

**PROGRAMME CQP
INSTRUCTEUR FITNESS
OPTION MUSCULATION
PERSONAL TRAINING**

2026



Le CQP Instructeur option Musculation et Personal Training (MPT) Fitness est fait pour vous si vous souhaitez devenir Coach sportif.

PRÉREQUIS

- **AVOIR 18 ANS LE JOUR DE L'ENTRÉE EN FORMATION**
- **ÊTRE TITULAIRE D'UN DIPLÔME DE SECOURISME (SST, PSC, AFGSU, AFPS...)**
- **FOURNIR AVANT L'ENTRÉE EN FORMATION UN CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE DE LA MUSCULATION DE MOINS D'1 AN**
- **SATISFAIRE AUX TESTS TECHNIQUES ET AU TEST ORAL**
- **ÊTRE TITULAIRE D'UNE PIÈCE D'IDENTITÉ**



Profil des stagiaires :
La formation s'adresse prioritairement à des personnes ayant déjà une très bonne pratique de la musculation. La pratique en salle de musculation est indispensable afin d'obtenir le titre. Elle est aussi adaptée aux professionnels déjà titulaires d'un BPJEPS afin de compléter leur formation initiale par l'apport de nouvelles compétences.



DURÉE

Cette formation se déroule sur 4 mois. Le stagiaire devra effectuer 490 heures de formation comprenant: 196 heures en centre, 84 heures en e-learning et 210 heures minimum en situation professionnelle.



TARIF

- 80€ de frais d'inscription (non remboursables)
- **En cas d'auto-financement**, les frais de formation sont de 3200€: possibilité de payer en trois fois dont 1 acompte de 1000€ avant l'entrée en formation et le dernier versement avant la fin de la formation.
- **En cas de financement par un organisme** (OPCO, FAF, CPF, France Travail...) les frais de formation sont de 3620€: contactez notre secrétariat.



ACCESSIBILITÉ

Nous accueillons 25 participants maximum par session.

Le dossier d'inscription aux tests est accessible sur notre site <https://moveat.fr/moveat-academie/>
Il faudra le retourner complété à l'adresse : contact@moveat-academie.com.
Il doit être envoyé dans les délais indiqués sur le site, en fonction des sessions.



MODALITÉS DE SÉLECTION

PHASE 1

Etude du dossier de candidature et de sa conformité



PHASE 2

Entretien



PHASE 3

Tests physiques

Une fois ces étapes terminées, le service pédagogique prendra contact avec vous pour valider ou invalider votre inscription sur le parcours de formation. S'en suivra la validation du financement et la signature de la convention de stage.

Si vous présentez une situation de handicap nécessitant un aménagement spécifique merci de prendre contact avec notre référente handicap **Aude Denonnin** à l'adresse audedennin9@gmail.com.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES/ COMPÉTENCES VISÉES

- **ASSURER L'ANIMATION DU
PLATEAU MUSCULATION**
- **PROPOSER DES PROGRAMMATIONS
D'ENTRAÎNEMENTS ADAPTÉS AUX
OBJECTIFS DU PUBLIC CONCERNÉ**
- **ASSURER DES COURS DE
MUSCULATION ET/OU
RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN
PETITS GROUPES**
- **SUIVRE INDIVIDUELLEMENT UNE
PERSONNE DANS UN PROGRAMME
DE MISE EN FORME**
- **GARANTIR LA SÉCURITÉ DES
PRATIQUANTS**

ÉQUIPE PEDAGOGIQUE

Les intervenants sur les différents blocs de compétences varient en fonction des sessions et des centres de formation. Un organigramme est disponible auprès du service administratif.

- **Service administratif:
Isabelle CHEMIN, Aude DENONNIN et Cassandra NOGUERA**



MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Les cours en présentiel se dérouleront :

Site d'AIX-EN-PROVENCE* : 55 rue Auguste Comte, chez Bureaux&Co et Ethik Sport Club

Site de CAEN* : 20 rue Bailey chez RM Coaching

Site de CASTELNAU-LE-LEZ : 1 Chemin de Borie, chez Bureaux&Co et Ethik Sport Club

Site de DIJON : 12 boulevard Carnot chez B'coWorker et 3 rue du Faubourg Raines chez Basic fit

Site de LYON : 16 Chem. du Tronchon à Dardilly chez Bureaux&Co et 141 rue Bataille à Lyon chez CROSSFIT Lumière

Site de MARSEILLE : Les docks, 10 place de la Joliette chez Bureaux&co et 205 avenue du Prado chez Basic Fit

Site de NÎMES* : 489 rue le Corbusier chez OLD GYM the Fitness Box

Site de RENNES : 2 rue des Buttes à Cesson-Sévigné (Rennes Est) chez Bureaux&Co et Ethik Sport Club

*Certains cours pratiques se déroulent dans d'autres salles afin de vous permettre de découvrir plusieurs univers.



MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Les cours en présentiel sont dispensés dans des salles entièrement équipées pour le bon déroulement des formations : Wifi, paper board, vidéo projecteur...

Exceptionnellement, en cas d'impossibilité de vous déplacer, il sera possible de vous communiquer un lien pour suivre le cours à distance si nous sommes prévenus au moins 24h en avance.

Les cours en e-learning sont accessibles via la plateforme Digiforma. Il s'agit de support écrits, de vidéos et de divers exercices.

Alternance d'exercices pratiques et théoriques, mises en situations pédagogiques fréquentes et régulières, mise en place d'évaluations formatives régulières sur les différents contenus, théoriques et pratiques.

Formateurs permanents et référents sur la formation, et formateurs occasionnels sur des contenus spécifiques, moyens pédagogiques et techniques variés et adaptés.

Suivi d'exécution : émargement électronique par demi-journées/ relevés de connexion.



BLOC DE COMPÉTENCES

BC 2	Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training	215h
BC 3	Organiser, informer et communiquer autour des activités du fitness	21h
BC 4	Conduire son parcours professionnel dans les activités du fitness	21h
BC 5	Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents	23h

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE VALIDATION DE LA FORMATION

Avant l'entrée en formation

Les tests d'entrée ont pour but de vérifier les capacités du/de la candidat(e) à suivre le cursus de formation et lui permettre d'accéder au CQP Instructeur Fitness Option Musculation Personal Training.

Seront évalués les mouvements suivants :

- > squat
- > soulevé de terre
- > développé couché
- > fente
- > développé militaire

Vous participerez à un entretien avec 2 évaluateurs: présentation de votre projet de formation en cohérence avec votre parcours personnel, votre expérience dans la musculation et le personal training et la capacité de projection vers une situation professionnelle.

En début de formation

Exigences préalables à la mise en situation professionnelle EPMSP :

Le stagiaire encadre un pratiquant et est évalué sur la gestion de la séance par 2 évaluateurs au sein de l'organisme de formation.

Durée de l'épreuve : 20 minutes suivie d'un oral de 10 minutes

Le stagiaire fait un retour sur la séance pédagogique et répond aux questions des évaluateurs.

Les modalités d'évaluation :

Organiser des situations dans le temps et l'espace adaptées aux spécificités et attentes du public

- Assurer la sécurité du site, des pratiquants et sa propre sécurité
- Démontrer, en toute sécurité, les exercices et gestes techniques du CQP visé
- Transmettre l'éthique et les valeurs du sport.

Muni de l'attestation de réussite aux EPMSP, le stagiaire doit se déclarer en tant qu'animateur de loisir stagiaire pour obtenir la carte professionnelle, indispensable pour exercer des fonctions d'encadrement dans sa structure professionnelle.



MODALITÉS EVALUATIONS

En cours de formation

> **Pour accéder aux épreuves finales du Bloc de compétences 2**, il faut justifier de la réussite d'une épreuve de Questionnaire à choix unique :

Épreuve QCU (Une seule réponse juste sur 2 à 4 possibilités)

60 questions en 45 minutes (15 minutes par thématiques)

- 20 questions en anatomie et biomécanique
- 20 questions en physiologie
- 20 questions sur l'équilibre alimentaire

L'épreuve de QCU est réalisée sous surveillance de deux personnes de l'organisme de formation. Les candidats se connectent sur la plateforme informatique commune des délégataires. Les questions tombent de façon aléatoires et différenciées pour chaque candidat. Le résultat est donné à l'organisme de formation par les délégataires via la plateforme de gestion commune.

Durée totale de l'épreuve 45 minutes maximum

Fin de formation

BLOC 2 - ÉPREUVE 1

> **1 mois avant la date d'évaluation finale**
Tirage au sort d'un profil de pratiquant

> **2 semaines avant la date d'évaluation finale**

Dossier écrit à rendre : Présentation de 12 séances construites à partir des éléments préétablis fournis par l'organisme de formation adaptées au profil de pratiquant tiré au sort

MODALITÉS EVALUATIONS

BLOC 2 - ÉPREUVE 2

Animation d'une séance d'entraînement fonctionnel en petit groupe:

**5 minutes de démonstration technique et 20 minutes d'animation de la séance (5 personnes sur 5 ateliers) que le candidat choisit. Le candidat fait une première fois le parcours entier avec une démonstration de chaque mouvement sur 5 répétitions (évaluation de la technique). Puis 2 rotations des 5 ateliers pour les 5 encadrés. Suivi d'un entretien de 15 minutes de retour à l'oral
Durée totale de l'épreuve 40 minutes maximum.**

40 mn

BLOC 2 - ÉPREUVE 3

Prise en charge individuelle d'un pratiquant pour un coaching de 30 minutes max + entretien de 15 minutes max

Séquence choisie par les évaluateurs parmi les 12 séances présentées dans le dossier de l'épreuve n°1 (numérotées de 1 à 12). Ce sont les évaluateurs qui demandent au candidat de passer à l'exercice suivant.

Durée de l'épreuve 45 minutes maximum

45 mn

BLOC 3

Le candidat doit élaborer un document de présentation de son stage à partir d'une trame qui est mise à sa disposition.

Le document doit être transmis aux évaluateurs 15 jours calendaires avant l'épreuve orale.

Les évaluateurs entretiennent le candidat individuellement à partir du document de présentation (30 minutes max, dont 10 minutes de présentation par le candidat, et 20 minutes de questions réponses) + Avis consultatif du tuteur sur l'écrit

30 mn



MODALITÉS EVALUATIONS

BLOC 4

Le candidat doit présenter un projet professionnel à partir d'une trame mise à sa disposition.
Les évaluateurs entretiennent le candidat individuellement à partir de la présentation du projet (30 minutes max, dont 10 minutes de présentation par le candidat, et 20 minutes de questions réponses)
+Avis consultatif du tuteur sur l'écrit

30 mn

BLOC 5

Présentation d'un dossier avec soutenance orale
20 minutes de présentation + 15 minutes de questionnement

A partir de l'exemple concret de votre structure, explicitation d'une démarche d'acquisition et de fidélisation client à partir d'un état des lieux et en prévoyant l'évaluation des actions menées.

A minima le dossier devra comprendre les parties suivantes :

- État des lieux
- Concurrence
- Cibles
- Actions de prospections vers les nouveaux clients
- Actions pour la fidélisation
- Techniques de vente utilisées
- Évaluation des actions

35 mn

Fin formation =
Evaluations
finales

J+15
Rattrapages
(si besoin)

Envoi des
dossiers au
jury plénier

Le jury valide les résultats et délivre les certificats.

***Merci pour
votre attention !***

CONTACT :

Service administratif : contact@moveat-academie.com

Secrétariat : 04 65 84 54 83

Assistance disponible par mail sur contact@moveat-academie.com du lundi au vendredi de 9h à 17h (délai de réponse maximal : 48h)

