

# CQP instructeur fitness option musculation et personal training

Certifiante

Formation continue.

Réf. : 25174223F — Mise à jour : 28 janvier 2026

Organisme responsable : ENCP

## Contenu

### Objectifs

Identification des attentes et motivations :

Il est essentiel de comprendre ce qui motive les participants (santé, bien-être, performance) et leurs attentes spécifiques  
évaluation des besoins et caractéristiques :

Utiliser des outils d'évaluation pour déterminer le niveau de pratique, les caractéristiques morphologiques, afin d'élaborer des séances d'initiation ou de découverte pertinentes.

Organisation et ressources :

Prendre en compte les ressources disponibles pour concevoir des séances cohérentes

Construction et progression pédagogique :

Élaborer des séances progressives, en respectant une démarche pédagogique adaptée, notamment pour les publics en situation de handicap, en assurant une progression sécurisée et efficace.

Sécurité et évaluation :

Mettre en place des mesures de sécurité, expliquer et faire respecter les règles, et prévoir des modalités d'évaluation

Communication et accompagnement :

Informar clairement les participants sur les objectifs, le déroulement, adapter le discours pour garantir la compréhension, et communiquer pour assurer un bon déroulement.

Animation et conduite de séance :

Conduire la séance en respectant les fondamentaux techniques, en mobilisant différents groupes d'activités

Adaptation et ajustements :

Observer les comportements, ajuster les situations pédagogiques, proposer des modifications pour assurer une progression sécurisée et individuel

Gestion des règles et de la sécurité :

Rendre explicite les règles de sécurité, les faire respecter, et assurer une pratique sécurisée

Bilan et amélioration continue :

Réaliser un retour d'expérience pour identifier les points d'amélioration, ajuster les séances, et optimiser la qualité pédagogique.

Gestion commerciale et professionnelle dans le domaine du fitness :

Analyse de la structure et veille concurrentielle :

Identifier les forces, faiblesses, tendances du marché, et analyser la concurrence

Ciblage et prospection :

Définir les cibles clients, analyser leurs habitudes d'achat, attirer de nouveaux clients, en intégrant l'accessibilité pour les personnes en situation de handicap.

Fidélisation et satisfaction client :

Mettre en place des actions pour fidéliser la clientèle, proposer des services additionnels pour renforcer l'engagement.

Marketing et communication :

Utiliser des outils marketing adaptés, élaborer des campagnes promotionnelles pour favoriser l'acte d'achat.

Argumentation commerciale :

Présenter un argumentaire solide, questionner et répondre efficacement aux objections

## Certifications préparées et métiers visés

|                                    |                                     |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| Niveau d'entrée<br>Aucun prérequis | Niveau de sortie<br>Niveau CAP, BEP |
|------------------------------------|-------------------------------------|

### Liste des certifications

|                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|
| CQP instructeur fitness option musculation et personal training<br>Code RNCP : 40595 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|

### Métiers associés

**G1204** — Éducation en activités sportives

## Dates et lieux de formation

| N° session | Modalité   | Lieu     | Du         | Au         |
|------------|------------|----------|------------|------------|
| 2184414    | Présentiel | Ploemeur | 29/03/2026 | 25/08/2026 |
| 2184415    | Présentiel | Brest    | 29/03/2026 | 25/08/2026 |
| 2184416    | Présentiel | Rennes   | 29/03/2026 | 25/08/2026 |

Source : GREF Bretagne #25174223F