

CQP instructeur fitness option musculation et personal training + option cours collectifs

Certifiante

Formation continue.

Réf. : 25176000F — 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 Aucun prérequis	Niveau de sortie Niveau CAP, BEP
------------------------------------	-------------------------------------

Liste des certifications

CQP instructeur fitness option musculation et personal training Code RNCP : 40595
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
2054140	Présentiel	Rennes	19/10/2025	25/08/2026
2184493	Présentiel	Ploemeur	29/03/2026	18/03/2027
2184510	Présentiel	Brest	29/03/2026	18/03/2027
2184511	Présentiel	Rennes	29/03/2026	18/03/2027

Source : GREF Bretagne #25176000F