixte	RENNES	11/01/2027	23/04/2027
2441269S	Mixte	RENNES	03/05/2027	27/08/2027

Source : GREF Bretagne #25174371F