SPORT Léman
FORMATIONS AUX MÉTIERS DU SPORT

INSTRUCTEUR FITNESS



Propulse ton activité d'**Instructeur Fitness** : de la **conception de cours collectifs,** à la **maîtrise des small groups,** jusqu'au **développement de ton entreprise.**

LE DIPLÔME

CQP INSTRUCTEUR DE FITNESS OPTION COURS COLLECTIFS

Certification de qualification professionnelle délivrée par la branche du sport
Niveau 3 - Code RNCP 40595

OC Sport
Organisme Certificateur de la Branche du Sport

EN ALTERNANCE

4 mois de septembre à décembre

280h de formation
210h en stage

6 à 25 par promotion

LES MÉTIERS

- ✓ Instructeur de fitness en groupe
- ✓ Animateur sportif

LES DÉBOUCHÉS

- ✓ Salarié
- ✓ Indépendant

TES MISSIONS

- Assurer des cours collectifs en musique
- Démontrer des techniques et gestuelles stimulant des qualités physiques dans les cours de renforcement musculaire, cardio vasculaire, flexibilité et mobilité
- Garantir la sécurité des pratiquants
- Participer aux actions de prospection de nouveaux clients et aux actions de fidélisation des clients

FAIS DE TA PASSION TON MÉTIER

LES + DE LA FORMATION

- Accompagnement individualisé
- Formateurs issus du milieu professionnel
- Cours pratiques et immersion terrain
- Accès à un réseau de professionnels
- Un référent handicap

POURSUITE DE PARCOURS

- Éducateur Sportif / Musculation Personal Trainer
- Spécialisations (Préparation physique, Nutrition du sportif, Sport Santé)
- Manageur / Responsable de structure sportive

STRUCTURES D'ALTERNANCE

Studios de Personal Training, Salles de remise en forme, Clubs sportifs, Hôtels & Spas de luxe,...

V1 - mise à jour 20/10/2026

CONTACT 04.50.35.51.26 WWW.SPORT-LEMAN.COM

SPORT Léman
FORMATIONS AUX MÉTIERS DU SPORT

INSTRUCTEUR FITNESS



POUR QUI ?

- Pas de prérequis scolaire
- Sportif fitness accompli
- Projet de reconversion
- Salarié
- Indépendant

PRÉREQUIS

- Formé au secourisme (PSC ou équivalent)
- Apte à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives
- Réussir les prérequis technique et oral

LES COMPÉTENCES VISÉES

BLOC 1 : PRÉPARER ET ANIMER DES SÉANCES D'INITIATION ET DE DÉCOUVERTE DE FITNESS EN COURS COLLECTIFS

- Repérage des caractéristiques et des besoins des participants
- Construction de séances d'initiation et de découverte
- Préparation du matériel et accueil des participants
- Animation d'une séance
- Mise en sécurité des participants et des tiers
- Réalisation de l'évaluation d'une séance

BLOC 3 : ORGANISATION, INFORMATION ET COMMUNICATION AUTOUR DES ACTIVITÉS D'ANIMATION ET D'ENCADREMENT PHYSIQUE ET SPORTIF

- Information des publics et promotion des activités d'animation et d'encadrement physique et sportif
- Organisation de ses activités d'animation et d'encadrement
- Communication et travail en équipe

BLOC 4 : CONDUITE DE SON PARCOURS PROFESSIONNEL DANS LE DOMAINE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

- Recherche d'emploi et d'activités à animer
- Programmation d'actions de formation et de professionnalisation

BLOC 5 : PARTICIPER AUX ACTIONS DE MARKETING ET DE VENTE POUR L'ACQUISITION ET LA FIDÉLISATION DES ADHÉRENTS DANS UNE STRUCTURE DE FITNESS

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

ADMISSION ET PRÉREQUIS

1. **Inscription administrative**
   Fournir l'ensemble des pièces administratives requises
2. **Tests d'entrée**
   Entretien de sélection
   Présentation du projet
3. **Alternance / Financement**
   Valider sa structure d'alternance et son financement

STATUT ET FINANCEMENT

Inscription :

- Sous statut de salarié
- Sous statut de stagiaire

Coût :

- Inscription : 100€ dont équipement textile
- Sous contrat : formation prise en charge
- Stagiaire : nous consulter

Aides au financement :

Contactez-nous pour un accompagnement individualisé dans vos démarches.



NOS LIEUX DE FORMATIONS

SPORT Léman
FORMATIONS AUX MÉTIERS DU SPORT

Scanne pour plus d'informations

DES VALEURS HUMAINES, UN SAVOIR-FAIRE, UNE PASSION

93% TAUX D'INSERTION DANS LE SECTEUR
84% DE SATISFACTION
77% DE RÉUSSITE
100% RECOMMANDENT

V1 - mise à jour 20/10/2026