



FORMATION INTERNATIONALE AUX SPORTS DE LOISIRS

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

CQP

INSTRUCTEUR FITNESS

Option A : Cours Collectifs

Option B : Musculation Personal Training



FORMATION COURTE
5 MOIS



PLATEFORME
PÉDAGOGIQUE



1 DIPLÔME
RECONNU

Qualiopi 
processus certifié

ORGANISME
CERTIFIÉ QUALITÉ

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 AF (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

- Salaré
- 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

DÉROULEMENT DE LA FORMATION



FORMATION EN ALTERNANCE

de janvier à début juin
2 jours au centre FISL



DURÉE DE LA FORMATION

Pour option A ou option B
265 heures centre de formation,
150 heures minimum en stage

Pour les 2 options A+B
440 heures centre de formation,
250 heures minimum en stage



COÛT

3 445 euros pour 1 option
5 720 euros pour les 2 options



LIEUX DE FORMATION

Saint-georges-de-didonne (17)



Financement

Offre de formation éligible à



moncompteformation.gouv.fr

CONDITIONS D'ACCÈS

- > Être titulaire du PSC1
- > 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, soulevé de terre, fentes, épaulé-jeté)
- > **Valider** les tests internes du centre FISL :
 - Entretien de motivation

Constituée de 6 Unités Capitalisables :

UC 1 : Sécurité
UC 2 : Accueil
UC 3 : Sciences et nutrition
UC 4 : Marketing et communication

OPTION 1 FITNESS

UC 5A : Pédagogie spécifique en cours collectifs
UC 6A : Technique spécifique Personal en cours collectifs

OPTION 2 MUSCULATION

UC 5B : Pédagogie spécifique Personal Trainer-Musculation
UC 6B : Technique spécifique Personal Trainer-Musculation

FORMATION DIPLÔMANTE

C'est un diplôme reconnu inscrit au RNCP (fiche RNCP 36458)

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

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