



CQP IF CC & MPT

CQP Instructeur Fitness Options cours collectifs et/ou musculation Personal Training

Éducateur sportif, coach

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



ProSportConcept

Rentrée* 06/01/26
Sortie 13/07/26



Zone Artisanale Casablanca
40230 St Vincent de Tyrosse



Formations accessibles aux
personnes en situation de handicap

**sous réserve d'habilitation*

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
Ou dès septembre 2025 chez ProSportConcept

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."



DOSSIER D'INSCRIPTION

Clôture d'inscription au 07/12/25
[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
>> 17/12/2025 au centre de formation

LES T.E.P

Tests d'Exigences Préalables

3 épreuves

Option MPT

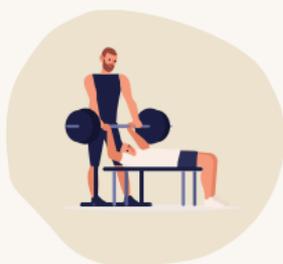
5 bonnes répétitions obligatoires sur 8

Femme

Squat : 60% du poids de corps
Développé couché : 40% du PDC
Soulevé de terre : 40% du PDC
Fente : 20kg
Développé militaire : 30% du PDC

Homme :

Squat : 100% du poids de corps
Développé couché : 80% du PDC
Soulevé de terre : 80% du PDC
Fentes : 30kg
Développé militaire : 40% du PDC



Option CC

Un suivi de cours collectifs
45' comprenant 3 parties

15' partie cardio coordination et endurance
(avec STEP ou sans STEP)

15' renforcement musculaire avec barre et poids

15' partie flexibilité et mobilité (stretching)



L'entretien

Présentation oral de 10' par le candidat de son projet de formation en cohérence avec le parcours personnel et l'expérience dans la ou les option(s) choisie(s)

Puis 5' de questionnement par le Directeur et l'Assistante du centre de formation

Inscription

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

Épreuve le 12/12/26
Convocation transmises 15 jours avant l'épreuve

Le saviez-vous ?

ProSportConcept accompagne et prépare les candidats aux tests

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

BC1 ●

Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de "fitness en cours collectifs"



Dossier écrit + mise en situation pratique, animation + oral

BC2 ●

Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de "fitness en musculation et personal training"



Dossier écrit + mise en situation pratique, animation + oral

BC3 ●

Organiser, informer et communiquer autour des activités du fitness



Dossier + présentation + oral

BC4 ●

Conduire son parcours professionnel dans les activités du fitness



Dossier + présentation + oral

BC5 ●

Participer aux actions de marketing et de **vente** pour l'acquisition et la **fidélisation** des adhérents



Dossier + présentation + oral

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



Formateurs qualifiés et expériences dans le domaine du sport et de la préparation physique depuis plus de 20 ans

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

Mardi

Théories et pratiques en
Musculation, Personal
Training



Jeudi matin



Projet, public,
communication,
marketing

Jeudi après-midi

Anatomie
Physiologie
Biomécanique



Vendredi

Théories et pratiques
cours collectifs



10 à 14h de stage
hebdomadaire
Révisions

Tarifs et financements

Parcours 1 option : 4 000,00 €

Parcours 2 options : 5 100,00 €

Salarié
secteur
privée

EMPLOYEUR

Congés de formation

-➔ 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

Demandeur
d'Emploi
(DE)

FRANCE TRAVAIL

Aide Individuel de Formation (AIF)

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

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

FRANCE TRAVAIL

CPF

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€

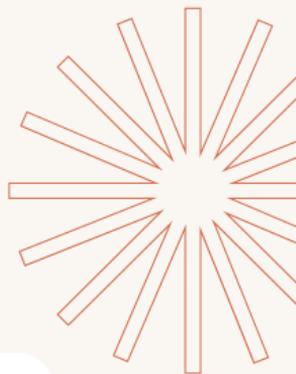
Candidats
de -25 ans

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 ?

Un emploi à plein temps est difficilement compatible avec la formation aussi condensée, mais appelez-nous, nous verrons si nous pouvons adapter le parcours.

Proposez-vous le CQP IF en distanciel ?

Notre méthode pédagogique et approche en présentiel sont des atouts trop importants que nous ne souhaitons pas adapter en distanciel mais certains supports de cours en théories seront proposés en distanciel (ruban pédagogique à venir)

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 toutes demandes d'aménagement de planning doit être étudié et validé par le directeur du centre de formation.

Quelle différence entre le CQP IF et l'ancien BP JEPS AF et le nouveau BP JEPS APSF ?

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