IPSO CAMPUS
Groupe Studavenir

SPORT



INITIAL / ALTERNANCE

CQP – INSTRUCTEUR FITNESS

Option : **COURS COLLECTIFS** et/ou option : **PERSONAL TRAINER-MUSCULATION**

Diplôme d'État de Niveau 3

Diplôme d'Etat de niveau III, délivré par France Activ' et enregistré sous le n°40595 au RNCP, enregistrée le 30/04/2025. Délivré par le CPNEF Sport

Vous exercez dans une structure fitness, salle de sport, en toute autonomie.
Vous utilisez les supports techniques liés aux activités de la forme mises à votre disposition dans la limite du cadre réglementaire.

Vous encadrez des cours de Fitness : renforcement musculaire, de stretching, séance cardio-vasculaire, des coachings individuels, des Teams coachings...
Vous êtes responsable de votre programme pédagogique et vous assurez la sécurité des tiers et des publics dont vous avez la charge.
Les activités que vous proposez doivent s'inscrire dans le respect du projet de la structure qui vous embauche.

Les études à IPSO CAMPUS

La formation CQP Instructeur Fitness option « Cours collectifs » vous prépare **aux métiers de coach fitness** et l'option « Personal trainer – musculation » à ceux de **coach musculation.**

Ces métiers offrent une diversité d'activités au sein d'environnements variés. Les enseignements prodigués permettent d'apprendre les gestes de sécurité, les techniques propres à ces métiers et s'appuient sur une connaissance approfondie de l'anatomie des muscles du corps humain.

La formation se déroule de manière alternée entre des cours théoriques et pratiques à IPSO CAMPUS et des périodes en entreprise.

Durée et modalités pédagogiques

Cette formation se déroule sur **6 mois**.

- **En option PTM ou COURS COLLECTIFS**, le stagiaire devra effectuer 210 heures de stage en entreprise et 280 heures au centre de formation.
- **En double option, PTM et COURS COLLECTIFS**, le candidat devra effectuer 495h au centre et 350h minimum de stage en entreprises.

Nombre de places

Nous accueillons **25** participants par groupe.

Objectifs visés

A l'issue de cette formation, votre diplôme vous permettra d'exercer en tant que **coach fitness et/ou coach musculation (personal trainer)** au sein d'une structure et de préparer physiquement des adhérents en fonction de leurs objectifs (santé, prise de masse, perte de poids, ...).
Le CQP IF permet également d'être **acteur du sport santé** en travaillant avec des **professionnels paramédicaux sur la prévention et la réathlétisation.** Le diplômé pourra accéder aux métiers de l'encadrement sportif dans de **nombreuses structures privées et publiques** : salles de sport, centres de bien-être et de thalassothérapie, clubs de vacances, associations et fédérations sportives, collectivités territoriales. Ce diplôme permet également d'**ouvrir sa propre salle de sport** ou de devenir **coach sportif à domicile.**

Public concerné

Cette formation s'adresse à toutes les personnes ayant le sens du contact, de bonnes capacités d'écoute, une excellente condition physique et **une expérience confirmée de l'option visée.**
Les personnes en situation de handicap peuvent prendre contact avec notre référente handicap afin de valider les conditions spécifiques d'accès à cette formation (l.dischamps-perrier@ipso-campus.com)

Lieux de formation

Notre programme de formation se déroule à IPSO Campus **Annecy, Grenoble ou Lyon.**

Modalités d'inscription

- Candidature **en ligne sur notre site** internet. ***ICI***
- **Après étude du dossier**, vous serez convoqué à un **rendez-vous d'admission**, composé d'un entretien permettant d'identifier vos motivations pour les métiers du sport et d'un test écrit.
- Validation de l'inscription d'un dossier complet dans la limite des places disponibles.

IPSO Campus Annecy
86 avenue d'Aix les Bains,
74000 Annecy
04 50 51 59 12

IPSO Campus Grenoble
6 rue de Chamrousse,
38100 Grenoble
04 56 85 88 91

IPSO Campus Lyon
111-113 rue du 1er Mars 1943,
69100 Villeurbanne
04 78 53 77 48

Prérequis

- Avoir **18 ans au dernier jour de la session de formation**
- **Être titulaire d'un diplôme de secourisme** (AFPS, SST, AFGSU...) à jour de recyclage. Pour les titulaires du PSC ou PSC1, de plus d'un an, nous intégrons une révision.
- Justifier d'un c**ertificat médical d'aptitude de moins de 3 mois** avant l'inscription (Cf. certificat type disponible)
- Ne pas avoir fait l'objet d'une condamnation pour crime ou délit (code du sport L219-9) – **Fournir le bulletin n°3 du casier judiciaire**
- **Valider les phases de sélection** d'IPSO Campus
- **Satisfaire aux tests techniques** dans la ou les options choisies

Modalités de sélection

- **Phase 1** : Etude du dossier
- **Phase 2** : Entretien de motivation + test écrit
- **Phase 3** : Tests techniques

Objectifs pédagogiques

- Validation du QCU et des 5 Blocs de Compétences **option a et b**,
- Validation du QCU et de 4 blocs de compétences en **option a ou b.**

Horaires

- La formation peut se dérouler sur des créneaux allant de **8h30 à 16h30.**
- **Lundi et mardi toute la journée. Mercredi matin.**
- **Sur Annecy les jours en centre sont :**
  - Option Cours Collectif : mardi et jeudi
  - Option PTM : jeudi et vendredi

Moyens pédagogiques et équipements techniques

- **Pratique en salles** de remise en forme. Mises en situations pédagogiques **fréquentes et régulières**
- **Utilisation de la vidéo** (observation de l'attitude et du comportement de l'éducateur sportif en situation face au groupe)
- Utilisation des supports multimédias (traitement de texte, logiciels de présentation, traitement des photos et vidéos, recherches sur Internet)
- Simulations d'entretiens et de réunions
- **Alternance** entre cours magistraux et travaux dirigés
- 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

IPSO Campus met également à la disposition des étudiants des ordinateurs portables pour les heures en centre de formation ainsi qu'une connexion wifi.
Une cafétéria équipée de tables, de micro-ondes, de frigos, de machines à boissons chaudes et froides, d'un distributeur d'encas est également à disposition des étudiants.

Modalités de suivi du stagiaire

Le suivi du stagiaire, tant pendant les heures de formation à IPSO Campus qu'en entreprise, est assuré par le coordinateur pédagogique et administratif de la formation.

Modalités d'évaluation et de validation de la formation :

BLOC 1 COURS COLLECTIFS :

- **Préparer et animer des séances d'initiation et découverte de « fitness en cours collectifs ».**
- Le candidat identifie les attentes et les motivations des participants en vue de proposer au moins 6 séances de fitness en cours collectifs
- **Épreuve 1** : Dossier écrit + oral de 30 minutes maximum.
- **Épreuve 2** : Évaluation technique et pédagogique
- **Prérequis exigés à la validation de la certification**
- **Épreuve QCU** Questionnaire à choix unique
  - 20 questions en anatomie et biomécanique
  - 20 questions en physiologie

BLOC 2 PERSONAL TRAINER :

- **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
- **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
- **Epreuve 3 :** Prise en charge individuelle d'un pratiquant pour un coaching de 30 minutes maximum + entretien de 15 minutes maximum
- **Prérequis exigés à la validation de la certification**
- **Épreuve QCU Questionnaire à choix unique**
  - 20 questions en anatomie et biomécanique
  - 20 questions en physiologie
  - 20 questions sur l'équilibre alimentaire

BLOC 3 : Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif

- Prévenir des situations d'incivilités, de violences et de discriminations dans le sport en tenant compte des obligations légales afin d'agir en conséquence.
- Il est demandé au candidat d'élaborer un document de présentation de son stage ; Entretien oral avec deux évaluateurs (durée 30 minutes maximum dont 10 minutes de présentation de l'écrit par le candidat et 20 minutes de questions).

BLOC 4 : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives

- Il est demandé au candidat de présenter un projet professionnel. Présentation du projet professionnel du candidat (durée 20 minutes maximum).

BLOC 5 : Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness

- 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. Durée totale de l'épreuve : 35 minutes.

Dans les 5 première semaines aura lieu une évaluation en mise en situation professionnelle d'encadrement d'une séance en activité de la forme (Cours collectif ou musculation) auprès d'un public « cobaye » afin d'obtenir **une carte pro stagiaire** permettant l'encadrement de séances dans la structure de stage.

Langue d'enseignement

Cette formation est dispensée en langue française.

Qualification des intervenants

Notre équipe pédagogique mixte est constituée :

- De professionnels expérimentés ayant une expérience de l'environnement sportif,
- D'intervenants ayant un diplôme requis pour les matières enseignées ou les diplômes nécessaires à l'enseignement de leur module.

Tarifs : notre grille tarifaire est disponible sur notre site
Modalités et conditions d'inscriptions : téléchargez notre dossier de candidature sur notre site

Délais d'accès

Cf calendrier de formation

Conditions générales de vente

Disponibles sur notre site.

Programme :

BLOC 1 COURS COLLECTIFS + BLOCS 3,4,5		
Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de « fitness en cours collectifs »	**490 h**	• 280 heures minimum en centre • 210 heures minimums en situation professionnelle.
BLOC 2 PERSONAL TRAINER ET MUSCULATION + BLOCS 3,4,5		
Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training »	**490 h**	• 280 heures minimum en centre • 210 heures minimums en situation professionnelle
BLOC 3	**21 h**	• Organiser, informer et communiquer autour des activités du fitness
BLOC 4	**21 h**	• Conduire son parcours professionnel dans les activités du fitness
BLOC 5	**23 h**	• Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents
DOUBLE OPTION COURS COLLECTIFS ET PERSONAL TRAINER ET MUSCULATION + BLOCS 3,4,5		
BLOC 1 + BLOC 2	**845 h**	• 495 heures minimum en centre • 350 heures minimum en situation professionnelle.

NOTA : En cas d'une validation partielle, le ou les blocs validés restent acquis pour une durée de 5 ans.
Épreuve de secourisme (allègement si tout diplôme de secourisme ou recyclage validé depuis moins de 1 an)

MON COMPTE FORMATION

SAS IPSO Formations au capital de 5000 Euros - RCS Lyon 793 372 715 - Code APE : 8559 A – Déclaration d'activité formation enregistrée sous le N° 82 69 12778 69 – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.



IPSO CAMPUS

Groupe Studavenir

IPSO Campus Annecy

86 avenue
d'Aix les Bains,
74000 ANNECY

04 50 51 59 12

IPSO Campus Grenoble

6 rue de Chamrousse
38100
GRENOBLE

04 56 85 88 91

IPSO Campus Lyon

111-113 rue
du 1er Mars 1943
69100
VILLEURBANNE
04 78 53 77 48

Retrouvez toutes nos formations sur
www.ipso-campus.com

SAS IPSO Formations au capital de 5000 Euros - RCS Lyon 793 372 715 - Code APE : 8559 A – Déclaration d'activité formation enregistrée sous le N° 82 69 12778 69 – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.