



CQP INSTRUCTEUR FITNESS

Option Fitness en Cours Collectifs

RNCP40595 – Certification de branche – Niveau 3

Une formation concrète, axée sur la pratique et centrée sur la pédagogie des cours collectifs : chorégraphie, animation de groupe, renforcement musculaire, cardio, flexibilité et mobilité.

Durée totale	480 heures dont 29 jours en présentiel obligatoire
Stage en entreprise	210 heures dans une structure de fitness agréée
Certification	RNCP40595 – CQP Instructeur Fitness (Niveau 3)
Certificateur	OC Sport / CPNEF Sport – Branche du Sport
Prix	3 990 €
Financement	CPF, Transition Pro (PTP), Contrat de professionnalisation, Plan de formation employeur
Délai d'accès	Inscription en fonction des dates de session – entrée en formation : 1 semaine après constitution du dossier

60 rue François 1er – 75008 Paris | admin@broussal-derval.com | +33 6 33 46 73 56

ABD FORMATION CONSEIL

60 rue François 1er

75008Paris

Email : admin@broussal-derval.com



1. Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de fitness en cours collectifs (cardio vasculaire, renforcement musculaire, flexibilité et mobilité)
- Organiser, informer et communiquer autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif
- Conduire son parcours professionnel dans le secteur des activités physiques et sportives – Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness

2. Profils des apprenants

- Professionnels du fitness souhaitant obtenir la mention Cours Collectifs
- Personnes en reconversion professionnelle vers le secteur du fitness
- Passionnés du fitness souhaitant en faire leur métier
- Tout profil n'ayant pas le baccalauréat (la certification est accessible dès le niveau 3)

3. Prérequis d'entrée en formation

- Être titulaire d'une attestation de premiers secours (PSC1 ou équivalent reconnu) relative à l'unité d'enseignement « Prévention et Secours Civiques »
- Certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives (de moins d'un an à l'entrée en formation)
- Avoir satisfait aux tests techniques de prérequis dans l'option Cours Collectifs (ou en posséder l'équivalence selon le tableau des équivalences OC Sport)
- Avoir satisfait au test oral de présentation du projet de formation, en cohérence avec le parcours personnel et la capacité de projection vers une situation professionnelle
- Avoir 18 ans révolus au plus tard le jour du jury de certification

ABD FORMATION CONSEIL

60 rue François 1er
75008Paris
Email : admin@broussal-derval.com



4. Accessibilité et aménagements pour les stagiaires en situation de handicap

Les personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques sont invitées à nous contacter avant leur entrée en formation à l'adresse admin@broussal-derval.com afin d'étudier ensemble les aménagements possibles (parcours adapté, aménagement des épreuves, auxiliaires humains ou techniques, etc.).

Les candidats ayant déclaré leur situation de handicap auprès de l'organisme de formation bénéficient d'adaptations particulières pour le déroulement de chacune des épreuves de certification, conformément aux dispositions du règlement général du CQP Instructeur Fitness.

5. Contenu de la formation – Blocs de compétences

La certification CQP Instructeur Fitness option Cours Collectifs est structurée autour de 4 blocs de compétences : 1 bloc optionnel (BC1, propre à l'option) et 3 blocs de tronc commun (BC3, BC4, BC5).

Bloc de compétences 1 (BC1) – Préparer et animer des séances de fitness en cours collectifs [bloc optionnel]

BC1 – Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de fitness en cours collectifs		
Activités visées	Compétences développées	Modalités pédagogiques
Repérage des caractéristiques et des besoins des participants	Identifier les attentes, les motivations et les besoins spécifiques des participants (dont les personnes en situation de handicap) ; repérer les moyens mobilisables (matériel, site de pratique, contraintes de la structure)	Exposés théoriques, études de cas, outils d'évaluation des pratiquants, travaux de groupe

Construction de séances d'initiation et de découverte	Construire des grilles de séances progressives dans les 3 domaines (cardio-vasculaire, renforcement musculaire, flexibilité-mobilité) ; intégrer les contraintes de temps, de lieu et de public ; prévoir les mesures de sécurité et les modalités d'évaluation	Ateliers de construction de séances, grilles préétablies fournies par l'organisme, mises en situation pédagogiques
Préparation du matériel et accueil des participants	Mettre en place le matériel de manière sécurisée ; accueillir les participants avec bienveillance ; présenter les objectifs et le déroulement de la séance en adaptant son discours ; repérer les besoins spécifiques	Mises en situation pratiques sur plateau fitness, jeux de rôle, feedback formateur
Animation d'une séance de cours collectifs	Conduire une séance en mobilisant les 3 groupes d'activités (flexibilité-mobilité, cardio,	Passages pédagogiques devant groupe réel (minimum 8

ABD FORMATION CONSEIL | 60 rue François 1er Paris 75008 | Numéro SIRET : 88934537700028 | N° TVA : FR24889345377
 | Numéro de déclaration d'activité : 11941035094 (Ile-de-France)
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

Page 3 / 9

ABD FORMATION CONSEIL

60 rue François 1er
 75008Paris
 Email : admin@broussal-derval.com



	renforcement musculaire) ; maîtriser la chorégraphie, l'utilisation de la musique, les démonstrations techniques, les variations d'intensité ; adapter les situations pédagogiques en observant les pratiquants	personnes), analyse vidéo, retours pairs et formateur
Mise en sécurité des participants et des tiers	Énoncer et faire respecter les règles de sécurité tout au long de la séance ; sécuriser les zones d'évolution ; identifier et stopper les situations à risque	Mises en situation, protocoles de sécurité, QCM réglementaires
Évaluation de la séance	Réaliser un retour à chaud objectif ; identifier les points forts et les axes d'amélioration ; formuler des propositions d'ajustement pour les séances suivantes	Grilles d'auto-évaluation, débriefings collectifs, dossier écrit de préparation de séances

Bloc de compétences 3 (BC3) – Organisation, information et communication [tronc commun]

BC3 – Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif		
Activités visées	Compétences développées	Modalités pédagogiques
Information des publics et promotion des activités	Communiquer sur le fonctionnement et les règles de la structure ; promouvoir les activités et événements ; utiliser les outils de communication adaptés (réseaux sociaux, affichage, mail) en véhiculant une image positive de la structure	Exposés théoriques, études de cas, ateliers pratiques de communication, e-learning

Organisation de ses activités d'animation	Planifier ses activités en tenant compte des contraintes de ressources (matériel, humain, lieu) ; identifier la réglementation applicable (occupation de l'espace public, diffusion musicale, etc.)	Travaux pratiques de planification, fiches de préparation, ressources réglementaires en ligne
Communication avec les différents acteurs	Communiquer avec les autres usagers et intervenants ; restituer des bilans d'activités à la hiérarchie ; prévenir les situations d'incivilités, de violences et de discriminations dans le sport	Jeux de rôle, mises en situation, études de cas, apports théoriques sur la réglementation sport et discrimination

ABD FORMATION CONSEIL | 60 rue François 1er Paris 75008 | Numéro SIRET : 88934537700028 | N° TVA : FR24889345377
 | Numéro de déclaration d'activité : 11941035094 (Ile-de-France)
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

Page 4 / 9

ABD FORMATION CONSEIL

60 rue François 1er
 75008 Paris
 Email : admin@broussal-derval.com



Bloc de compétences 4 (BC4) – Conduite du parcours professionnel [tronc commun]

BC4 – Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives		
Activités visées	Compétences développées	Modalités pédagogiques
Recherche d'emploi et d'activités à animer	Repérer les opportunités d'emploi dans le secteur sportif (structures associatives, marchand, indépendant) ; analyser les différents modes de contractualisation (CDD, CDI, multi salariat, indépendant) et leurs implications	Apports théoriques, ressources documentaires (branches professionnelles, OPCO, fédérations), études de cas, témoignages professionnels
Programmation d'actions de formation et de professionnalisation	Assurer une veille des formations dans le secteur du sport ; identifier les interlocuteurs à solliciter (employeurs, OPCO, organismes de formation) pour développer son activité ; repérer les limites de ses prérogatives d'exercice	Ateliers de projet professionnel, ressources en ligne, e-learning, accompagnement individuel

Bloc de compétences 5 (BC5) – Marketing et vente [tronc commun]

BC5 – Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness		
Activités visées	Compétences développées	Modalités pédagogiques
État des lieux de la structure et veille concurrentielle	Identifier les forces et faiblesses de la structure (analyse SWOT) ; réaliser une veille concurrentielle dans la zone de chalandise ; repérer les nouvelles tendances du fitness	Exposés, études de marché, outils de veille concurrentielle, travaux pratiques en structure d'accueil

Actions de prospection de nouveaux clients	Identifier les cibles et leurs habitudes d'achat ; participer aux opérations promotionnelles (en tenant compte des personnes en situation de handicap) ; maîtriser les propositions commerciales de la structure	Mises en situation de vente, jeux de rôle, supports de la structure d'accueil
Actions de fidélisation de la clientèle	Participer aux études de satisfaction ; mettre en œuvre des actions de fidélisation ; utiliser des arguments commerciaux pour les produits et services additionnels	Travaux pratiques en structure, enquêtes de satisfaction, débriefings
Utilisation des outils marketing et techniques de vente	Utiliser les outils marketing traditionnels et digitaux de la structure ; présenter un argumentaire commercial adapté aux cibles (dont les personnes en situation de handicap) ; gérer les objections clients	Ateliers de communication commerciale, plateforme LMS, études de cas, simulations de vente

ABD FORMATION CONSEIL | 60 rue François 1er Paris 75008 | Numéro SIRET : 88934537700028 | N° TVA : FR24889345377
 | Numéro de déclaration d'activité : 11941035094 (Ile-de-France)
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

Page 5 / 9

ABD FORMATION CONSEIL

60 rue François 1er
 75008Paris
 Email : admin@broussal-derval.com



6. Organisation pédagogique

6.1 Volume horaire et modalités d'alternance

Durée totale de la formation	280 heures
Jours en centre de formation	29 jours obligatoires en présentiel (sessions de 10 jours consécutifs, week-ends inclus, 7h/jour : 9h00–17h00 avec 1h de pause déjeuner)
Stage en entreprise	210 heures dans une structure de fitness habilitée (salle de gym, studio de cours collectifs, etc.)
E-learning / travail personnel	77 heures de e-learning. Accès à la plateforme LMS dès le démarrage de la formation ; ressources pédagogiques en ligne, vidéos, QCM de révision
Démarrage recommandé du stage	À l'issue du premier bloc de présence en centre, afin de disposer des bases théoriques et pédagogiques nécessaires
Période de stage	Entre le premier et le dernier jour des certifications initiales de la promotion concernée

6.2 Ressources pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, équipée d'un système de sonorisation et d'un espace fitness adapté à la pratique des cours collectifs

- Documents supports de formation projetés et mis à disposition en ligne sur la plateforme LMS dès le démarrage
- Exposés théoriques et apports de contenu structurés (anatomie, physiologie, nutrition, réglementation, pédagogie)
- QCM de validation des connaissances dans les trois domaines : Anatomie, Physiologie, Nutrition
- Études de cas concrets issus du terrain professionnel
- Mises en situation pratiques devant groupe réel, avec analyse et feedback en temps réel
- Livret de suivi de l'alternance complété par le tuteur en structure d'accueil

6.3 Équipe pédagogique

La formation est encadrée par une équipe de formateurs-praticiens spécialisés dans les cours collectifs de fitness, titulaires d'une qualification de niveau 5 minimum (BPJEPS AGFF ou équivalent), et sélectionnés pour leur expérience terrain dans l'animation de cours collectifs (renforcement musculaire, cardio, flexibilité mobilité). La coordination pédagogique est assurée par le coordinateur pédagogique d'ABD Formation Conseil.

ABD FORMATION CONSEIL | 60 rue François 1er Paris 75008 | Numéro SIRET : 88934537700028 | N° TVA : FR24889345377
 | Numéro de déclaration d'activité : 11941035094 (Ile-de-France)
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

ABD FORMATION CONSEIL

60 rue François 1er
 75008Paris
 Email : admin@broussal-derval.com



7. Modalités d'évaluation et certification

La certification est organisée par OC Sport / CPNEF Sport. Elle est obtenue après validation du bloc optionnel (BC1) et des trois blocs de tronc commun (BC3, BC4, BC5). Chaque bloc peut être validé séparément (capitalisation des blocs).

Bloc	Épreuve	Modalité	Durée
BC1	Épreuve 1 – Dossier écrit de 6 séances (3 domaines × 2 séances) + entretien oral	Dossier écrit remis 2 semaines avant l'épreuve pratique, suivi de 15 min d'oral	30 min max
BC1	Épreuve 2 – Évaluation technique et pédagogique devant groupe (≥ 8 personnes)	Passage de 45 min (dont préparation/accueil) + entretien oral de 15 min. Au maximum 1 cours pré chorégraphié sur les 3 domaines.	1h00 max
BC1	Avis consultatif du tuteur	Grille d'observation issue du livret de suivi de l'alternance	–

BC3	Écrit réalisé en structure de stage (à partir d'une trame certificateur) + entretien oral	10 min de présentation par le candidat + 20 min de questions	30 min max
BC4	Présentation du projet professionnel (à partir d'une trame certificateur) + entretien oral	10 min de présentation par le candidat + 20 min de questions	30 min max
BC5	Dossier écrit avec soutenance orale (état des lieux structure, concurrence, cibles, actions prospection & fidélisation, techniques de vente, évaluation des actions)	20 min de présentation + 15 min de questionnement	35 min max

Les jurys pléniers sont constitués conformément à l'accord national professionnel du 6 mars 2003 et composés de 4 à 8 membres (représentants salariés, employeurs, pédagogiques et du délégataire). Le quorum est fixé à 75 % des membres. Le jury est présidé par le représentant du délégataire.

ABD FORMATION CONSEIL | 60 rue François 1er Paris 75008 | Numéro SIRET : 88934537700028 | N° TVA : FR24889345377
 | Numéro de déclaration d'activité : 11941035094 (Ile-de-France)
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

ABD FORMATION CONSEIL

60 rue François 1er
 75008 Paris
 Email : admin@broussal-derval.com



8. EPMSp et carte professionnelle d'éducateur sportif stagiaire

En début de formation, les stagiaires passent l'Épreuve Pédagogique en Milieu Professionnel Spécifique (EPMSp). L'attestation délivrée à l'issue de cette épreuve permet de solliciter la carte professionnelle d'éducateur sportif stagiaire auprès de la DRAJES. Cette carte autorise le titulaire à encadrer des activités physiques et sportives de manière autonome dans sa structure d'accueil pendant la durée du stage.

9. Débouchés professionnels

Le titulaire du CQP Instructeur Fitness option Cours Collectifs peut exercer dans des associations, des collectivités, des structures du secteur marchand (salles de fitness, boutiques-gym, studios spécialisés) ou en tant que travailleur indépendant. Les emplois accessibles sont notamment :

- Instructeur(trice) de fitness en cours collectifs
- Professeur(e) de fitness
- Présentateur(trice) de fitness
- Éducateur(trice) sportif(ve)

Selon les statistiques OC Sport (promotion 2024) : taux d'insertion global à 6 mois de 89 % ; taux d'insertion dans le métier visé à 6 mois de 74 %.

10. Financement

Les tarifs de la formation sont les suivants : Tests d'entrée : 50 € (non remboursable).

Option 1 : CQP IF Cours collectifs 3 990 €

Option 2 : CQP IF Option Cours Collectifs + Une formation qualifiante entièrement en ligne au choix* : 4 680 €

*Coach Récup ET/OU Coach Mobilité ET/OU Coach Profilage

Option 3 : CQP IF Option Cours Collectifs + Deux formation qualifiante entièrement en ligne au choix* : 5 190 €

Ces formations 100% en ligne peuvent être suivie pendant ou après l'obtention du CQP.

Plusieurs dispositifs de financement sont mobilisables :

- CPF (Compte Personnel de Formation) – inscription directement sur moncompteformation.gouv.fr
- Transition Pro / PTP (Projet de Transition Professionnelle) pour les salariés en reconversion – Financement personnel (règlement par carte bancaire sur la plateforme Mon Compte Formation)

Nota : le reliquat de financement personnel sur CPF ne peut pas être échelonné ; il fait l'objet d'un règlement unique par carte bancaire sur la plateforme Mon Compte Formation.

ABD FORMATION CONSEIL | 60 rue François 1er Paris 75008 | Numéro SIRET : 88934537700028 | N° TVA : FR24889345377
 | Numéro de déclaration d'activité : 11941035094 (Ile-de-France)
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

Page 8 / 9

ABD FORMATION CONSEIL

60 rue François 1er

75008Paris

Email : admin@broussal-derval.com



11. Qualité et indicateurs de résultats

Certification Qualiopi	ABD Formation Conseil est certifié Qualiopi pour les actions de formation
-------------------------------	---

Taux d'insertion global (6 mois – promo 2024)	89 %
Taux d'insertion dans le métier visé (6 mois – promo 2024)	74 %
Taux d'insertion dans le métier visé (2 ans – promo 2023)	85 %
Nombre de certifiés (2024)	1 763 (toutes options confondues)
Validité de l'enregistrement RNCP	Jusqu'au 30 avril 2030

12. Contact et informations pratiques

Organisme de formation	ABD Formation Conseil
Adresse	60 rue François 1er – 75008 Paris
SIRET	88934537700028
N° de déclaration d'activité	11941035094 (Île-de-France)
E-mail administratif	admin@broussal-derval.com

ABD FORMATION CONSEIL | 60 rue François 1er Paris 75008 | Numéro SIRET : 88934537700028 | N° TVA : FR24889345377
 | Numéro de déclaration d'activité : 11941035094 (Ile-de-France)
Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.