

VOTRE PROGRAMME DE FORMATION

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

OPTION MUSCULATION & PERSONNAL TRAINING

STUD'IN

SOMMAIRE

LE PROGRAMME DE FORMATION 03

Au cœur de la formation
Ce que tu vas maîtriser
Le rythme de la formation
Moyens pédagogiques
Au cœur du campus Stud'in
Accessibilité

INTÉGRER LA FORMATION 05

Se préparer dans les meilleures conditions
Les étapes d'intégration
Parcours d'admission

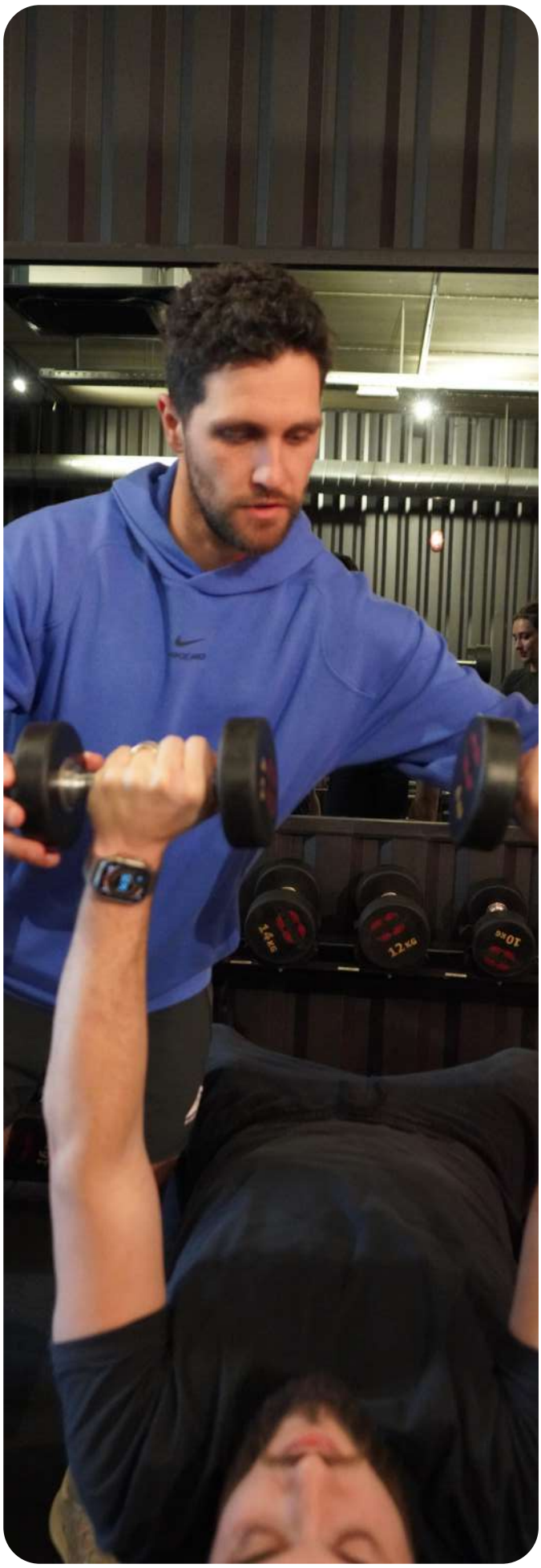
LE CONTENU DE LA FORMATION 07

Projet professionnel
Coaching fitness
Communication et organisation
Marketing et fidélisation

L'ÉQUIPE STUD'IN 09

VALIDER SES COMPÉTENCES 10

Pendant la formation
En fin de formation



L'EXPÉRIENCE STUD'IN

LE PROGRAMME DE FORMATION

DEVENEZ COACH FITNESS, PRÊT·E À ACCOMPAGNER, MOTIVER ET PERFORMER

Le CQP Instructeur Fitness – option Musculation & Personal Training est une formation professionnalisante qui vous prépare à exercer le métier de coach fitness, en encadrant des séances individuelles et collectives dans un cadre sécurisé.

AU CŒUR DE LA FORMATION

La formation vous plonge directement dans la réalité du métier de coach. Pendant 6 mois, vous développez les compétences, les réflexes et la posture professionnelle indispensables pour accompagner tous les profils de pratiquant·es.

CE QUE VOUS ALLEZ MAÎTRISER

- **Construire des séances d'entraînement** adaptées aux objectifs (remise en forme, perte de poids, renforcement, etc.)
- **Animer des séances** en collectif et en individuel, en assurant la sécurité et la bonne exécution des exercices
- **Adapter votre coaching** selon les niveaux, les besoins et les contraintes des pratiquants·es
- **Accompagner et motiver** les adhérents·es dans leur progression
- **Utiliser les machines et équipements** de fitness de manière professionnelle
- **Développer votre activité de coach et fidéliser** votre clientèle

6
MOIS
Parcours intensif

490H
DE FORMATION
Théorie & pratique

210H
EN IMMERSION
Expérience terrain

20
PLACES PAR SESSION
Accompagnement personnalisé

LE RYTHME DE LA FORMATION

La formation CQP Instructeur Fitness se déroule sur une durée de **6 mois**, pour un volume total de **490 heures**.

Elle comprend au minimum **210 heures en situation professionnelle**, permettant une immersion progressive dans le métier de coach fitness.

Cette organisation favorise l'acquisition de compétences concrètes et une montée en autonomie tout au long du parcours.



MOYENS PÉDAGOGIQUES

La formation repose sur une pédagogie active, alternant apports théoriques, mise en pratique et immersion en structure professionnelle. Vous progressez grâce à une approche concrète, directement liée aux situations du métier de coach.

Vous bénéficiez de :

- **Cours théoriques** pour acquérir les bases essentielles
- **Mises en situation pratiques** en conditions réelles
- **Accompagnement** par une équipe pédagogique expérimentée
- **Accès à une plateforme en ligne** pour t'entraîner et réviser

AU CŒUR DU CAMPUS STUD'IN

Situé à Ventabren, à proximité d'Aix-en-Provence, le campus Stud'in vous offre un environnement moderne entièrement dédié à la pratique du fitness.

Sur place, vous bénéficiez de :

- Salle d'entraînement équipée
- Accès à une salle Keepcool attenante
- Un espace de co-working
- Environnement professionnel

Une immersion concrète pour vous préparer au métier de coach.

ACCESSIBILITÉ

Afin de garantir un accompagnement de qualité, les groupes sont limités à 20 participants·es maximum. Une attention particulière est portée à l'adaptation des conditions d'accueil et de formation en cas d'handicap.

Pour toute demande spécifique liée à une situation de handicap, un accompagnement individualisé peut être proposé.

BESOIN D'INFORMATIONS ?

Pour toute question relative à l'adaptation de la formation ou à une situation spécifique, vous pouvez contacter :

Carla Montoya
Référente handicap
teamstudin@keepcool.fr

REJOINDRE STUD'IN

INTÉGRER LA FORMATION

UN PARCOURS D'ADMISSION SIMPLE, STRUCTURÉ ET ACCESSIBLE

Pour intégrer la formation CQP Instructeur Fitness option musculation & personnal training, plusieurs étapes permettent d'évaluer votre motivation, vos aptitudes et la cohérence de votre projet.

Ce parcours d'admission a pour objectif de vous accompagner et de vous préparer dans les meilleures conditions à votre entrée en formation.



SE PRÉPARER DANS LES MEILLEURES CONDITIONS

S'engager dans la formation CQP Instructeur Fitness option musculation & personnal training, c'est faire le choix d'un parcours exigeant et professionnalisant.

Pour vous accompagner dès les premières étapes, des ressources sont mises à votre disposition afin de vous préparer sereinement à l'admission chez Stud'in.

UN GUIDE GRATUIT

Il vous permettra de mieux comprendre les attentes de la formation, le déroulement des épreuves et les compétences attendues.

→ Accéder au guide gratuit

***Notre objectif :** vous aider à aborder sereinement les étapes d'admission et intégrer la formation.*

LES ÉTAPES D'INTÉGRATION

ÉTAPE 1

VALIDATION DU DOSSIER

Votre candidature est étudiée afin de vérifier la conformité des éléments administratifs et la cohérence de votre projet.

ÉTAPE 2

ENTRETIEN ORAL

Un échange avec l'équipe pédagogique pour mieux comprendre votre motivation, votre parcours et votre projet professionnel.

ÉTAPE 3

TESTS PHYSIQUES

Des épreuves permettent d'évaluer votre condition physique et votre capacité à évoluer dans un environnement sportif.

ÉTAPE 4

ENTRÉE EN FORMATION

Une fois les étapes validées, vous intégrez la formation Stud'in et débutez votre parcours vers le métier de coach.

PARCOURS D'ADMISSION

Votre parcours d'intégration se déroule en trois étapes :

Étape 1 – Valider votre dossier de candidature

Pour cela, vous devez :

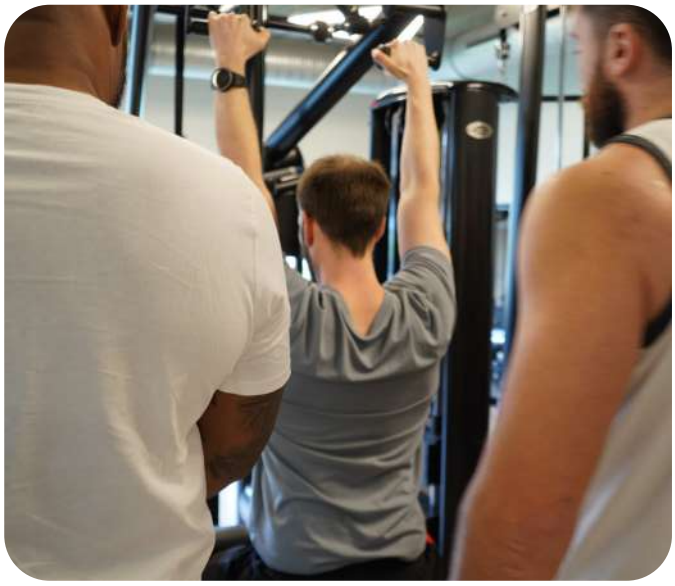
- Être titulaire d'une attestation de premiers secours (PSC).
- Détenir une attestation médicale de ***non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives de moins d'un an.***
- Avoir 18 ans révolus le jour de l'entrée en formation.
- Être titulaire d'une pièce d'identité en cours de validité.

Étape 2 – Présenter votre projet de formation

- Échange avec l'équipe pédagogique afin de présenter votre parcours, vos motivations et votre projet professionnel.

Étape 3 – Valider les prérequis techniques

- Réussir les tests physiques prérequis pour intégrer la formation.



VOTRE PARCOURS

LE CONTENU DE LA FORMATION

UNE FORMATION STRUCTURÉE POUR DEVENIR COACH FITNESS

La formation est organisée en plusieurs blocs de compétences, conçus pour vous permettre de développer progressivement les savoir-faire essentiels du métier de coach.

Chaque module combine théorie, pratique et mise en situation afin de vous préparer concrètement au terrain.

BLOC DE FORMATION – 21H

PROJET PROFESSIONNEL

Conduire votre parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives.

- **Construire votre projet professionnel**

Identifier ses objectifs et structurer votre parcours dans le secteur des activités physiques et sportives.

- **Rechercher des opportunités**

Repérer les structures et les interlocuteurs·rices à solliciter pour développer son activité.

- **Développer votre réseau et évoluer**

S'informer sur le secteur, entretenir votre réseau et faire évoluer votre projet professionnel dans le temps.

BLOC DE FORMATION – 215H

COACHING FITNESS

Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de "fitness en musculation et personal training".

- **Identifier les besoins des pratiquants·es**

Comprendre leurs attentes, motivations et capacités afin de proposer un accompagnement personnalisé.

- **Construire des séances adaptées**

Concevoir des séances d'initiation et de progression, en tenant compte des profils, des contraintes et de la sécurité.

- **Préparer et organiser la séance**

Mettre en place le matériel, structurer l'espace et accueillir les pratiquants·es dans de bonnes conditions.

- **Animer les séances**

Encadrer des séances collectives et individuelles, accompagner les pratiquants·es et assurer un suivi personnalisé.

- **Évaluer et faire progresser**

Analyser le déroulement des séances et ajuster les contenus pour optimiser les résultats et la satisfaction.

BLOC DE FORMATION – 21H

COMMUNICATION ET ORGANISATION

Organiser, informer et communiquer autour des activités d'animation et d'encadrement physique et sportif.

- **Informer et promouvoir les activités**

Présenter les offres, valoriser les événements et informer les publics sur les règles de pratique.

- **Organiser ses activités**

Planifier les séances en fonction des contraintes, des ressources disponibles et du cadre réglementaire.

- **Communiquer avec les différents acteurs**

Échanger avec les pratiquants·es, les équipes et les responsables afin d'assurer le bon déroulement des activités.

- **Prévenir les situations à risque**

Identifier et gérer les situations d'incivilité, de violence ou de discrimination dans le respect des obligations légales.



BLOC DE FORMATION – 23H

MARKETING ET FIDÉLISATION

Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents·es dans une structure de fitness.

- **Analyser la structure et son environnement**

Identifier les forces, les axes d'amélioration et les opportunités de développement, tout en assurant une veille sur les tendances du secteur.

- **Participer à la prospection**

Identifier les clients·es cibles, contribuer à attirer de nouveaux adhérents·es et comprendre leurs attentes.

- **Fidéliser les adhérents·es**

Mettre en place des actions pour renforcer la satisfaction et l'engagement des clients·es sur le long terme.

- **Utiliser les outils marketing**

Contribuer à la mise en place d'actions de communication et de campagnes pour promouvoir les activités.

- **Développer ses techniques de vente**

Adapter votre discours et proposer des offres cohérentes avec les besoins des clients·es et les services de la structure.

ON T'ACCOMPAGNE

L'ÉQUIPE STUD'IN

DES PROFESSIONNELS·LES ENGAGÉS·ES À VOS CÔTÉS

Notre équipe de professionnels·les vous accompagne tout au long de votre formation pour vous transmettre les compétences essentielles et vous préparer à votre futur métier de coach.



YANN DOMMEE
Directeur de l'organisme de formation



CARLA MONTOYA
Responsable de formation & Référente handicap



QUENTIN LANDA
Référent pédagogique et formateur sportif



JUSTINE CHAUVIN
Chargée de projets formation



ARNAUD PETITI
Formateur sportif



JULIE BENOIT
Formatrice sportive



AURÉLIEN FREDON
Formateur sportif



DARLÈNE GOMES
Formatrice sportive

VOTRE PROGRESSION

VALIDER VOS COMPÉTENCES

SUIVEZ VOTRE PROGRESSION ET VALIDEZ VOS COMPÉTENCES

Tout au long de votre formation, vos connaissances et vos compétences sont évaluées afin de vous accompagner dans votre progression et de valider votre capacité à exercer le métier de coach fitness.

PENDANT LA FORMATION

Vos connaissances sont évaluées lors d'une première épreuve prenant la forme d'un questionnaire à choix unique.

ÉPREUVE 1 – 45 MIN

QUESTIONNAIRE À CHOIX UNIQUE (QCU)

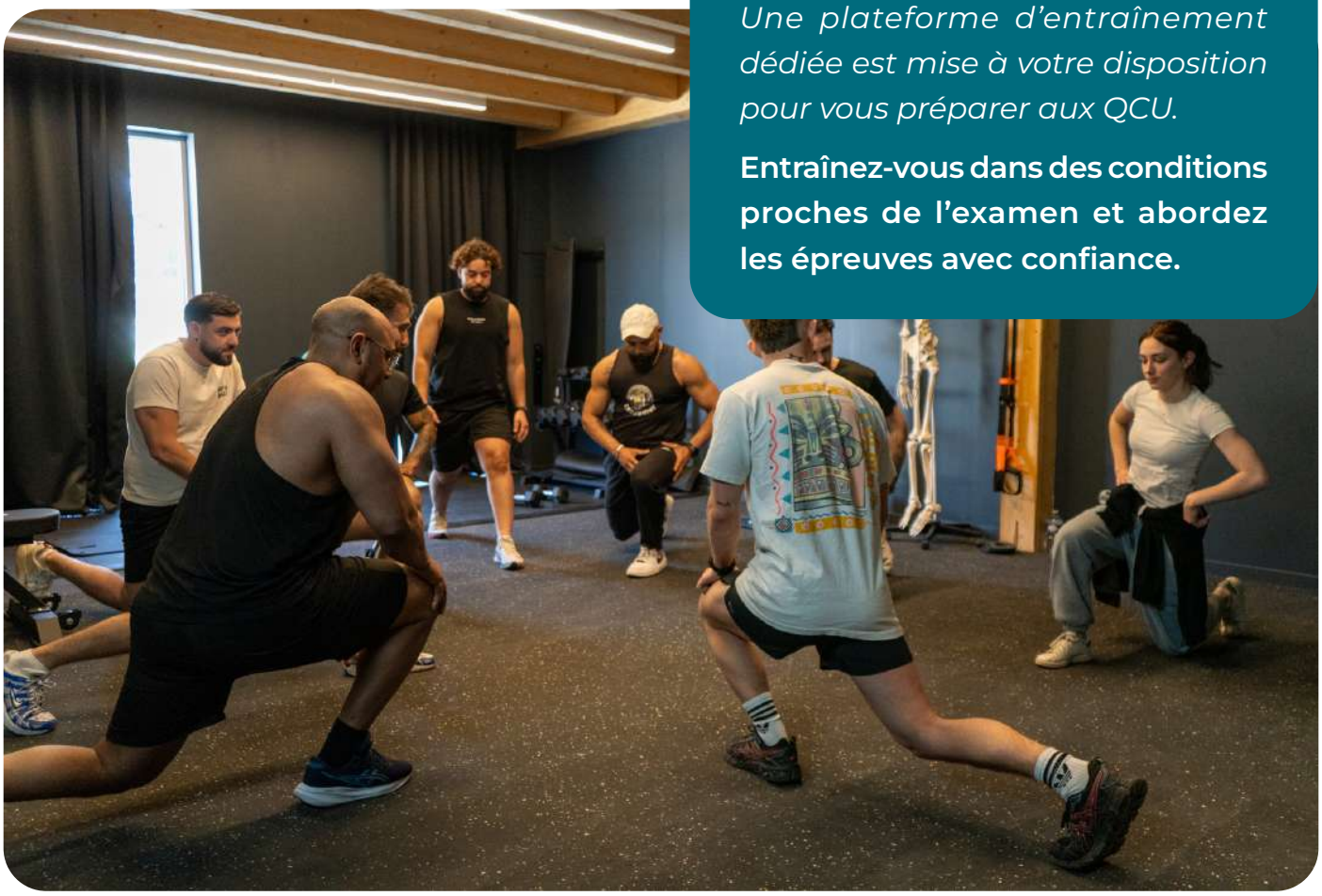
- 3 questionnaires (15min chacun) : anatomie, physiologie et nutrition
- 20 questions par thématique
- 15 minutes par questionnaire
- Épreuve individuelle et surveillée sur une plateforme en ligne

Objectif : vérifier les connaissances fondamentales indispensables à la pratique du métier.

SE PRÉPARER EFFICACEMENT

Une plateforme d'entraînement dédiée est mise à votre disposition pour vous préparer aux QCU.

Entraînez-vous dans des conditions proches de l'examen et abordez les épreuves avec confiance.



EN FIN DE FORMATION

À l'issue du parcours, plusieurs épreuves permettent de valider vos compétences en situation professionnelle.

Elles évaluent **votre aptitude à concevoir**, **animer** et **accompagner** des pratiquants·es, ainsi qu'à vous inscrire dans le secteur du fitness.

ÉPREUVE POUR VALIDER LE BLOC COACHING FITNESS



ÉPREUVE 2 – 30 MIN

CONCEPTION D'UNE PROGRAMMATION

- Réalisation d'un dossier écrit comprenant 12 séances adaptées à un profil
- Présentation du dossier et échange avec le jury

Objectif : concevoir des séances adaptées aux besoins des pratiquants·es.

ÉPREUVE 3 – 45 MIN

COACHING INDIVIDUEL

- Encadrement d'un·e pratiquant·e en séance de personal training
- Présentation d'une séance issue du dossier écrit
- Entretien avec le jury

Objectif : individualiser et adapter le coaching.

ÉPREUVE 4 – 40 MIN

ANIMATION D'UN GROUPE

- Animation d'une séance d'entraînement (5 pratiquants)
- Démonstration des exercices et encadrement en ateliers
- Entretien avec le jury

Objectif : évaluer l'animation, la pédagogie et la maîtrise technique.

ÉPREUVE POUR VALIDER LE BLOC COMMUNICATION & ORGANISATION

ÉPREUVE 5 – 30 MIN

RAPPORT DE STAGE

- Rédaction d'un dossier présentant le stage réalisé
- Présentation orale suivie d'un échange avec le jury + avis du/de la tuteur·rice professionnel·le

Objectif : analyser votre expérience terrain et prendre du recul sur votre pratique.

ÉPREUVE POUR VALIDER LE BLOC MARKETING & FIDÉLISATION

ÉPREUVE 7 – 35 MIN

PROJET EN STRUCTURE

- Rédaction d'un dossier avec soutenance orale
- Présentation d'actions de prospection et de fidélisation
- Échange avec le jury

Objectif : évaluer votre capacité à développer et fidéliser une clientèle.

ÉPREUVE POUR VALIDER LE BLOC PROJET PROFESSIONNEL

ÉPREUVE 6 – 30 MIN

PROJET EN STRUCTURE

- Présentation d'un projet professionnel construit
- Échange avec le jury + avis du/de la tuteur·rice professionnel·le

Objectif : évaluer la cohérence et la viabilité de votre projet dans le secteur du fitness.





LE MEILLEUR MOMENT POUR COMMENCER VOTRE CARRIÈRE DANS LE FITNESS, *C'EST MAINTENANT !*

POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONTACTEZ-NOUS :

Pour toute question relative au programme, au dossier de formation, aux modalités pédagogiques ou pour toute autre demande :

07 87 22 01 58

teamstudin@keepcool.fr

Pour toute question relative à l'adaptation de vos conditions d'accueil ou de pédagogie en formation :

Carla Montoya - référente handicap

teamstudin@keepcool.fr

RNCP40595

Certificateur : Organisme certificateur de la branche du sport : OC SPORT

Date d'enregistrement de la certification : 30 avril 2025

Rejoignez-nous sur nos réseaux sociaux pour suivre nos actualités !