

POURQUOI CHOISIR IRSS ?

Notre formation CQP Instructeur Fitness est spécialement conçue pour transformer votre passion en métier, sans attendre !



LANCEZ-VOUS RAPIDEMENT ET À VOTRE RYTHME

Devenez coach sportif en seulement : **3 à 7 mois !**

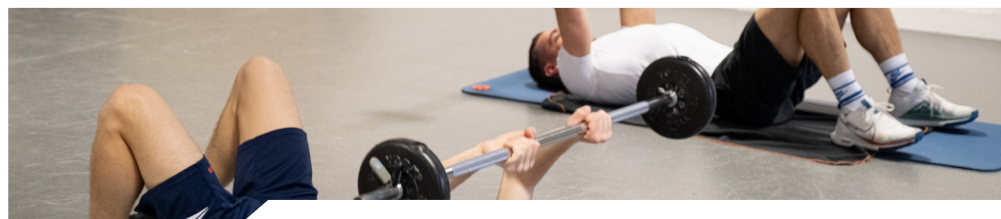
Choisissez votre rentrée : **janvier, avril ou septembre** et démarrez votre carrière quand vous êtes prêt.



FORMEZ-VOUS L'ESPRIT TRANQUILLE

La formation CQP Instructeur Fitness est **éligible au CPF**.

Au-delà du CPF, IRSS vous accompagne pour trouver la solution de financement adaptée à votre projet.



LES ÉTAPES POUR INTÉGRER IRSS

Candidater en CQP Instructeur Fitness, c'est plus qu'une inscription : c'est un accompagnement personnalisé de nos équipes pour réussir votre projet professionnel.

1

CANDIDATEZ sur irss.fr/inscription et accédez à votre espace candidature



2

CONFIRMEZ votre projet professionnel via nos outils créés sur mesure

3

BÉNÉFICIEZ d'un **test de personnalité** pour identifier les rôles et les environnements qui vous conviennent le mieux

4

PASSEZ votre entretien individuel pour valider votre projet et vos motivations

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :

IRSS - Pôle Conseil et Inscriptions
02 41 62 19 97 - contact@irss.fr

WWW.IRSS.FR

IRSS ANGERS 02 52 35 20 30	IRSS LE MANS 02 52 36 04 65	IRSS PERPIGNAN 04 68 35 76 76
IRSS BORDEAUX 05 56 50 79 77	IRSS LES SABLES-D'OLONNE 02 53 55 11 94	IRSS POITIERS 05 49 62 38 95
IRSS BREST 02 57 52 06 50	IRSS NANTES 02 40 48 68 68	IRSS RENNES 02 99 22 88 12
IRSS CAEN 02 31 94 60 60	IRSS NANTES 02 40 48 68 68	IRSS ROYAN 05 86 22 04 80
IRSS CHOLET 02 41 65 03 25	IRSS PARIS 01 83 75 20 47	IRSS TOURS 02 46 65 56 60



IRSS
SUIVEZ-NOUS SUR :



Credits photos : © IRSS - Sidney Léa Le Bour - Édition 2026
Document non contractuel. Ne pas jeter sur la voie publique

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

Vivez de votre passion : faites de votre salle de sport votre nouveau lieu de travail !
Devenez coach sportif en seulement 3 mois avec le CQP Instructeur Fitness.



 **IRSS**

BIENVENUE À IRSS

Bienvenue à IRSS, centre de formation préparant aux métiers du sport.

IRSS est l'un des leaders de la formation professionnelle en France. Notre organisme de formation est présent sur 14 sites et forme chaque année plus de 300 Instructeurs Fitness !

Découvrez nos formations sur :
www.irss.fr



81%
de nos apprenants ont obtenu leur diplôme CQP IF (session 24.25 - enquête IRSS)



93%
de nos anciens apprenants ont trouvé un emploi dans les 6 mois après leur formation (session 23.24 - enquête IRSS)



+ DE 40 ANS
d'expertise dans la préparation études spécialisées et carrières du sport



14 SITES EN FRANCE
Angers, Bordeaux, Brest, Caen, Cholet, Le Mans, Les Sables-d'Olonne, Nantes, Paris, Perpignan, Poitiers, Rennes, Royan, Tours

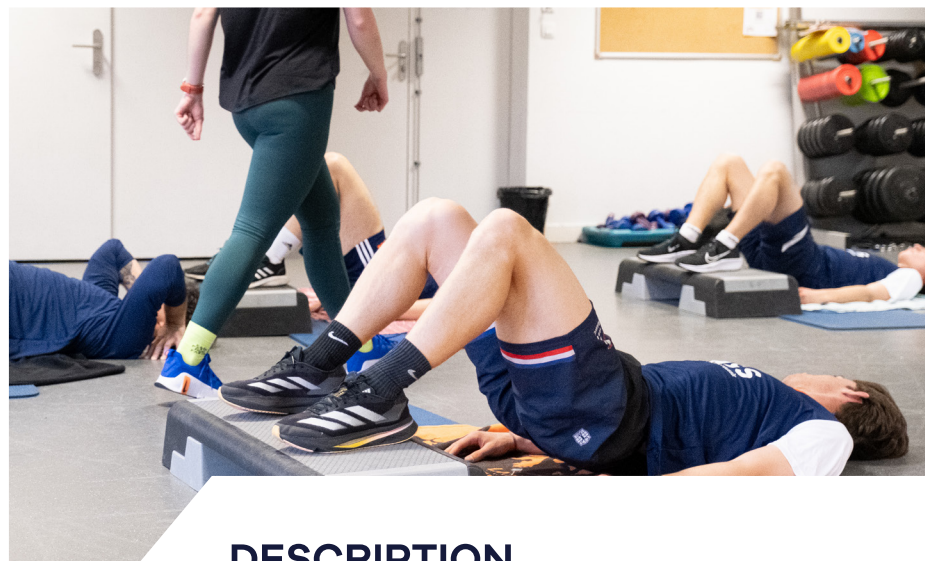


CQP IF

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE

Changez de carrière rapidement avec le CQP IF, le diplôme reconnu pour enseigner en salle de sport.



Niveau : bac

DESCRIPTION

Le CQP IF coach ses clients vers leurs objectifs de forme, santé, bien-être et performance. Vous apprendrez à créer des entraînements sur mesure et à animer des cours collectifs.

Plusieurs options possibles :

- Option A : Cours Collectifs
- Option B : Personal Trainer & Musculation
- Bi-option (A+B)

MÉTIERS

- Instructeur fitness
- Instructeur de cours collectif
- Coach personnel (personal trainer)
- Préparateur physique

STRUCTURES

- Associations sportives
- Salle de remise en forme, salle de CrossFit ...
- Club de vacances
- Thalasso

RYTHME

- Préparation en 3 à 7 mois
- Plusieurs sessions : janvier, avril, septembre
- Modalité mixte : présentiel et distanciel
- Rythme d'alternance en moyenne par semaine :
 - 2 jours en structure
 - 3 jours en formation



FORMATION



PROGRAMME

- Maîtriser les règles de sécurité
- Accueillir les publics
- Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels
- Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication
- Choisir et mettre en oeuvre une pédagogie adaptée
- Utiliser les techniques du domaine



LIEUX DE FORMATION

- Bordeaux, Nantes, Paris, Poitiers, Rennes ou Tours



FRAIS DE FORMATION

- Contactez-nous au 02 41 62 19 97



PRÉREQUIS

- Avoir 18 ans lors du jury de certification
- Être titulaire du PSC ou équivalent
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique des « Activités de la Forme »
- Valider les TESTS CQP IF

Formation validée par un diplôme de niveau 3 enregistré au RNCP n°40595 par l'ORGANISME CERTIFICATEUR DE LA BRANCHE DU SPORT OC SPORT.