

CQP Instructeur Fitness

Option Musculation & Personal Trainer

Une formation certifiante pour devenir coach sportif : encadrer, programmer, communiquer et développer une clientèle en musculation et personal training.

Informations pratiques

Diplôme	CQP Instructeur Fitness — option Musculation & Personal Trainer
Prochaine	Du 24/10/2026 au 31/03/2027 – Date à valider
Tests d'entrée	16/10/2026 – à valider
Rythme	Week-ends et vacances scolaires
Lieu	Avignon – The Gymnase
Financements	CPF, OPCO, France Travail
Organisme	REA Sport & Formation — ATP Formation

Prérequis a l'entrée formation

- Être titulaire d'une pièce d'identité
- Être titulaire d'un diplôme de secourisme (PSC, SST, AFGSU, AFPS)
- Fournir un certificat médical 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
- Satisfaire aux tests techniques
- Satisfaire au test oral des prérequis de présentation du projet de formation en cohérence avec le parcours personnel, l'expérience et la capacité de projection vers une situation professionnelle

Présentation des blocs de compétences

Le programme se structure autour de 4 blocs de compétences (BC2 à BC5), pour un volume de 280h en centre.

BC2 — Préparer et animer des séances de fitness en musculation et personal training (217h)

- Analyser les besoins et le profil des participants
- Maîtriser la technique des mouvements fondamentaux, d'isolation, crossfit et haltérophilie
- Concevoir et programmer des séances selon l'objectif (force, hypertrophie, perte de poids, sport santé)
- Choisir et exploiter des tests pour ajuster une planification
- Sécurité, anatomie et physiologie appliquées

BC3 — Organisation, information et communication autour de son activité (21h)

- Informer et orienter le public, poser une posture professionnelle
- Promouvoir ses prestations et ses événements
- Planifier son activité et coordonner le matériel, les espaces et les intervenants
- Communiquer avec adhérents, collègues et partenaires

BC4 — Conduite de son parcours professionnel (21h)

- Définir son projet et son positionnement professionnel
- Construire CV, lettre de motivation et pitch, s'entraîner à l'entretien
- Connaître les contrats de travail, obligations légales et assurances
- Identifier les formations utiles à la poursuite de son parcours

BC5 — Marketing et vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents (23h)

- Diagnostiquer une structure (forces, faiblesses, concurrence)
- Identifier la clientèle cible et les leviers d'acquisition
- Mettre en œuvre des actions de communication et de promotion
- Fidéliser les adhérents et suivre la relation client

Contact & candidature

Tests d'entrée le 16/10/2026 — places limitées.

reasportetformation.fr | rea.sport.formation@gmail.com

REA Sport & Formation — Oppède

DÉROULEMENT DES TEPS

> 5 MOUVEMENTS EN DÉMONSTRATION
AVEC 8 RÉPÉTITIONS À RÉALISER



1 SQUAT 		HOMMES 100% DU POIDS DE CORPS (PC)
2 FENTE 		HOMMES 30 KG
3 SOULÈVÉ DE TERRE 		HOMMES 80% DU POIDS DE CORPS (PC)
4 DÉVELOPPÉ COUCHÉ 		HOMMES 80% DU POIDS DE CORPS (PC)
5 DÉVELOPPÉ MILITAIRE 		HOMMES 40% DU POIDS DE CORPS (PC)

OBJECTIF RÉALISER 8 RÉPÉTITIONS PROPRES ET CONTRÔLÉES SUR CHAQUE EXERCICE.

! ÉVALUATION SUR LA TECHNIQUE, LA MAÎTRISE DU MOUVEMENT ET LA SÉCURITÉ.