



CQP IF MPT

CQP Instructeur Fitness Option musculation Personal Training

Éducateur sportif, coach

En salle de remise en forme, en studio de coaching, en salle et en ligne



ProSportConcept

Rentrée 25/08/25
Sortie 28/11/25



Zone Artisanale Casablanca
40230 St Vincent de Tyrosse



Formations accessibles aux
personnes en situation de handicap

Renseignements

DAMIEN Christophe
06 73 49 66 90
info@prosportconcept.fr

DA SILVA Leslie
07 69 69 76 63
leslie.prosportconcept@gmail.com



LES 5 ÉTAPES

AVANT D'ENTRER EN FORMATION



ATTESTATION 1ER SECOURS

Passage possible à Seignosse (40) : www.sudouestsecourisme.com
Ou auprès de La Croix Rouge ou les Pompiers de votre ville

CERTIFICAT MÉDICAL



Notion obligatoire sur le certificat médical du CQP Instructeur Fitness “non contre-indication à la pratique et l’encadrement des activités physiques et sportives d’Instructeur Fitness musculation, personal training.”



DOSSIER D'INSCRIPTION

Clôture d’inscription au 11/08//2025
[Téléchargement](#)

TESTS PHYSIQUES - T.E.P



>> Détails et lien d’inscription page suivante



TESTS ORAUX ECRITS

Écrit : Évaluation de la force de proposition et argumentation
Oral : Échange sur les motivations et projet professionnelle
>> 18/08/2025 au centre de formation

LES T.E.P

Tests d'Exigences Préalables 1 épreuve

Option MPT

3 bonnes répétitions sur 5 obligatoires

Femme

Squat : 60% du poids de corps
Développé couché : 40% du PDC
Soulevé de terre : 40% du PDC
Fente : 10kg
Épaulé-jeté : 10kg

Homme :

Squat : 100% du poids de corps
Développé couché : 80% du PDC
Soulevé de terre : 80% du PDC
Fentes : 20kg
Épaulé-jeté : 20kg



Inscription

L'inscription se fait
automatiquement dès réception
du dossier d'inscription complet

Épreuve le 18/08/25

Le saviez-vous ?

ProSportConcept accompagne et
prépare les candidats aux tests
20€ la séance

Période d'immersion gratuite au
sein de notre classe en cours de
formation "comme un stagiaire"
sur les journées théoriques et
techniques

Fortement apprécié par les
candidats !!



Plus d'informations sur notre site
www.prosportconcept.fr
ou au 07 69 69 76 63

Le Diplôme

6 UNITÉS CAPITALISABLES

UC1 ● Maîtrise les **règles de sécurité** et les **dispositifs** pour agir en cas d'accident



Évaluation en mise en situation et entretien

UC2 ● Accueillir les publics



Évaluation par le tuteur

UC3 ● Identifier les **fondamentaux scientifiques** et **nutritionnels** nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité



Évaluation par QCU 3x20'

UC4 ● Utiliser les fondamentaux du **marketing** et de la **communication** à des fins de promotion et de développement d'une structure



Rédaction et réalisation projet + support et entretien oral

UC5 ● Choisir et mettre en œuvre une **pédagogie** adaptée en musculation, personal training pour une pratique des publics en toute sécurité

UC6 ● Utiliser des **techniques** en musculation, personal training appropriées pour une pratique des publics en toute sécurité



Mise en situation pratique

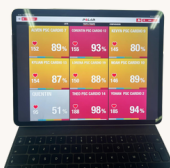


Accès stagiaire à la plateforme
privée pour récupération de
données et de cours

2 SALLES DE CLASSE



MATÉRIEL DE HAUTE PERFORMANCE



Cardio fréquence mètre
Utilisation des DATA
Éléctrostimulation

Planning hebdomadaire

CC & MPT sur 3 jours de cours - 21h

CC ou MPT sur 2 jours - 14h

Lundi présentiel

Théories et pratiques en
Musculation, Personal
Training



Mardi présentiel

Théories et pratiques en
Musculation, Personal
Training



Mercredi matin visio

Projet, public,
communication,
marketing



Mercredi A.M visio

Anatomie
Physiologie
Biomécanique



7h à 10h de stage
hebdomadaire
Révisions

Tarifs et financements

Parcours 1 option : 4 000,00 €

EMPLOYEUR

Congés de formation

Salarié
secteur
privée

-➤ Demande à faire à minima 9 mois avant l'entrée en formation
-➤ 1 an minimum d'ancienneté dans l'entreprise
-➤ Maintien du salaire pendant la durée de formation
-➤ Prise en charge par l'OPCO de l'entreprise

AGEFICE

-➤ 1 an de cotisation min à l'Urssaf
-➤ Développement de l'activité principale
-➤ De 3 000 € à 5 000 €

Auto et
Micro
Entreprise

FRANCE TRAVAIL

Aide Individuel de Formation (AIF)

Demandeur
d'Emploi
(DE)

-➤ Soumise à conditions
-➤ Démarche à réaliser 10 semaines avant l'entrée de formation
-➤ Plafonnée à 4 999 €

FRANCE TRAVAIL

CPF

-➤ Soumise à conditions
-➤ Démarche à réaliser 21 jours avant l'entrée de formation
-➤ Votre CPF + le plafond de 4 999 € de France Travail

Demandeur
d'Emploi
(DE)

RÉGION Nouvelle-Aquitaine

Aide Individuelle Régionale (AIR)

Habitant de
Nouvelle-
Aquitaine

-➤ Soumise à conditions
-➤ Démarche 2 mois avant le début de formation en ligne avec accord du conseiller FT (si inscrit)
-➤ Plafonnée à 5 000 €

MISSION LOCALE

-➤ Accompagnement ++ avant, pendant et après la formation
-➤ Accompagnement pour toutes autres aides (mobilité, carburant...)
-➤ Subvention via dispositif SESAME à 2 000€

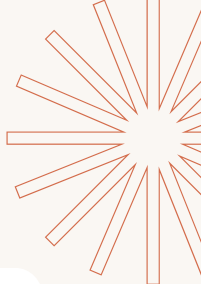
Candidats
de -25 ans

AIDE DÉPARTEMENTALE

Habitant
des Landes

-➤ Être licencié dans un club de sports (tous APS) dans les Landes
-➤ Subvention accordée en fonction des revenus fiscaux du foyer

FAQ



J'ai suis déjà diplômé d'un BP JEPS et/ou CQP (or CQP ALS AGEE), je bénéficie d'une équivalence de parcours ?

Oui, l'équivalence de parcours se fait sur les EPMS, l'UC1 et l'UC2 (or CQP ALS AGEE qui bénéficie de d'autres équivalences)

Je ne souhaite pas quitter mon emploi, je suis en CDI 35h, est ce compatible avec la formation ?

Nous avons justement créée cette formation en l'option MPT comme seule option pour répondre au planning des salarié(e). L'emploi du temps reste condensée en formation donc appelez-nous pour établir votre plan individuel de formation.

Le CQP IF est donc en distanciel ?

Nous proposons 30% du volume total de la formation en distanciel exclusivement sur l'option MPT. Ceci, afin de garantir un suivi, un cadre et permettre l'utilisation de nos outils pédagogiques, qui selon nous, restent essentiels à la réussite des stagiaires.

Puis-je bénéficier d'un aménagement de parcours par rapport à des compétences que j'ai acquises (métier dans le sport, compétences, diplômes étrangers...) ?

Oui, mais toute demande d'aménagement de planning doit être étudiée et validée par le directeur du centre de formation.

Quelle différence entre le CQP IF MPT et le BP JEPS AF option HM ?

La différence significative entre les diplômes est sur l'entraînement en haltérophilie et force athlétique qui n'est pas possible en CQP IF.