

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

Certificat de Qualification Professionnelle « RNCP 40595 »

Option Musculation Personal Training

DOSSIER A RENVoyer OU A DEPOSER AU PLUS TARD LE 16/10/2026* À :

Antenne administrative

IMPA by HP FORMATION

2 Avenue du Grand Tissage 38300, BOURGOIN-JALLIEU

⚠ Tout dossier incomplet sera classé sans suite. Les candidats seront sélectionnés sur dossier et entretien individuel ⚠

- Nombre de places ouvertes : 20 places
- Coût maximum de la formation : 3942 TTC * (option MPT)
- Frais annexes (non-remboursable) : 80 € comprenant :
 - Frais de dossier : 40€
 - Test technique : 20 € (1er passage)
 - Test oral d'entrée : 20€ (1er passage)
- Rattrapage de certification (non inclus dans les 80 €) : 20 € par épreuve
- Dates de session de formation : du 09/11/2026 au 04/05/2027
- Dates tests techniques & oraux : 23 septembre – 7 et 21 octobre 2026
- Dates d'inscriptions : du 15/06/2026 au 16/10/2026*

*(dérogation possible sous certaines conditions)



Cadre réservé à IMPA by HP FORMATION

Date de réception du dossier : __ / __ / ____

Parcours individualisé : ☐ oui ☐ non

Règlement des frais : n° de chèque :

Commentaires :

RENSEIGNEMENTS ADMINISTRATIFS DU CANDIDAT

Nom de naissance :

Nom d'usage :

Prénoms :

Date de naissance :/...../..... Age :

Lieu de naissance (ville et département) :

Nationalité :

Sexe : ☐ masculin ☐ féminin

RQTH : ☐ oui ☐ non

Adresse :

Code postal : Ville :

Email :

Numéro de téléphone :

Permis B : ☐ oui ☐ non

Véhiculé : ☐ oui ☐ non

Photo

PARCOURS

Dernière classe fréquentée :

Nom de l'établissement : Année :

Diplôme obtenu le plus élevé :

Votre situation avant l'entrée en formation :

☐ Scolaire ☐ Étudiant ☐ Contrat apprentissage ☐ Contrat professionnalisation ☐ Contrat aidé

☐ Salarié ☐ Stagiaire ☐ Service national/civique ☐ Demandeur d'emploi

☐ Autre (préciser)

ACCOMPAGNEMENT EN COURS

Êtes-vous suivi par :

☐ POLE EMPLOI

☐ MISSION LOCALE

☐ REFERENT RQTH

Depuis quelle date :

N° d'identifiant :

Agence :

Nom du conseiller :

Numéro de téléphone :

COMMENT AVEZ-VOUS CONNU NOTRE CENTRE ?

- ☐ Site internet ☐ CIO ☐ Pôle emploi ☐ Mission locale ☐ Salon/Forum ☐ Connaissances
☐ Autre (veuillez préciser) :

AVEZ-VOUS DÉJÀ UNE STRUCTURE DE STAGE ?

- ☐ oui (veuillez préciser) :
☐ non

PERSONNE À PRÉVENIR EN CAS D'URGENCE ?

Nom - Prénom : Lien avec le candidat :

Numéro de téléphone :

CANDIDATURE

Je soussigné(e),

Déclare sur l'honneur avoir pris connaissance des conditions d'inscription liées à la formation, que les renseignements fournis dans mon dossier d'inscription sont sincères et véritables, et sollicite mon inscription aux épreuves de sélection pour l'entrée en formation du CQP IF MPT.

« Toute fraude, fausse déclaration, usurpation d'identité ou usage de faux document est passible de sanctions pénales, conformément aux articles 313-1, 313-3, 433-19, 441-1 et 441-7 du Code pénal. »

Fait à :

Le :

Signature du candidat :

PRÉREQUIS A L'ENTREE EN FORMATION

Le (la) candidat(e) au CQP INSTRUCTEUR FITNESS doit répondre aux exigences à l'entrée dans le processus de formation.

Les prérequis sont les suivants :

1. Avoir 18 ans minimum le 1^{er} jour d'entrée en formation
2. Être titulaire d'une pièce administrative justifiant de l'identité du candidat : Le candidat doit présenter l'une des pièces suivantes en cours de validité (original ou photocopie lisible recto/verso)
 - Carte nationale d'identité française ou étrangère
 - Passeport français ou étranger Permis de conduire français sécurisé, délivré depuis le 16 septembre 2013 suivant le décret du 09 novembre 2011.
 - Carte de combattant délivrée par les autorités françaises
 - Carte d'identité ou carte de circulation délivrée par les autorités militaires françaises
 - Carte de séjour temporaire, carte de résident, certificat de résidence de ressortissant algérien, carte de ressortissant d'un État membre de l'Union européenne ou de l'Espace économique européen, conformément à la réglementation des étrangers, ces titres doivent être à jour concernant l'adresse déclarée.
3. Être titulaire d'un certificat validant une formation initiale ou continue relative à l'unité d'enseignement « Premiers Secours Citoyen » ou d'une formation équivalente à celui-ci :
 - Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1)
 - Attestation de formation aux premiers secours (AFPS)
 - Attestation de Formation aux Gestes et Soins d'Urgences niveau 1 ou 2 (AFGSU1 ou 2)
 - Brevet National de Premiers Secours (BNPS)
 - Brevet National de Secourisme (BNS)
 - Certificat de Sauveteur Secouriste du Travail (SST)
 - Attestation de Formation Complémentaire aux Premiers Secours Avec Matériel (AFCPSAM)
 - Brevet de surveillant de baignade
 - Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique (BNSSA) à jour (recyclage tous les 5 ans)
 - Certificat de formation aux activités de premiers secours en équipe (CFAPSE)
 - Certificat de sécurité sauvetage délivré par la Direction Générale de l'Aviation Civile
 - Brevet de brancardier secouriste
 - Brevet de Premiers Secours en Equipe niveau 1 ou 2 de moins de 5 ans (soumis à recyclage) ...
 - Cas particulier : titulaires des diplômes d'état, de la filière des pompiers ...
4. Présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives de moins d'un an. (Annexe 1)
5. Avoir satisfait aux tests techniques de prérequis de l'option MPT (ou posséder leur équivalence (voir tableau des [équivalences](#) en annexe).
6. Avoir satisfait au test oral des prérequis de présentation du projet de formation en cohérence avec le parcours personnel, l'expérience de l'option MPT et la capacité de projection vers une situation professionnelle.

PIECES A FOURNIR OBLIGATOIREMENT AVEC CE DOSSIER

- ☐ Photocopie d'une pièce d'identité en cours de validité
- ☐ Une photo d'identité
- ☐ Les photocopies des diplômes obtenus
- ☐ Photocopie de l'attestation de réussite d'un diplôme des premiers secours (PSC, SST)
- ☐ Certificat médical complété, signé et tamponné (modèle à utiliser en annexe)
Si vous êtes en situation de handicap nécessitant un aménagement spécifique merci de prendre contact avec notre référente handicap Farah MATHIEU à l'adresse : farah.mathieu@hp-formation.fr
- ☐ Bulletin numéro 3 du casier judiciaire (la demande se fait en ligne : [Demande d'extrait de casier judiciaire \(bulletin n°3\) | Service-public.fr](#))
- ☐ 1 chèque de 80€ à l'ordre d'HP Formation (non remboursable)

FINANCEMENT ENVISAGE DE LA FORMATION

- ☐ Contrat de professionnalisation - Employeur potentiel ☐ oui ☐ non
(Si oui précisez) :
- ☐ Reconversion ou promotion par alternance (Pro-A)
- ☐ Compte Personnel de Formation (CPF)
- ☐ Congé de Transition Professionnel (CTP)
- ☐ L'Aide Individuelle à la Formation (AIF)
- ☐ Autre (précisez) :

CERTIFICAT MÉDICAL



Pour être valable à l'inscription, ce certificat doit être daté de moins d'1 an à l'entrée en formation.

Je soussigné(e),

Docteur en médecine, certifie avoir examiné ce jour :

☐ Mme ☐ Mr :

Né(e) le

Et avoir constaté qu'il / elle ne présente aucune contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives.

Fais-le

À

Cachet du médecin (Bien lisible)

Signature du médecin

ANNEXE EXPLICATIVE
TESTS TECHNIQUES DE PRÉREQUIS
CQP IF OPTION MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING

❖ Épreuve pratique - CQP Fitness (Option MPT) :

Objectif : Réaliser 8 répétitions de chacun des 5 mouvements de musculation avec au moins 5 répétitions correctes pour valider le mouvement.

Mouvements	Charge (H/F)	Critères de validation
Squat	H : 100% du poids du corps F : 60% du poids du corps	Bassin sous le niveau des genoux, dos droit, talons au sol
Développé couché	H : 80% du poids du corps F : 40% du poids du corps	Barre touche la poitrine, dos droit, trajectoire rectiligne
Soulevé de terre	H : 80% du poids du corps F : 40% du poids du corps	Barre proche du corps, dos droit
Fentes	H : 30 kg F : 20 kg	Genou avant aligné avec cheville, genou arrière touche le sol, talon arrière levé, fémur vers l'avant
Développé militaire	H : 40% du poids du corps F : 30% du poids du corps	Haltères poussés sans déviation latérale, bras complètement étendus, dos droit

Modalité de validation des épreuves : Tous les mouvements doivent être validés

❖ Épreuve orale - CQP Fitness (Option MPT) :

Déroulement de l'épreuve : Présentation orale du projet de formation en lien avec une situation professionnelle.

Durée : 10 minutes de présentation + 5 minutes de questionnement.

Critères d'évaluation :

- Présentation du projet de formation en cohérence avec le parcours personnel, l'expérience de l'option MPT et la capacité de projection vers une situation professionnelle
- Explication du parcours personnel
- Argumentation du projet de formation au regard du parcours personnel
- Mise en perspective du projet de formation au regard de l'option MPT
- Explication de la situation professionnelle souhaitée

- Cohérence de la situation professionnelle visée au regard du parcours personnel et de la formation souhaitée

Modalité de validation : Tous les critères d'évaluation doivent être acquis.

TITRE V : EQUIVALENCES ET CORRESPONDANCES ENTRE LES CERTIFICATIONS OU QUALIFICATIONS

Article 21 – Equivalences, dispenses d'épreuves

Les titres, diplômes, certifications professionnelles indiqués dans le tableau ci-dessous peuvent donner droit à équivalence et à dispense d'épreuves des prérequis à l'entrée, des exigences préalables à la mise en situation pédagogique ou blocs de compétences constituant le CQP INSTRUCTEUR FITNESS

Titres ou diplôme	Tests techniques option CC	Tests techniques option MPT	EP MSP	BC1 CC	BC2 MPT	BC3	BC4	BC5
RNCP37106 RNCP 28573 BPJEPS spécialité éducateur sportif mention activités de la forme option cours collectifs	X		x	x		x	x	
RNCP37106 RNCP 28573 BPJEPS spécialité éducateur sportif mention activités de la forme option haltérophilie et musculation		X	X		x	x	x	
RNCP36458 CQP Instructeur Fitness option Cours Collectifs et Musculation et Personal Training						X	x	X
RNCP36458 CQP Instructeur Fitness option Cours Collectifs et Musculation et Personal Training UC2						x		
RNCP36458 CQP Instructeur Fitness option Cours Collectifs et Musculation et Personal Training UC4								x
RNCP36458 CQP Instructeur Fitness option Cours Collectifs UC3 UC5 UC6				x				
RNCP36458 CQP Instructeur Fitness option Musculation et Personal Training UC3 UC5 UC6					x			

Le contenu des titres, diplômes, certifications professionnelles indiqués dans le tableau ci-dessus donnant droit à l'équivalence d'un ou plusieurs blocs de compétences.

A noter que les blocs de compétences BC3 et BC4 sont des blocs de compétences transversaux à d'autres CQP de la branche du sport. Les CQP disposant d'un ou deux blocs transversaux permettent à leurs titulaires de disposer d'une équivalence sur ces blocs.

- BC3 : « Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif »
- BC4 : « Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives »

		Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif	Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives
36661	Animateur de loisir sportif	RNCP36661BC04	RNCP36661BC05
37039	Accompagnateur en téléski nautique		RNCP37039BC04
37501	Accompagnateur de raft et nage en eau vive		RNCP37501BC04
37503	Initiateur en motocyclisme	RNCP37503BC02	RNCP37503BC03
37514	Moniteur de tir sportif	RNCP37514BC04	
37517	Moniteur de roller	RNCP37517BC03	
37518	Moniteur de parachutisme ascensionnel nautique	RNCP37518BC02	
37723	Animateur d'athlétisme	RNCP37723BC03	RNCP37723BC04
37996	Moniteur de Sports à roulettes	RNCP37996BC04	
38243	Animateur de tennis de table	RNCP38243BC02	RNCP38243BC03
38264	Animateur Ski nautique, wakeboard, engins tractés	RNCP38264BC02	RNCP38264BC03
38275	Educateur de tennis	RNCP38275BC02	RNCP38275BC03
38283	Moniteur d'aviron	RNCP38283BC02	RNCP38283BC03
38284	Moniteur de squash	RNCP38284BC02	RNCP38284BC03
38629	Animateur de tir à l'arc	RNCP38629BC02	RNCP38629BC03
38630	Initiateur de char à voile	RNCP38630BC02	
38799	Moniteur de canoë kayak et sports de pagaie en eau calme	RNCP38799BC02	RNCP38799BC03
38800	Initiateur Voile	RNCP38800BC02	
38820	Animateur de loisir sportif	RNCP38820BC04	RNCP38820BC05
39116	Moniteur d'Arts Martiaux	RNCP39116BC07	RNCP39116BC08
39118	Technicien Sportif de Rugby à XV	RNCP39118BC02	RNCP39118BC03
39633	Technicien sportif baseball, softball, baseball5	RNCP39633BC02	RNCP39633BC03
40397	Animateur d'escalade sur structure artificielle		RNCP40397BC02

21.1 Modalités d'instruction

Les titres, diplômes, certifications professionnelles devront être justifiés par toute preuve d'acquisition. La conservation d'une copie dans le dossier du stagiaire sera présentée lors du jury plénier final.

21.2 Décision et obtention du CQP INSTRUCTEUR FITNESS par équivalences ou dispenses d'épreuves.

La validation des blocs de compétences permet d'attester de l'obtention totale ou partielle du CQP INSTRUCTEUR FITNESS conformément au titre V du présent règlement.

Dans le cas d'une acquisition partielle, le bénéfice des blocs de compétences acquis par le (la) candidat(e) est valable suivant la réglementation en vigueur. Les blocs de compétences acquis doivent figurer dans l'attestation délivrée par l'autorité certificatrice prévue à l'Article 25 « Délivrance ou Attestation d'acquisition des blocs de compétences et du CQP INSTRUCTEUR FITNESS » du présent règlement.

Article 22 – Reconnaissance de qualification

Les demandes de reconnaissance de qualification professionnelle émanant des ressortissants de l'Union Européenne, concernant les fonctions relevant de l'art. L 212-1 du code du sport, font l'objet d'un examen selon la procédure de reconnaissance instaurée par la CPNEF du Sport conformément à la réglementation en vigueur.

La procédure établie par le certificateur se décline ainsi :

- 1) Le candidat fait une demande de reconnaissance ou d'équivalence, selon les cas, au délégataire*.
- 2) Le délégataire instruit le dossier suivant la procédure éditée par la branche du sport.
- 3) Le délégataire propose une synthèse du dossier et avis objectif et motivé.
- 4) Le délégataire transmet le dossier à l'OC Sport