



NST TLT
DES MÉTIERS
DE LA FORME

Institut des métiers de la forme (IMF)

Organisme de formation et Centre de formation des apprentis
24 rue de Chazelles 75017 PARIS
Tel : 01 43 70 05 33
Mail : contact@ecole-imf.fr
Site internet : www.ecole-imf.fr

Numéro de déclaration d'activité auprès de la Préfecture de PARIS : 11754098575
Numéro UAI : 0756115P
SIRET : 398 991 042 00100 - N°TVA : FR25 398991042
Siège social : 62 rue Jouffroy d'Abbans 75017 PARIS

PROGRAMME DE FORMATION

CQP Instructeur Fitness Session mai à décembre 2026

(Art L 6353-1 Code du travail)

Intitulé formation :

CQP Instructeur Fitness (certificat de qualification professionnelle) DOUBLE OPTION A&B « Cours collectifs » et « Musculation/personal training » ou MONO OPTION B « Musculation/personal training »

Formation certifiante, code RNCP40595

Organisme certificateur : organisme certificateur de la branche du sport OC Sport

Date enregistrement certification : 30/04/2025

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rncp/40595/>

Objectifs / Compétences visées :

Bloc de compétences 1 (épreuve 1) - Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de "fitness en cours collectif"

- **A.1.1** : Repérage des caractéristiques et des besoins des participants à des séances de fitness en cours collectifs
- **A.1.2** : Construction de séances d'initiation, de découverte de fitness en cours collectifs

Bloc de compétences 1 (épreuve 2) - Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de "fitness en cours collectif"

- **A.1.3** : Préparation du matériel et accueil des participants à une séance de fitness en cours collectifs
- **A.1.4** : Animation d'une séance de fitness en cours collectifs
- **A.1.5** : Mise en sécurité des participants et des tiers dans le cadre d'une séance de fitness en cours collectifs
- **A.1.6** : Réalisation de l'évaluation d'une séance de fitness en cours collectifs

Bloc de compétences 2 (épreuve 1) - Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de "fitness en musculation et personal training"

- **A.2.1** : Repérage des caractéristiques et des besoins des participants à des séances de fitness en musculation et personal training
- **A.2.2** : Construction de séances de fitness en musculation et personal training

Bloc de compétences 2 (épreuve 2 et 3) - Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de "fitness en musculation et personal training"

- **A.2.3** : Préparation du matériel et accueil des participants à une séance de fitness en musculation et personal training
- **A.2.4** : Animation d'une séance de fitness en musculation et personal training
- **A.2.5** : Mise en sécurité des participants et des tiers dans le cadre d'une séance de fitness en musculation et personal training
- **A.2.6** : Réalisation de l'évaluation d'une séance de fitness en musculation et personal training

Bloc de compétences 3 - Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif

- **A.3.1** : Information des publics et promotion des activités d'animation et d'encadrement physique et sportif
- **A.3.2** : Organisation de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif
- **A.3.3** : Communication avec différents acteurs autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif

Bloc de compétences 4 - Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives

- **A.4.1** : Recherche d'emploi et d'activités à animer dans le domaine des activités physiques et sportives
- **A.4.2** : Programmation d'actions de formation et de professionnalisation dans le domaine des activités physiques et sportives

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

- **A.5.1** : Participation à la réalisation d'un état des lieux dans une structure de fitness avec identification des forces et faiblesses et des leviers pour la diversification d'activité.
- **A.5.2** : Participation aux actions de prospection de nouveaux clients en utilisant les outils et méthodes de la structure.
- **A.5.3** : Participation aux actions de fidélisation des clients en utilisant les outils et méthodes de la structure.
- **A.5.4** : Utilisation d'outils de marketing afin de faire la promotion des actions de prospection et de fidélisation.
- **A.5.5** : Utilisation des techniques de vente adaptées au contexte de la structure.

Public :

Cette formation s'adresse **à tous les publics** à partir de 18 ans (révolus à la date de certification)
Le financement peut être personnel ou pris en charge par un financeur ou co-financeur (région, France Travail, entreprise privée, CPF/moncompteformation...). La formation est accessible aux personnes en situation de handicap (rampe d'accessibilité, plateforme élévatrice extérieure, rampe d'accès aux PMR à la porte. Nous contacter pour toute demande d'informations. Référente du public en situation de handicap : Céline KERMANACH : 06 24 23 47 33).
L'IMF ne propose pas de solution de restauration ou d'hébergement.

Prérequis :

Pour accéder à la formation, il faut :

- >Avoir un justificatif d'identité à jour.
- >Etre âgé de 18 ans révolus à la date des certifications.
- >Avoir un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives datant de moins de 1 an.
- >Avoir obtenu son diplôme **PSC** (formation premiers secours citoyen) ou équivalent
- >Être **retenu suite à des tests de sélection propres à l'IMF : tests physique et entretien de sélection.**
- >**Avoir un casier judiciaire vierge selon l'article L212-9 du Code du sport**

Aucune autre connaissance particulière préalable n'est obligatoire.

Positionnement à l'entrée en formation :

Le centre de formation intervient auprès de l'apprenant pour vérifier et adapter les objectifs de la formation aux publics formés :

- >Rendez-vous individuel téléphoniques ou physiques
- >Mails personnalisés
- >Réunions d'information mensuelle gratuites et ouvertes à tous
- >Tests d'entrée en sélection pour évaluer le niveau physique de l'apprenant et l'adaptation du profil aux objectifs de la formation.
- >entretien individuel de positionnement lors de l'inscription pour prendre en compte le parcours et les diplômes déjà validés. Mise à jour du volume horaire de formation et du tarif si nécessaire.

Equivalences et passerelles :

Il existe pour ce diplôme des équivalences par bloc. Il y a également des possibilités d'équivalences pour les tests techniques et pour les EPMSP en début de formation.

Vous retrouvez ces informations dans le document « EQUIVALENCES » joint à ce programme.

Nous contacter pour toute question.

Employabilité et poursuites d'études :

A l'issue de la formation 100% de nos diplômés qui cherchent dans le domaine du Fitness trouvent une activité.

La poursuite et/ou le complément de formation est également possible en fonction du parcours intégral passé du candidat (liste non exhaustive) :

- >BPJES AF mention Educateur Sportif option A et/ou B
- >BTS diététique
- >DU Sport et Santé
- >BPJEPS AAN : maître-nageur sauveteur
- >Formations professionnelles continues qualifiantes : coaching mental, pilates, Yoga, Cross Fit, Cycling...
- >DEJEPS puis DESJEPS spécialité animation socio-éducative ou culturelle
- >DEJEPS puis DESJEPS perfectionnement sportif...

Durée et horaires :

La formation mixte (heures théoriques en organisme de formation **ET** heures en situation professionnelle en structure d'accueil) se déroulera entre le 8 mai 2026 et le 20 décembre 2026.

Durée totale de la formation : 30 semaines en temps partiel (hors certifications)

Formation (cours théoriques et pratiques) : 20 blocs de formation avec des cours en semaine et/ou we	OPTION B	A&B
Total heures de formation	287h	502h
Structure d'accueil (prévisionnel stage en entreprise) : Heures à répartir au choix		
Total heures en structure d'accueil	210h	350h
Soit un total (hors certifications)	497h	852h

Horaires partie formation :

Les horaires des cours prévus sont : 9h30 à 13h30 et de 14h30 à 18h30 (*sous réserve de modifications*).

Horaires partie professionnelle :

Les heures de stage hebdomadaires à effectuées sont à répartir du lundi au dimanche en accord avec le responsable, en dehors des heures de formation, en laissant toujours un jour off dans la semaine.

Pour valider les blocs du CQPIF, le candidat devra se présenter sur plusieurs journées de certifications après la formation, indiquées sur le calendrier joint.

Méthodes mobilisées : moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

La pédagogie se répartie entre les cours théoriques en salle de formation où les apprenants sont assis (50% environ du temps total de formation environ) et les cours de pratique physique cours collectifs et musculation (50% restant).

Il pourra y avoir des heures de formation à distance synchrone pour suivre le cours avec le formateur.

Notre démarche est la suivante :

- >présentation des éléments théoriques simples
- >utilisation du paper-board
- >Présentation power-point sur vidéo-projecteur et diffusion de vidéos si nécessaire.
- >travail sur support pédagogique remis aux stagiaires : book de formation
- >Bibliographie distribuée.
- >apports méthodologiques illustrés d'exemples
- >échange et débat par de la participation active et l'expérimentation des apprenants (jeux de rôles...)
- >exercices de mise en situation
- >examens blancs

La formation théorique et pratique :

Elle se déroulera à l'IMF, 24 rue de Chazelles 75017 PARIS.

Les apprenants auront accès à une salle de cours théoriques comprenant 25 places assises, tables, paper-board, tableau effaçable, vidéoprojecteur.

Des supports papiers seront distribués.

A une salle de fitness comprenant le matériel fitness nécessaire (bâtons, haltères, élastiques, step, sono, miroir) et à une salle de musculation avec : plateau d'haltérophilie, machines cardio, machines libres et guidées.

Les formateurs/formatrices intervenant.e.s sont* :

NOM	PRENOM	DIPLÔMES
BOURGEOIS	Kenny	>Master 1 >Ostéopathe DO >Licence STAPS Entraînement sportif >Brevet d'Etat HACUMESE >Crossfit >Diplôme FISAF Personal trainer >Instructeur Lutte-contact et Grappling
KERMANACH	Céline	>BEES métiers de la forme >Diplôme secouriste
CUNNINGHAM	Candice	>BP JEPS AGFF C et D >Mat Pilates 1
TANVET-ABADIA	Julien	>Brevet fédéral haltérophilie et force athlétique >DU préparation physique >BP JEPS AGFF >Cross Fit...
BEILLEAU	Aude	>BEES Métiers de la Forme >Les Mills >Pilates >Diététique
LALOUE	Marion	>BP JEPS AGFF C et D >DE Danse Jazz >Pilates Mat 1 - Yoga - LesMills
MOROT	Laure	>Maitrise AES >DESS droit et gestion RH >Responsable formation Sport Santé

**Sous réserve de modifications.*

Contenu et support pédagogique :

Blocs de compétences spécifiques à chaque option		
Bloc de compétence 1 CC	Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de « fitness en cours collectifs »	215 h
Bloc de compétence 2 MPT	Préparer et animer de séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training »	215h
Blocs de compétences communs aux deux options		
Bloc de compétence 3	Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif	21h
Bloc de compétence 4	Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives	21h
Bloc de compétence 5	Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness	23h
Stage pour une option	Mise en application professionnelle	210h
Stage pour deux options	Mise en application professionnelle	350h
	Total des heures en centre pour une option	280h
	Total des heures en centre pour deux options	495h
	TOTAL pour une option	490h
	TOTAL pour deux options	845h

Modalités d'évaluation et suivi des apprenants pendant et à l'issu de la formation

Les apprenants sont suivis pendant la formation grâce aux outils suivants :

>En début de formation : auto positionnement sur les compétences attendues, puis **évaluation par 2 évaluateurs** selon la grille des compétences attendues avec **les EPMSP** (tests d'exigence préalable à la mise en situation pratique en cours collectifs et en musculation).

>**Interrogations orales** tout au long de la formation pendant les cours

>**Interrogations écrites** tout au long de la formation pendant les cours et **QCM** pour valider les compétences visées en milieu de formation

>**Carnet de suivi de l'apprenant** à remplir par l'apprenant et le tuteur sur les missions effectuées sur la partie pratique de la formation en alternance.

>**Élection de 2 délégués et conseil de classe** à mi-parcours pour échanger avec les apprenants et prendre en compte leur retour.

>**Mises en situation pédagogiques** (situations individuelles et par groupe, préparation de séances, animation et analyse de séances)

>**Oraux blancs**

>**Feuilles d'émargement** électronique à signer par demi-journée par l'apprenant et par le formateur.

>Envoi d'un **récapitulatif mensuel de l'état de présence des apprenants** aux financeurs qui en font la demande (France Travail, OPCO...)

>**Questionnaire de satisfaction** de fin de formation.

>**Certifications officielles** : BC1(cours co), BC2 (muscu/personal training), BC3, BC4, BC5

Pour les certifications finales par bloc, les apprenants sont jugés selon des grilles de certification. Ces grilles sont expliquées et transmises aux apprenants dès le démarrage de la formation.

En fin de formation les apprenants reçoivent :

>Une attestation de fin de formation rappelant notamment le nombre d'heures.

>Un état récapitulatif des blocs validés

>Un ou deux diplômes en fonction de la réussite aux certifications officielles

Indicateurs

Nombre de stagiaires lors de la dernière session	25
Taux moyen abandon formation (sur 4 dernières sessions depuis 2023)	6%
Taux moyen de réussite à l'examen (sur 4 dernières sessions depuis 2023)	86%
% moyen de stagiaires satisfaits de la formation (sur 4 dernières sessions depuis 2023)	95%
% des stagiaires estimant avoir atteint une note minimale de 7/10 sur les 14 objectifs de compétences attendues en fin de formation (sur 4 dernières sessions depuis 2023)	94%

Référents de l'organisme de formation, chargée des relations avec les stagiaires

Responsable pédagogique :

Celine KERMANACH celine.kermanach@ecole-imf.fr 01.43.70.05.33 / 06.24.23.47.33

Coordinatrice cours collectifs :

Aude BEILLEAU

Coordinateur musculation/personal training :

Kenny BOURGEOIS

Administratif :

Quentin ALLAIN-LAUNAY quentin.allain-launay@ecole-imf.fr 01.43.70.05.33

Institut des métiers de la forme (IMF)

24 rue de Chazelles 75017 PARIS

Tel : 01 43 70 05 33

Numéro de déclaration d'activité auprès de la Préfecture de PARIS : 11754098575

SIRET : 398 991 042 00100 - N°TVA : FR25 398991042

Siège social : 62 rue Jouffroy d'Abbans 75017 PARIS