



Devenez *professeur*
de Pilates grâce
au CQP IF Jobifit

Témoignage

“Je suis diplômée depuis novembre 2024, j’ai passé mon CQP avec Jobifit et quelle expérience ça a été !!! Un week-end Pilates a été proposé pendant la formation. Je n’avais jamais pratiqué cette discipline auparavant et ça a été une totale révélation. Nous y avons passé trois jours. Je n’ai jamais senti autant mon corps que ce week-end-là et j’ai vraiment accroché avec les valeurs du Pilates ! J’ai eu un réel coup de cœur, et j’ai su immédiatement que j’allais me spécialiser.

Le CQP m’a beaucoup aidé à devenir une bonne professeure, la formation est très complète. Jobifit est une excellente école, pour ne pas dire la meilleure : coaching, consignes, musiques, placement, connexion. Tout y est. Merci pour cette belle aventure et pour m’avoir permis de trouver ma voie ! Aujourd’hui je vis à 200% de ce joli métier.”

Laura

Coach sportif et professeure de Pilates

Pourquoi passer un CQP pour devenir coach Pilates ?

Passer un CQP Instructeur Fitness est la *première étape indispensable* pour devenir professeur de Pilates.

Ce diplôme vous permet d’obtenir la carte professionnelle d’éducateur sportif, nécessaire pour enseigner contre rémunération.

Mais au-delà de la réglementation, c’est surtout une formation fondatrice : elle vous apprend à comprendre le corps, le mouvement et la pédagogie.

Devenir professeur de Pilates, ce n’est pas seulement maîtriser des postures ou un reformer, c’est savoir observer, guider et accompagner en toute sécurité.

Le CQP vous apporte ces bases essentielles (en anatomie, en technique et en encadrement) qui vous permettront ensuite d’approfondir votre pratique du Pilates et d’en faire une *carrière cohérente, alignée et durable.*

Comprendre le CQP Instructeur Fitness

Le Certificat de Qualification Professionnelle Instructeur Fitness (CQP IF) est un **diplôme de niveau 3 accessible sans le bac, inscrit au RNCP**.

Diplôme de branche fait par et pour les professionnels, il ouvre l'accès à la carte professionnelle.

UNE FORMATION « SUR-MESURE »
QUI RÉVOLUTIONNE LE SECTEUR
DE L'EMPLOI FITNESS.

De nombreux acteurs du fitness professionnel ont participé à l'élaboration du contenu de cette formation afin qu'elle corresponde aux besoins réels du marché.

Le CQP Instructeur Fitness forme des coaches sportifs selon les spécificités du sport marchand, leur permettant de maîtriser les techniques d'enseignement, de motivation et les activités valorisées par leurs futurs employeurs et les participants.

Le CQP Instructeur Fitness permet d'exercer en France, en toute autonomie et sans limite d'heures. Il confère les mêmes droits d'exercice qu'un BPJEPS.



Le Pilates, c'est un cours collectif ?

Oui et non !

Oui, car le Pilates se pratique souvent en cours collectifs, en studio ou en salle, avec plusieurs participants guidés par un coach. Il anime la séance, corrige les postures et veille à la fluidité du mouvement, exactement comme dans les disciplines enseignées en CQP IF option Cours collectifs.

Non, car le Pilates demande aussi une approche individualisée, basée sur la précision, la respiration et l'observation fine du corps. De nombreux coaches travaillent aujourd'hui en petit groupe ou en coaching privé, dans une logique plus proche du Personal training.

Le CQP Instructeur Fitness vous permet d'obtenir la carte professionnelle nécessaire pour enseigner le Pilates, quelle que soit l'option choisie.

Mais attention : les contenus pédagogiques diffèrent et vous ouvriront des chemins professionnels distincts.

L'OPTION COURS COLLECTIFS

vous familiarise avec l'animation de groupe, la musicalité et la dynamique de cours, une excellente base pour enseigner le Pilates Matwork.

L'OPTION MUSCULATION/ PERSONAL TRAINING

vous forme à l'accompagnement personnalisé et à la correction posturale, des atouts précieux pour une pratique Pilates plus individualisée.

En résumé : le Pilates se trouve à la croisée des deux univers. Votre choix dépendra de votre projet professionnel et de la façon dont vous souhaitez transmettre cette discipline.

CQP INSTRUCTEUR FITNESS OPTION COUS COLLECTIFS

Parcours pour devenir professeur de Pilates

Vous souhaitez animer des cours de Pilates à plus de 10 personnes (Matwork et Reformer) et sortir de notre formation pleinement opérationnel(le) :

Formez-vous au métier de coach sportif spécialisé dans les cours collectifs tout en découvrant les bases du Pilates.

Au cours de votre formation, vous bénéficierez d'une initiation au Pilates intégrant les fondamentaux du Matwork 1.

À l'issue de cette initiation, vous aurez la possibilité, si vous le souhaitez, de passer la certification Matwork 1, première étape vers une spécialisation reconnue en Pilates.

Grâce à ce parcours, vous obtiendrez :

- Votre carte professionnelle grâce au CQP Instructeur Fitness,
- Et, en option, la certification Matwork 1, gage de compétence et de crédibilité pour enseigner le Pilates.

Un double atout pour démarrer votre carrière en toute légitimité !



CQP INSTRUCTEUR FITNESS OPTION MUSCULATION / PERSONAL TRAINING

Parcours pour devenir professeur de Pilates

Vous souhaitez animer des cours de Pilates à moins de 10 personnes (cours privé, semi-privé) et votre projet professionnel global s'inscrit dans une démarche de coaching individuel ou en petit groupe :

Cette option vous forme aux fondamentaux de la musculation et du personal training, pour accompagner vos clients vers une meilleure condition physique, un renforcement global et un équilibre postural durable.

Le CQP Instructeur Fitness Option Musculation/Personal training vous permet d'obtenir la carte professionnelle, indispensable pour exercer légalement.

C'est également une excellente base pour ceux qui souhaitent, à terme, intégrer le Pilates dans une approche globale du bien-être, en combinant renforcement, mobilité et accompagnement holistique.



Un cursus d'enseignement court conjuguant théorie et pratique

OPTIONS	OPTION COURS COLLECTIFS	OPTION MUSCULATION / PERSONAL TRAINING
HEURES D'ENSEIGNEMENT	288h	288h
HEURES DE STAGE (minimum)	210h	210h
DURÉE DE FORMATION	6 à 8 mois (selon le format)	6 à 8 mois (selon le format)
COÛT	4125€ (soit un taux horaire de 14,32€)	4125€ (soit un taux horaire de 14,32€)
TRONC COMMUN	Le marché et les différents publics, le fonctionnement d'une structure de fitness, le projet professionnel, les techniques d'acquisition et fidélisation, la communication.	
SPÉCIFICITÉS	Renforcement musculaire, cardio, body & mind <ul style="list-style-type: none"> Le rythme Anatomie / physio appliquées Bootcamps techniques et banque d'exercices Structure de cours et création de séances freestyle Maîtriser une pré-chorégraphie L'art de coacher Programme varié : travail du core, barre & poids, low impact/step, méthode HIIT, vélo indoor, boxing, stretching, initiation au yoga, Pilates 	Entraînement analytique, functional training, personal training <ul style="list-style-type: none"> Musculation Haltérophilie Kettlebell, Dumbell & barre olympique Programmation d'entraînement Anatomie / physio / Nutrition Team training/circuit training Les compétences d'un personal trainer Body weight Mobilité Sangle de suspension Testing Lifestyle (nutrition/sommeil/stress...) Business & commercial PT

Les blocs de compétences

La certification est organisée en blocs de compétences (BC1 à BC5), avec possibilité d'acquisition partielle et attestation des blocs validés.

LES BLOCS DE COMPÉTENCE SPÉCIFIQUES À CHAQUE OPTION

BC1 Cours collectifs

Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de fitness en cours collectifs (223h)

- Repérage des caractéristiques et des besoins des participants
- Construction de séances
- Préparation du matériel et accueil des participants
- Animation d'une séance
- Mise en sécurité des participants et des tiers au cours d'une séance
- Auto-évaluation de ses séances

BC2 Musculation / Personal training

Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de fitness en musculation et personal training (223h)

- Repérage des caractéristiques et des besoins des participants
- Construction de séances
- Préparation du matériel et accueil des participants
- Animation d'une séance
- Mise en sécurité des participants et des tiers au cours d'une séance
- Auto-évaluation de ses séances

LES BLOCS DE COMPÉTENCE COMMUNS

BC3 Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif (21h)

- Information des publics et promotion des activités d'animation et d'encadrement physique et sportif
- Organisation de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif
- Communication avec différents acteurs 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 (21h)

- Recherche d'emploi et d'activités à animer dans le domaine des activités physiques et sportives
- Programmation d'actions de formation et de professionnalisation dans le domaine des activités physiques et sportives

BC5 Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents dans une structure de fitness (23h)




- Réalisation d'un état des lieux dans une structure de fitness avec identification des forces et des faiblesses et des leviers pour la diversification des activités
- Participation aux actions de prospection de nouveaux clients en utilisant les outils et méthodes de la structure
- Participation aux actions de fidélisation des clients en utilisant les outils et méthodes de la structure
- Utiliser les outils de marketing afin de faire la promotion des actions de prospection et de fidélisation
- Utilisation des techniques de vente adaptées au contexte et à la structure

Tout savoir sur les tests de sélection



Option Cours Collectifs

Un suivi de cours collectifs : une épreuve de 45' comprenant 3 parties

-  **Cardio et coordination** : 15' partie cardio coordination et endurance (STEP ou sans STEP)
-  **Renforcement musculaire** : 15' renforcement musculaire avec barre et poids
-  **Flexibilité et mobilité** : 15' partie flexibilité et mobilité (stretching).






L'objet de l'épreuve est de s'assurer de la base technique des candidats dans les trois grandes catégories de cours collectif ainsi que de leur coordination rythme et musique.

L'évaluation comprend une partie physique et une présentation orale de 10 minutes liée à un projet professionnel, avec 5 minutes de questions.



Option Musculation et Personal Training

Une épreuve de démonstration avec 8 répétitions sur 5 mouvements distincts 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)
-  **Fentes** (4 à gauche, 4 à droite) : 30kg pour les hommes et 20kg pour les femmes
-  **Soulevé de terre** : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes
-  **Développé Couché** : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond)
-  **Développé Militaire** : 40% du poids de corps pour les hommes, 30% du poids de corps pour les femmes

Évaluation de la technicité et des placements : critères de réussites : pour chacun des 5 mouvements, minimum 5 réussites sur les 8 répétitions.

L'évaluation comprend une partie physique et une présentation orale de 10 minutes liée à un projet professionnel, avec 5 minutes de questions.



Une question ? **Contactez
notre coach carrière Wilfried**



Une question ? **Contactez
notre coach carrière Wilfried**



Les avantages Jobifit

Se préparer à *enseigner* toutes les *catégories d'entraînements**

Freestyle, pré-chorégraphie, renforcement, cardio, cycle, yoga, Pilates, musculation, haltéro, cardio-training, arts martiaux, functional training...

* Selon l'option choisie

+ de 2000 *salles de sport*, prêtes à vous *accueillir*

Grâce à notre réseau de salles de sport partenaires JOBIFIT et PLANET FITNESS GROUP, vous bénéficiez de nombreuses opportunités de stage et de mise en relation professionnelle partout en France.

La *certification** sur plusieurs programmes *incluse* :

3 programmes Les Mills
(au choix parmi BODYPUMP, BODYATTACK, BODYBALANCE, BODYCOMBAT, RPM).

* Pour l'option cours collectifs

Une *équipe* pédagogique *premium*

Tous les formateurs JOBIFIT sont des experts reconnus pour la prise en charge des clients et la programmation d'entraînements (Les Mills, Functional Training, Boxing, Yoga, Pilates, Récupération...)

Des modules de *management business & marketing*

La vente d'abonnement, puis l'avant intégration client, construction d'un planning de cours cohérent, création de trafic digital, organisation d'événements...

Une *équipe* pédagogique aux *petits soins*

Disponible et accessible tout au long de votre formation, que ce soit pour suivre votre dossier ou répondre à vos questions.



Des solutions de financement pour chaque profil

Il existe différentes modalités de financement permettant, dans plus de 95 % des cas, une prise en charge complète des frais pédagogiques de votre formation CQP Instructeur Fitness. Ces modalités varient selon votre statut actuel. Dans tous les cas, une demande de financement doit se faire 6 semaines minimum avant le début de la formation.

Le compte personnel de formation CPF

Si vous êtes à l'initiative de votre projet de formation, vous pouvez envisager le financement de cette formation à la hauteur du solde (en euros) de vos droits acquis tout au long de votre vie professionnelle.

Connectez-vous à www.moncompteformation.gouv.fr pour connaître vos droits.

Le projet de transition professionnelle (ex-CIF)

Ce dispositif permet une continuité de financement des formations de reconversion avec congé associé. Dans ce cadre, le salarié peut bénéficier d'un congé et du maintien de sa rémunération pendant la durée de la formation.

Aide au financement par les OPCO, France Travail ou la région

La formation est éligible au financement des OPCO, France Travail et les régions. Selon votre statut actuel (salarié, indépendant, demandeur d'emploi...) vous pouvez faire une demande de prise en charge.

Le contrat de professionnalisation

Le contrat de professionnalisation est un contrat de travail en CDD ou en CDI assorti d'un enseignement en alternance. Il est accessible notamment aux jeunes âgés de 16 à 25 ans révolus, aux demandeurs d'emploi de 26 ans et plus et aux bénéficiaires de minima sociaux. La hauteur de la prise en charge est fixée par les branches et les opérateurs de compétences.



Chez Jobifit, nous accompagnons personnellement chaque dossier avec un service dédié.

Contact financement : pec@jobifit.com

LABEL
QUALITÉ



PAIEMENT
EN 4X SANS FRAIS



AIDES
AU FINANCEMENT



Et maintenant ?

Encore des questions ?
Prenez RDV avec Wilfried !

**SCANNEZ LE QR CODE POUR
PRENDRE RENDEZ-VOUS.**



Décidé(e) ? La prochaine
étape, ce sont les tests de
sélection !

**SCANNEZ LE QR CODE POUR
RÉSERVER VOTRE PLACE !**





Votre nouvelle carrière de *professeur de Pilates* commence ici !