

# FISL.FR



FORMATION INTERNATIONALE AUX SPORTS DE LOISIRS

*Faites de votre passion un métier et de vos rêves un objectif*

scan moi



## CQP IF

## INSTRUCTEUR FITNESS

Option Fitness en cours collectifs et/ou

Option Fitness en musculation et personal training



FORMATION COURTE  
5 MOIS À 6 MOIS



PLATEFORME  
PÉDAGOGIQUE



1 DIPLOME PROFESSIONNEL  
RECONNU



RECONNAISSANCE  
EUROPÉENNE

## COMPÉTENCES

Le Certificat de Qualification Professionnelle Instructeur Fitness (CQP IF) permet d'exercer en France, en toute autonomie et sans restriction d'heure, c'est un diplôme de la branche professionnelle du sport, il permet d'exercer contre rémunération, en tant qu'instructeur fitness au même titre que le BP JEPS APSF (ex Activités de la forme) grâce à une formation plus accessible en termes de durée, de coût et d'exigence à l'admission.

Il permet de développer et perfectionner les compétences des Instructeurs Fitness pour encadrer tous publics dans le cadre des activités de cours collectifs en musique, renforcement musculaire et proposer des programmations d'entraînements adaptés aux objectifs du public concerné.

Assurer des cours de musculation

### Liste des compétences à maîtriser en fin de formation :

- savoir encadrer des groupes et conduire des actions d'animation dans les spécialités du diplôme
- participer au fonctionnement de la structure
- Garantir la sécurité des pratiquants.
- Assurer l'animation du plateau musculation.
- Proposer des programmations d'entraînements adaptés aux objectifs du public concerné.
- Suivre individuellement une personne dans un programme de mise en forme.

## DÉBOUCHÉS

Coach Fitness ou Personal Trainer dans

- Les associations sportives,
- les salles de sport
- les clubs de remise en forme,
- les box de crossfit.
- A domicile

D'une façon générale, dans toute structure promouvant les activités du fitness et la musculation

- Salarié
- auto-entrepreneur
- gérant de salle de sport

## INSCRIPTION

Vous trouverez toutes les dates, les modalités d'inscription et les détails des tests de sélection sur [www.fisl.fr](http://www.fisl.fr)

## DÉROULEMENT DE LA FORMATION



### FORMATION EN ALTERNANCE

5 mois

1 ou 2 jours au centre FISL

3 jours en structure d'accueil



### DURÉE DE LA FORMATION

*En option PTM ou COURS COLLECTIFS*

280 heures centre de formation,

210 heures minimum en stage

*En double option, PTM et COURS CO.*

495 heures centre de formation,

350 heures minimum en stage



### COÛT

3 640 euros pour 1 option

5 940 euros pour les 2 options



### LIEUX DE FORMATION

Saint-georges-de-didonne (17)



### Financement

Selon votre statut, vous pouvez bénéficier d'aides financières (CPF, financement aidé, France Travail...).

## CONDITIONS D'ACCÈS

- > Être titulaire du PSC
- > Présenter un certificat médical de non contre-indication
- > Être âgé de 18 ans à la date des certifications
- > **Valider** les tests d'entrée en Formation
  - Épreuve de suivi de cours collectifs
  - Épreuve de musculation (développé couché, squat, fentes, soulevé de terre, développé militaire)
  -
- > **Valider** les tests internes du centre FISL :
  - Entretien de motivation

### BLOCS DE COMPÉTENCES

Spécifiques à chaque option

*BC 1 : Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de « fitness en cours collectifs » (215 heures)*

*BC 2 : Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training » (215 heures)*

### BLOCS DE COMPÉTENCES

Tronc commun

*BC 3 : Organiser, informer et communiquer autour des activités physiques et sportives (21 heures)*

*BC 4 : Conduire son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives (21 heures)*

*BC 5 : Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents (23 heures)*

CENTRE DE  
FORMATION  
AGRÉÉ



Qualopi  
processus certifiés

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification Qualiopi a été obtenue au titre des  
établissements d'enseignement supérieur.

Cette offre de formation  
est éligible à



## FORMATION DIPLÔMANTE

C'est un diplôme reconnu inscrit au RNCP (fiche RNCP 40595) Délivré par le CPNEF Sport

contact@fisl.fr | www.fisl.fr | 06 37 26 58 84

4 BIS RUE AMPÈRE - 17100 SAINT-GEORGES-DE-DIDONNE