

CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE (CQP) INSTRUCTEUR FITNESS

OPTION PERSONAL TRAINING ET MUSCULATION



Un réseau solide



Des objectifs concrets



Des bonus exclusifs

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Le CQP Instructeur Fitness vise à professionnaliser et insérer les coachs sportifs, en tant qu'indépendant. Il constitue l'un des diplômes obligatoires reconnus pour obtenir la carte professionnelle d'éducateur sportif et exercer légalement en France.

Une analyse des forces et des traits de personnalité de chacun vient enrichir les apprentissages techniques, administratifs et pratiques transmis dans les modules de formation, afin de permettre à chaque coach de construire un équilibre professionnel solide et épanouissant.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

La formation CQP Instructeur Fitness – option Personal Training et Musculation prépare au métier de coach sportif dans des environnements variés : plateau musculation, coaching personnel, fitness ou cours en groupe.

Les principales missions consistent à :

- Animer et encadrer le plateau musculation,
- Concevoir des programmes adaptés aux objectifs du public,
- Dispenser des cours de musculation et de renforcement en petits groupes,
- Assurer le suivi individualisé des pratiquants.

DURÉE DE LA FORMATION

Le CQP Instructeur Fitness (CQP IF) est un titre délivré par la branche professionnelle du sport. Conçu par les acteurs du secteur, il répond aux besoins en compétences et en emplois identifiés. Ce diplôme propose deux options : « Musculation & Personal Training » et « Cours collectifs ».

La formation CQP IF avec une option représente 490 heures, dont 196 heures en centre, 84h en ligne et au minimum 210 heures en situation professionnelle.

À l'École des Coachs, nous proposons un parcours intensif d'environ 3 mois, exclusivement sur l'option Musculation & Personal Training.

INFOS PRATIQUES ET SPÉCIFICITÉS

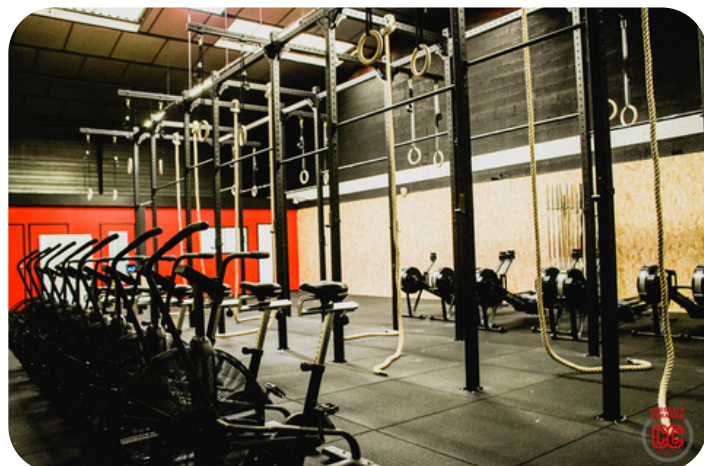
Le CQP Instructeur Fitness de L'école des coachs se déroule dans les locaux de :

Crossfit CENABUM – 537 Rue de la Juine – 45160 OLIVET

Les modules se répartissent de 3 x 8 jours en présentiel

Durée totale : 14 semaines

CrossFit CENABUM est une salle affiliée CrossFit située à Orléans, offrant un espace moderne et équipé pour la pratique du CrossFit, du renforcement et de la préparation physique. Les entraînements, encadrés par des coachs certifiés, sont accessibles à tous niveaux et favorisent la progression, la santé et la convivialité. Salle de théorie au 1er étage en plus



INFOS PRATIQUES ET SPÉCIFICITÉS

Les cours de musculation se dérouleront à :

Top Fitness – 32 Avenue Gay Lusac – 45800 Saint-Jean-de-la-Ruelle

Le stagiaire évolue au sein de Top Fitness Saint-Jean-de-Braye dans un environnement professionnel complet, avec un plateau de musculation de 600 m² équipé de machines Hammer Strength et Life Fitness, ainsi qu'un espace poids libres (haltères de 2 à 50 kg) et un espace cardio varié.

Cette structure permet au stagiaire de développer ses compétences techniques et sa capacité d'accompagnement auprès de différents profils, dans des conditions réelles de coaching. Les horaires étendus et la diversité des espaces favorisent une immersion terrain efficace, en lien direct avec la réalité du métier de coach sportif.



INFOS PRATIQUES ET SPÉCIFICITÉS

Le module "coaching en extérieur" se déroulera dans 2 lieux :

Parc du Poutyl – 205 rue Paul Genain – 45160 OLIVET

L'île Charlemagne – Levée de la Chevauchée – 45650 SAINT JEAN LE BLANC

Parc du Poutyl : Grand parc public en bordure du Loiret abritant des jardins et un château.

Ile Charlemagne : le Parc de Loire est un espace naturel urbain de 340 hectares

Ce module inédit (8h, soit 2 demi-journées) vise à développer la capacité des coachs à s'adapter concrètement aux réalités du coaching en extérieur.

Il intègre l'utilisation du mobilier urbain comme support d'entraînement et prend en compte les conditions météorologiques ainsi que les imprévus liés à l'environnement.



CONTENU DE LA FORMATION (BLOCS DE COMPÉTENCES)

Blocs spécifiques aux mentions Musculation - PT / Cours Collectifs

BLOC 1	PRÉPARER ET ANIMER DES SÉANCES D'INITIATION ET DE DÉCOUVERTE DE « FITNESS EN COURS COLLECTIFS »	215H
BLOC 2	PRÉPARER ET ANIMER DES SÉANCES D'INITIATION, DE DÉCOUVERTE DE « FITNESS EN MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING »	215H

Blocs communs aux deux options

BLOC 3	ORGANISATION, INFORMATION ET COMMUNICATION DE SES ACTIVITÉS D'ANIMATION ET D'ENCADREMENT PHYSIQUE ET SPORTIF	21H
BLOC 4	CONDUIRE SON PARCOURS PROFESSIONNEL DANS LES ACTIVITÉS DU FITNESS	21H
BLOC 5	PARTICIPER AUX ACTIONS DE MARKETING ET DE VENTE POUR L'ACQUISITION ET LA FIDÉLISATION DES ADHÉRENTS	23H
BLOC 6	MISE EN PRATIQUE PROFESSIONNELLE AVEC UN OU PLUSIEURS TUTEURS	210H

DATES DES SESSIONS

Seul le bloc 2 (option musculation et personal training) est proposé par notre organisme
Des sessions sont prévues pour démarrage en Janvier, Avril et Septembre de chaque année
Les dates exactes sont disponibles sur la page de présentation de la formation : [ici](#)

DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription à une session est possible jusqu'à 15 jours avant le début de la formation.



MÉTHODES MOBILISÉES

La formation se déroule de manière alternée entre des cours théoriques et pratiques en présentiel et distanciel, ainsi que des périodes en mise en situation professionnelle.

PRÉ-REQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

DOCUMENTS À FOURNIR

- Être titulaire d'une **pièce administrative justifiant votre identité** (Carte nationale d'identité française ou étrangère, passeport, permis de conduire (format carte), titre de séjour, etc.)
- Être titulaire du « **Premiers Secours Citoyen** » (La confirmation d'inscription ou la convocation à la journée de formation est acceptée pour la pré-inscription – pour autant que la date de formation prévue soit bien antérieure au 1er jour de formation)
- Certificat médical de non-contre-indication **à la pratique et à l'encadrement** des activités physiques et sportives datant de moins d'un an.
- Avoir **18 ans révolus** le jour de l'entrée en formation.

TESTS DE PRÉ-REQUIS

- Avoir satisfait aux **tests techniques de pré-requis**, à savoir une épreuve de démonstration avec 8 répétitions sur 5 mouvements distincts de musculation :
 - Squat : 100% du poids de corps pour les hommes, 60% du poids de corps pour les femmes
 - Fentes (4 à gauche, 4 à droite) : 30kg pour les hommes et 20kg pour les femmes
 - Soulevé de terre : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes
 - Développé Couché : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes
 - Développé Militaire : 40% du poids de corps pour les hommes, 30% du poids de corps pour les femmes

Évaluation de la technicité et des placements.

Critères de réussite : pour chacun des 5 mouvements, **minimum 5 réussites sur les 8 répétitions**.

Avoir satisfait au **test oral des pré-requis** de présentation du projet de formation en cohérence avec le parcours personnel, l'expérience dans la ou les option(s) choisie(s) et la capacité de projection vers une situation professionnelle. **15 minutes d'entretien**.



MÉTHODES MOBILISÉES

La formation se déroule de manière alternée entre des cours théoriques et pratiques en présentiel et distanciel, ainsi que des périodes en mise en situation professionnelle.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

EN FIN DE FORMATION

BLOC 1 : PRÉPARER ET ANIMER DES SÉANCES D'INITIATION ET DÉCOUVERTE DE « FITNESS EN COURS COLLECTIFS »

Épreuve 1:

Dossier écrit + oral de 30 minutes maximum
Présentation de 6 séances construites sur chacun des grands domaines (Cardio-vasculaire, Renforcement musculaire, flexibilité et mobilité)

Épreuve 2:

45 minutes de passage pédagogique et technique auprès d'un groupe d'au minimum 8 personnes incluant le temps de préparation et d'accueil en amont suivi d'un oral de 15 minutes
Le candidat annonce aux évaluateurs le n° des séances présentées qui figurent dans son dossier pour chaque grand domaine. La séance présentée est au choix du candidat et préparée en amont. Au maximum un cours pré-chorégraphié sur les trois domaines.

BLOC 2 : PRÉPARER ET ANIMER DES SÉANCES D'INITIATION, DE DÉCOUVERTE DE « FITNESS EN MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING »

Épreuve 1:

Dossier écrit + oral de 30 minutes maximum
Présentation de 12 séances adaptées au profil de pratiquant tiré au sort.

Épreuve 2:

Animation d'une séance d'entraînement fonctionnel en petit groupe de 5 personnes pendant 25 minutes maximum + suivi d'un entretien de 15 minutes maximum

Épreuve 3:

Prise en charge individuelle d'un pratiquant pour un coaching de 30 minutes maximum + entretien de 15 minutes maximum. Séquence choisie par les évaluateurs parmi les 12 séances présentées dans le dossier de l'épreuve n°1



MODALITÉS D'ÉVALUATION

BLOC 3 : ORGANISATION, INFORMATION ET COMMUNICATION AUTOUR DE SES ACTIVITÉS D'ANIMATION ET D'ENCADREMENT PHYSIQUE ET SPORTIF

Dossier écrit (document de présentation de son stage à partir d'une trame mise à disposition par l'organisme de formation). + présentation orale de 5 minutes + 15 minutes d'entretien maximum.
Avis consultatif du tuteur sur l'écrit.

BLOC 4 : CONDUITE DE SON PARCOURS PROFESSIONNEL DANS LE DOMAINE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Dossier écrit + oral de 20 minutes maximum
Présentation du projet professionnel sur la base d'une trame fournie par l'organisme de formation.

BLOC 5 : PARTICIPER AUX ACTIONS DE MARKETING ET DE VENTE POUR L'ACQUISITION ET LA FIDÉLISATION DES ADHÉRENTS DANS UNE STRUCTURE DE FITNESS

Dossier écrit + oral de 35 minutes maximum (20 minutes de présentation + 15 minutes de questionnement)

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

ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap ou si vous des besoins spécifiques, vous pouvez nous écrire à contact@lecoledescoachs.fr pour échanger sur votre situation. Vous pouvez aussi le mentionner dans la partie réservée à cet effet du formulaire d'inscription. Les stagiaires en situation de handicap s'étant déclarés auprès de l'organisme de formation bénéficient notamment d'adaptations particulières pour le déroulement des épreuves



TARIFS

Les frais pédagogiques pour le CQP "nouvelle version" en Bloc de compétences (première session : Septembre 2026) chez L'école des coachs sont de 3500€ si financement par organisme et 3000€ si autofinancement (paiement jusqu'à 4 fois possible)

Le tarif inclut :

- 196h d'enseignement pédagogique en centre de formation
- 84h d'enseignement à distance
- 210h de stage en entreprise
- Passage des certifications + des éventuels rattrapages

Des frais d'inscription sont perçus lors de l'envoi du dossier, pour couvrir les frais de gestion administrative et d'organisation des tests de pré-requis. Ces frais s'élèvent à 50 €.

Les Bonus L'école des coachs :

En rejoignant notre formation CQP Instructeur Fitness vous bénéficiez également de :

- Modules inédits (boxe, coaching en extérieur, IA et coaching 3.0 et Prise de parole et éloquence)
- Réductions auprès de nos partenaires
- Aide à la recherche d'une structure de stage et logement
- Accès à vie à la communauté L'école des coachs et aux ressources produites

Notre CQP IF est éligible et finançable avec :



RESPONSABLES DE FORMATION



GARRY BABAUD

Directeur et coordinateur pédagogique
garry.babaud@lecoledescoachs.fr



L'ÉQUIPE



MYSTERE

Formateur

.....@lecoledescoachs.fr



CLOTHILDE ROUET

Formatrice

clothilde.rouet@lecoledescoachs.fr



FLORENT PAUTRAT

Formateur

florent.pautrat@lecoledescoachs.fr

MINIMALISME

Nous avons délibérément opté pour une équipe minimaliste, resserrée et complémentaire, afin de garantir une organisation efficace et une qualité de suivi optimale. Cette approche repose sur l'idée que chaque membre doit être identifié, pleinement investi dans sa mission et capable d'apporter une réelle valeur ajoutée au projet. Ainsi, chaque fonction – qu'elle soit pédagogique, administrative, financière ou stratégique – est assurée par un professionnel spécialisé, avec une expérience avérée dans son domaine.

Cette structuration volontairement allégée présente plusieurs avantages :

- Proximité et accessibilité
- Réactivité et efficacité
- Vision claire et cohérente

Notre équipe minimaliste ne signifie pas une limitation des compétences, mais au contraire une volonté d'éviter toute redondance ou dispersion. Chaque membre apporte une expertise précise, ce qui garantit une complémentarité efficace et une qualité constante dans l'ensemble de nos actions. Ce choix stratégique nous permet de rester concentrés sur l'essentiel : former, accompagner et insérer durablement les futurs coachs sportifs sur le marché du travail.



MODULES COMPLÉMENTAIRES

PRÉPA TEP

EN LIGNE

La Prépa TEP de l'École des Coachs accompagne les candidats dans la réussite des Tests d'Exigences Préalables du CQP Instructeur Fitness. Ce programme vise à améliorer la condition physique, la technique et la maîtrise des épreuves demandées. Les participants bénéficient d'un suivi structuré, de séances adaptées à leur niveau et de mises en situation réelles. Cette préparation complète leur permet d'aborder le jour J avec confiance et optimiser leurs réussites.

LANCE TON ACTIVITÉ DE COACH SPORTIF

EN LIGNE

Cette formation accompagne les nouveaux coachs sportifs dans le démarrage concret et rapide de leur activité. En l'espace de 30 jours, ils apprennent à définir et structurer leur offre, mettre en place une stratégie simple d'acquisition client et obtenir leurs premiers résultats financiers. L'objectif est clair : décrocher leurs 1 000 premiers euros grâce à un programme pragmatique, orienté action et 100 % opérationnel.

ACQUISITION CLIENTS

PRÉSENTIEL

La formation Acquisition Client permet aux coachs sportifs de mettre en place une stratégie efficace pour générer un flux régulier de prospects qualifiés. Elle aborde les techniques de prospection, les méthodes de vente et les outils de fidélisation spécifiquement adaptés au métier de coach sportif. L'objectif est d'apprendre à développer rapidement son portefeuille client, créer de la récurrence et assurer la stabilité de ses revenus.

DEVIENS COACH SPORTIF À SUCCÈS

EN LIGNE

Cette formation business accompagne les coachs sportifs dans la structuration, la gestion et le développement rentable de leur activité. Elle leur apprend à construire une offre claire et attractive, à mettre en place des stratégies efficaces pour attirer et fidéliser des clients, et à organiser leur activité pour assurer des revenus réguliers. L'objectif est de donner aux coachs les outils nécessaires pour atteindre 35 000 € de chiffre d'affaires dès leur 1ère année d'activité.

LE PODCAST – POUR ALLER PLUS LOIN



Podcast

L'Heure des Coachs

Garry Babaud



DISPO SUR SPOTIFY, APPLE PODCAST ET YOUTUBE



NOS PARTENAIRES



Première chaîne de fitness en France et en Europe, Basic Fit met à disposition des coachs un cadre professionnel moderne et accessible à tous.

Réseau de coachs sportifs indépendants à Orléans, GA Coaches accompagne dans leur développement et leur réussite en club.



Assurance professionnelle dédiée aux indépendants, Orus propose des solutions simples et complètes pour protéger l'activité des coachs sportifs.

Top Fitness accueille une partie des mises en situation pratiques du CQP IF dans un cadre moderne, favorisant une immersion concrète dans le métier de coach sportif.



CrossFit Cenabum est une salle de référence à Orléans, offrant un environnement d'entraînement moderne et convivial.

Solution de comptabilité 100 % en ligne, Indy simplifie la gestion administrative et financière des coachs sportifs indépendants.



Gym Poussette est un concept unique de sport en extérieur à destination des jeunes mamans, alliant activité physique douce, remise en forme post-natale et lien social.

Salon national du fitness et du sport santé, FITEX Paris est le rendez-vous annuel incontournable pour les coachs et les acteurs du secteur du fitness.



U.Meal est un partenaire nutrition de L'École des Coaches, proposant des repas équilibrés, pratiques et adaptés aux objectifs sportifs. Une solution idéale pour allier performance, santé et gain de temps.

Gymkee est l'outil incontournable des coachs sportifs pour programmer, suivre et fidéliser leurs clients grâce à une application simple, performante et 100 % pensée pour le coaching

