

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

OPTION B : MUSCULATION/PERSONAL TRAINING

MODALITÉS PRATIQUES

Publics : Tous Publics

Nos prestations et nos locaux sont adaptés et accessibles aux personnes en situation de handicap Pour les Personnes en Situation de Handicap, possibilité d'aménagements de la formation et/ou des certifications.

Dispositifs : CDI, CDD, Pro-A, AIF, demandeur d'emploi...

Date de démarrage de la session : octobre 2026

Date de fin de la session : à définir

Date limite d'inscription : à définir

Nombre de places par session : 20 (Nombre minimum de stagiaires : 8)

Prérequis (Tests Physiques) : Nous consulter

Possibilité d'entrer en cours de formation : Oui Non

Formation en alternance : Oui Non

Lieux de formation : St Péray

Horaires de la formation : 08h00 - 16h00

Rythme de l'alternance : X



LA FORMATION

Diplôme préparé : CQP Instructeur Fitness, option Musculation / Personal training

- N° RNCP : 40595
- **Date d'enregistrement** : 30-04-2025 | **Date d'échéance** : 30-04-2030
- **Organisme certificateur** : ORGANISME CERTIFICATEUR DE LA BRANCHE DU SPORT OC SPORT | CPNEF Sport

Objectifs de la formation: Le Certificat de Qualification Professionnelle Instructeur Fitness (CQP IF) permet d'exercer le métier d'Instructeur Fitness et de Personal Trainer. Il permet d'encadrer du public et d'obtenir une carte professionnelle d'éducateur sportif.

Métiers préparés (H/F) :

- Coach sportif
- Personal trainer

COMPÉTENCES VISÉES

- Maîtriser les règles de sécurité et les dispositifs en cas d'accident dans une structure de fitness
- Accueillir les publics dans une structure de fitness
- Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaires à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité
- Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et de développement d'une structure de fitness

COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES À L'OPTION MUSCULATION / PERSONAL TRAINING

- Maîtriser la pédagogie en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité
- Maîtriser la technique musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité

PRÉ-REQUIS (SCOLAIRE, PROFESSIONNEL, APTITUDE)

- Être **titulaire d'un diplôme de secourisme** (PSC1**, AFPS, PSE1, PSE2, STT, A.F.G.S.U) en cours de validité ** Se renseigner auprès de FuturOsud-FEA pour connaître les dates des formations de PSC1
- **Avoir satisfait aux évaluations de Prérequis (technique et projet)**
- **Certificat médical** de non-contre indication à la pratique et à l'encadrement des Activités Physiques et Sportives datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation

EVALUATIONS PREREQUIS / TESTS DE SÉLECTION

PRE REQUIS : Musculation et personal training

Une épreuve de démonstration avec 5 répétitions sur 5 mouvements de musculation :

- Squat : 100% du poids de corps pour les hommes, 60% du poids de corps pour les femmes (hanches à hauteur des genoux, fémur parallèle au sol, mise en place d'un élastique à toucher avec le postérieur)
- Développé Couché : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond).
- Soulevé de terre : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes
- Fentes : 30kg pour les hommes et 20kg pour les femmes
- Développé militaire : 40% du poids de corps pour les hommes, 30% du poids de corps pour les femmes

CONTENU DE LA FORMATION

> **Durée du parcours de formation** : 490 heures (à titre indicatif), réparties en :

- 280 heures : heures de formation en CFA + heures de certifications

> **Découpage en UC** (Unités Capitalisables) :

- BC 2 : Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de "fitness et personal training"
- BC 3 : Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif
- BC 4 : Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives
- BC 5 : Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness

Les BC sont indépendants les uns des autres et font l'objet d'une certification propre. La réussite peut être partielle. La durée de validité des BC est de 5 ans à compter de la date de délivrance. Tous les BC doivent être validés pour obtenir le diplôme.

Possibilité de suivre la formation en parcours allégé sur présentation du (ou des) justificatif d'équivalence (obtention antérieure d'une ou plusieurs UC, par exemple)

Nous contacter pour connaître vos éventuelles équivalences

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Afin de mettre en œuvre son parcours de formation, FuturOsud-FEA dispose de diverses installations : salles de cours, salle informatique mais aussi des espaces de travail complémentaires tels que des installations sportives et gymnases.

FuturOsud-FEA donne accès à ses stagiaires aux ressources documentaires qu'elle possède. Pour ce faire, un système d'emprunt des différents ouvrages est disponible sur demande auprès du secrétariat. Afin de proposer une formation de qualité, FuturOsud-FEA fait intervenir ses salariés diplômés et fait appel à des intervenants extérieurs pour compléter les compétences internes.

MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION DE LA FORMATION

Tout au long du parcours de formation, FuturOsud-FEA met en œuvre certaines séquences de Formations Ouvertes À Distance (F.O.A.D.) Ce dispositif présente plusieurs intérêts :

- Permettre aux apprenants d'organiser leur activité en prenant en considération celle de la structure d'alternance
- Développer l'autonomie et la responsabilisation des apprenants
- Individualiser l'accompagnement des apprenants
- Diminuer les temps et frais de déplacement
- Permettre aux formateurs intervenants durant le parcours de formation d'évaluer les acquis et connaissances des stagiaires

Ces journées de FOAD sont identifiées dans le planning de la formation.

Mais aussi,

- Des évaluations sont réparties sur l'ensemble de la formation, soit **formatives** pour vérifier les acquis, soit **certificatives** pour la validation du diplôme
- Une 2ème session de certification est organisée en cas de non validation d'un ou plusieurs BC

COÛTS / FINANCEMENT

CPF, CDI, CDD, financement personnel: 3 650€

Pour plus d'informations nous consulter

Nos référents : Handicap / Mobilité : Noémie MAES / Social : Karelle Collaud

CONTACT

FuturOsud-FEA, 1 allée du port, 26200 MONTELMAR

04 75 29 34 04 - accueil@fea-asso.fr -

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

Présentation

FuturOsud-FEA est un Centre de Formation en Apprentissage dont le siège social est situé 7 rue de la République – 13001 MARSEILLE (France). L’antenne AuRA du CFA FuturOsud-FEA se situe 1 allée du port – 26200 MONTELMAR FuturOsud-FEA développe, propose et dispense des formations en présentiel, à distance en mode e-learning et en mix-Learning.

Objet

Les présentes conditions générales de vente s’appliquent à toutes les offres de services FuturOsud-FEA Formation relatives à des commandes passées auprès de FuturOsud-FEA par tout client professionnel ou particulier (ci-après « le client »).

Le fait de passer commande implique l’adhésion entière et sans réserve du client aux présentes CGV. Toute condition contraire et notamment toute condition générale ou particulière opposée par le client ne peut, sauf acceptation formelle et écrite de FuturOsud-FEA, prévaloir sur les présentes CGC et ce, quel que soit le moment où elle aura pu être portée à sa connaissance. Le fait que FuturOsud-FEA ne se prévale pas à un moment donné de l’une quelconque des présentes CGV ne peut être interprété comme valant renonciation à s’en prévaloir ultérieurement. Le client se porte fort du respect des présentes CGV par l’ensemble de ses salariés, préposés et agents. Le client reconnaît également que, préalablement à toute commande, il a bénéficié des informations et conseils de la part de FuturOsud-FEA, lui permettant de s’assurer de l’adéquation de l’offre de services à ses besoins.

Formation en présentiel

Les dispositions du présent article concernent les formations courtes ou longues, disponibles chez FuturOsud-FEA et réalisées dans les locaux FuturOsud-FEA ou dans les locaux mis à disposition par FuturOsud-FEA.

Le règlement du prix de la formation est à effectuer, à l’inscription comptant sans escompte à l’ordre de FuturOsud-FEA. Tous les prix indiqués sont hors taxe. L’organisme de formation n’étant pas assujettis à la TVA, aucune majoration ne sera appliquée.

FuturOsud-FEA offre la possibilité de remplacer un participant empêché par un autre participant ayant le même profil et les mêmes besoins. Le remplacement d’un participant est possible sans indemnité jusque 10 jours ouvrés.

Dans le cas où le nombre de participant serait insuffisant pour assurer le bon déroulement de la session de formation, FuturOsud-FEA se réserve la possibilité d’ajourner la formation et ce, sans indemnités.

Formation e-learning

Le e-learning consiste en la dispensation de formation ouverte à distance par l’utilisation de modules de formation dans un espace sécurisé.

Dans le cadre du e-learning, FuturOsud-FEA consent au client : L’ouverture de clés d’accès au service de la plateforme au profit de l’utilisateur final, défini comme toute personne physique titulaire d’un compte d’ouverture de session utilisateur lui permettant d’accéder au(x) module(s) pendant la durée de la formation. Une fois la période de formation réalisée, l’accès sera désactivé Le droit d’accès aux modules de la sélection opéré par le client

Règlement par un organisme tiers

En cas de règlement par un organisme tiers, il appartient au client d’effectuer la demande de prise en charge avant le début de formation auprès de l’organisme en question. En cas de prise en charge partielle, la différence sera directement facturée par FuturOsud-FEA au client. Si l’accord de prise en charge ne parvient pas à FuturOsud-FEA au premier jour de formation, FuturOsud-FEA se réserve la possibilité de facturer la totalité des frais de formation au client.

Règlement par un particulier

~~En cas de règlement par un particulier, un acompte de 10% du coût total de la formation sera réglée par prélèvement 10 jours après la signature du contrat.~~

~~Le paiement du solde est échelonné au fur et à mesure du déroulement de l’action de formation dé ni dans le contrat.~~

Annulation des formations à l’initiative du client
Les dates de formation sont fixées d’un commun accord avec le client. En cas d’annulation trop tardive par le client (moins de 10 jours ouvrés avant le début de la formation), FuturOsud-FEA facture un dédit à titre forfaitaire : 100% du prix en cas d’annulation dans un délai compris entre 1 et 10 jours ouvrés avant le début de formation 50% du prix en cas d’annulation dans un délai compris entre 11 et 29 jours ouvrés avant le début de formation Aucune indemnité an cas d’annulation dans un délai au-delà de 30 jours L’acquiescement de ce dédit ne peut aucunement être imputé sur le montant de la participation au développement de la formation professionnelle

Dispositions applicables à l’ensemble de l’offre de services FEA :

Modalités de passation de commandes

La proposition et les prix indiquées par FuturOsud-FEA sont valables un mois à compter de l’envoi de l’offre commerciale ou devis.

L’offre de services est réputée acceptée dès la réception par FuturOsud-FEA d’une offre commerciale signée par tout représentant dûment habilité du client, dans le délai d’un mois à compter de l’émission dudit bon de commande. La signature de l’offre commerciale ou devis implique la connaissance et l’acceptation irrévocable et sans réserve des présentes conditions, lesquelles pourront être modi ées par FuturOsud-FEA à tout moment, sans préavis et sans que cette modification ouvre droit à une indemnité au profit du client.

Facturation et règlement

Les prix sont exprimés hors taxes, sans application de TVA supplémentaires.

Paiement

Sauf convention contraire, les règlements seront effectués aux conditions suivantes : Le paiement comptant doit être effectué par le client au plus tard dans un délai de 30 jours à compter de la date de la facture.

Le règlement est accepté par virement bancaire ou postal, par chèque En cas de retard de paiement, FuturOsud-FEA pourra suspendre toutes les commandes en cours et désactiver l’accès aux modules e-learning, sans préjudice de tout autre voie d’action.

Conformément à l’article L441-6 du code de commerce, toute somme non payée à échéance entraîne de plein droit et sans mise en demeure préalable, l’application de pénalités d’un montant égal au taux d’intérêt de la banque centrale européenne plus 10 points ainsi qu’une indemnité forfaitaire de 40€ pour frais de recouvrement. Une indemnité complémentaire pourra être réclamée, sur justificatif, si les frais de recouvrement exposés sont supérieurs au montant de l’indemnité forfaitaire.

FuturOsud-FEA aura la possibilité de suspendre le service jusqu’à complet paiement et obtenir le règlement par voie contentieuse aux frais du client sans préjudice des autres dommages et intérêts qui pourraient être dus à FuturOsud-FEA.

Limitation des responsabilités FEA

La responsabilité de FuturOsud-FEA ne peut en aucun cas être engagée pour toute défaillance technique du matériel, tout mauvais usage du ou des modules e-learning de formation par l’utilisateur ou toute cause étrangère à FuturOsud-FEA.

Quel que soit le type de prestations, la responsabilité de FuturOsud-FEA est expressément limitée à l’indemnisation des dommages directs prouvés par le client. La responsabilité de FuturOsud-FEA est plafonnée au montant du prix payé par le client au titre de la formation concernée. En aucun cas, la responsabilité de FuturOsud-FEA ne saurait être engagée au titre des dommages indirects tels que perte de données, de fichiers, perte d’exploitation, préjudice commercial, manque à gagner, atteinte à l’image et à la réputation.

Accès au(x) module(s) :

A réception du bon de commande signé, FuturOsud-FEA transmet à l’adresse électronique de l’utilisateur un identifiant (« login ») et un mot de passe lui offrant un droit d’accès au(x) module(s) objet de la sélection. Sauf dispositions contraires, une facture est établie et adressée au client dès la création par FuturOsud-FEA des codes d’accès permettant l’accès au(x) module(s).

Périmètre des utilisateurs :

Sauf conditions particulières expressément acceptées par FuturOsud-FEA visant notamment le cas de sociétés a liées au sein d’un groupe de sociétés, les droits d’utilisation du ou des modules sont concédés au seul client signataire du bon de commande.

Droit d’usage personnel :

L’identifiant et le mot de passe livrés par voie électronique à l’utilisateur, sont des informations sensibles, strictement personnelles et confidentielles, placées sous la responsabilité exclusive du client. A ce titre, ils ne peuvent être cédés, revendus ni partagés.

Le client se porte garant auprès de FuturOsud-FEA de l’exécution de cette clause par tout utilisateur et répondra de toute utilisation frauduleuse ou abusive des codes d’accès.

Le client informera sans délai FuturOsud-FEA de la perte ou du vol des clés d’accès. En cas de violation de la clause d’inaliénabilité ou de partage constaté des clés d’accès, FuturOsud-FEA se réserve le droit de suspendre le service, sans indemnité, préavis, ni information préalable.

Garanties

FuturOsud-FEA s’engage à tout mettre en œuvre pour permettre l’accès à la plateforme pendant toute la durée des droits d’utilisation du module, sauf panne éventuelle ou contraintes techniques liées aux spécificités du réseau internet.

Le client s’engage à informer FuturOsud-FEA dans un délai de 24h à compter de la découverte d’un dysfonctionnement technique.

FuturOsud-FEA fera de son mieux pour que la plateforme fonctionne de manière fiable et continue. Toutefois, le client reconnaît que nul ne peut garantir le bon fonctionnement du réseau internet.

Dans l’hypothèse d’une interruption du service liée une intervention de maintenance corrective, FuturOsud-FEA prolongera l’accès au(x) modules au profit des utilisateurs pour une période correspondante à celle de l’indisponibilité. En contrepartie, le client s’engage à ne pas réclamer d’indemnités ni de dommages et intérêts à FuturOsud-FEA.

Dispositions communes aux formations :

Documents contractuels

Pour chaque action de formation, une convention établie selon les articles L6353-1 et L6353-3 à 6353-7 du code du travail pour les particuliers est adressée en deux exemplaires dont un est à retourner par le client revêtu de sa signature (et de son cachet pour les professionnels). L’attestation de participation est adressée après la formation.

Règlement par un OPCO

En cas de règlement par l’OPCO dont dépend le client, il appartient au client d’effectuer la demande de prise en charge avant le début de la formation auprès de l’OPCO. L’accord de financement doit être communiqué au moment de l’inscription et sur l’exemplaire de la convention que le client retourne signée à FuturOsud-FEA. En cas de prise en charge partielle par l’OPCO, la différence sera facturée par FuturOsud-FEA au client. Si l’accord de prise en charge ne parvient pas à FuturOsud-FEA au premier jour de formation, FuturOsud-FEA se réserve la possibilité de facturer la totalité des frais de formation au client.

Force majeure

FuturOsud-FEA ne pourra être tenue responsable à l’égard du Client en cas d’inexécution de ses obligations résultant d’un événement de force majeure. Sont considérés comme cas de force majeure ou cas fortuit, outre ceux habituellement reconnus par la jurisprudence des Cours et Tribunaux français et sans que cette liste soit restrictive : la maladie ou l’accident d’un consultant ou d’un animateur de formation, les grèves ou conflits sociaux internes ou externes au CFA, les désastres naturels, les incendies, la non obtention de visas, des autorisations de travail ou d’autres permis, les lois et les règlements mis en place ultérieurement, l’interruption des télécommunications, l’interruption de l’approvisionnement en énergie, interruption des communications ou des transports de tout type, ou toute autre circonstance échappant au contrôle raisonnable de FuturOsud-FEA

Propriété intellectuelle

~~FuturOsud-FEA est seule titulaire des droits de propriété intellectuelle de l’ensemble des formations qu’elle propose à ses clients. A cet effet, l’ensemble des contenus et supports pédagogiques quelle qu’en soit la forme (papier, électronique, numérique, orale…) utilisés par FuturOsud-FEA pour assurer les formations, demeurent la propriété exclusive de FuturOsud-FEA. A ce titre ils ne peuvent faire l’objet d’aucune utilisation, transformation, reproduction, exploitation non expressément autorisée au sein ou à l’extérieur du Client sans accord écrits de FuturOsud-FEA. En particulier, le client s’interdit d’utiliser le contenu des formations pour former d’autres personnes que son propre personnel et engage sa responsabilité sur le fondement des articles L. 122-4 et L. 335-2 et suivants du code de la propriété intellectuelle en cas de cession ou de communication des contenus non autorisée. Toute reproduction, représentation, modification, publication, transmission, dénaturation, totale ou partielle des contenus de formations en ce compris, les modules E-Learning, ainsi que des bases de données~~

~~Figurant le cas échéant sur la plateforme LMS de FuturOsud-FEA, sont strictement interdites, et ce quels que soient le procédé et le support utilisé. En contrepartie du paiement du prix correspondant, les modules E-Learning font l’objet d’un droit d’utilisation personnel, non cessible et non exclusif pour une durée limitée à une année à compter de l’ouverture des clés d’accès. En tout état de cause, FuturOsud-FEA demeure propriétaire de ses outils, méthodes et savoir-faire développés antérieurement ou à l’occasion de l’exécution des prestations chez le Client.~~

Confidentialité

~~Les parties s’engagent à garder confidentiels les informations et documents concernant l’autre partie de quelle que nature qu’ils soient, économiques, techniques, ou commerciaux, auxquels elles pourraient avoir accès au cours de l’exécution du contrat ou à l’occasion des échanges intervenus antérieurement à la conclusion du contrat, notamment l’ensemble des informations figurant dans la proposition commerciale et nancière transmise par FuturOsud-FEA au Client.~~

~~FuturOsud-FEA s’engage à ne pas communiquer à des tiers autres que ses sociétés a liées, partenaires ou fournisseurs, les informations transmises par le client y compris les informations concernant les utilisateurs.~~

Communication

~~Le client accepte d’être cité par FuturOsud-FEA comme client de ses offres de services, aux frais de FuturOsud-FEA. FuturOsud-FEA peut mentionner le nom du client, son logo ainsi qu’une description objective de la nature des prestations, objet du contrat, dans ses listes de références et propositions à l’attention de ses prospects et de sa clientèle notamment sur son site internet, entretiens avec tiers, communication à son personnel, documents internes de gestion prévisionnelle, rapport annuel aux actionnaires ainsi qu’en cas de dispositions légales, réglementaires ou comptables l’exigeant.~~

Protection des données à caractère personnel

La politique de gestion des données personnelles est soumise à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 relative à l’informatique, aux fichiers et aux libertés modifiées en 2004 (ci-après « loi informatique et libertés ») ainsi qu’au règlement européen relatif à la protection des données du 27 avril 2016, applicable à partir du 25 mai 2018.

En tout état de cause FuturOsud-FEA ne collecte des informations personnelles relatives au client qu’en vue de répondre à ses besoins et a n d’être conforme à la réglementation relative à la Formation Professionnelle Continue. Toutes les personnes ou entreprises ayant signé une convention ou un contrat de formation avec FuturOsud-FEA autorisent automatiquement la conservation à durée indéterminée de ses informations a n de répondre à d’éventuels contrôle de la DIRECTTE.

Conformément à la loi « Informatiques et Libertés » vous pouvez exercer votre droit d’accès aux données vous concernant et les faire rectifier en contactant : Direction de FuturOsud-FEA, situé au 7 rue de la République – BP 51519 – 13471 MARSEILLE CEDEX 02

La nouvelle loi RGPD (Règlement Général sur la Protection des Données à caractère personnel) donne au citoyen le contrôle sur l’usage de ses données en toute transparence.

Les bases de données sont protégées par les dispositions de la loi du 1er juillet 1998 transposant la directive 96/9 du 11 mars 1996 relative à la protection juridique des bases de données.

Droit applicable – Attribution de compétence :

Les présentes conditions générales sont réglées par le droit français. En cas de litige survenant entre le client et FuturOsud-FEA à l’occasion de l’exécution du contrat, il sera recherché une solution à l’amiable et, à défaut, le règlement sera du ressort du tribunal de commerce de Lyon.