



CQP ALS ou CQP IF ?

La question que tout le monde se pose et que beaucoup confondent. Voici enfin une réponse claire pour faire le bon choix et lancer ta carrière dans le fitness.

[TELECHARGE TON GUIDE DE L'ORIENTATION](#)



Deux diplômes, deux univers différents

Le CQP ALS et le CQP IF sont souvent confondus, pourtant ils ne mènent pas du tout au même métier. Comprendre leurs différences, c'est éviter une erreur qui peut te coûter des mois de formation et bloquer ton accès à l'emploi que tu vises vraiment.

CQP ALS AGEE

Animation sportive de loisir. Associations, structures de proximité, publics variés.

CQP IF

Instructeur Fitness. Salles de sport, clubs privés, coaching orienté résultats.



CQP ALS AGEE

L'Animation Sportive de Loisir

Le CQP ALS AGEE, c'est le diplôme de l'animation bienveillante et accessible. Gym douce, stretching, remise en forme légère, ateliers bien-être... Tu intervies auprès de publics variés : seniors, débutants, personnes éloignées du sport. Tu travailles principalement en **association, en mairie, en structure de proximité**. L'approche est humaine, inclusive, ancrée dans le lien social. Ce n'est pas un diplôme de coaching salle de sport — et c'est toute sa valeur dans son propre univers.

CQP IF

L'Instructeur Fitness : le diplôme du marché actuel

Le CQP IF, c'est l'Instructeur Fitness. Il te donne accès à l'univers des **salles de sport, des clubs privés, du coaching orienté résultats**. Cours collectifs (HIIT, RPM, body pump...), plateau musculation, cardio training, accompagnement individualisé... C'est le diplôme qui colle le mieux au marché du fitness aujourd'hui en France. Il correspond aux attentes concrètes des recruteurs et des gérants de salle. Si ton objectif est de travailler en salle de sport, le CQP IF est ta voie naturelle.



⚠ L'erreur que je vois trop souvent

Choisir le CQP ALS en pensant pouvoir coacher en salle de muscu. Les prérogatives ne sont pas les mêmes — et ça peut te bloquer complètement dans ta recherche d'emploi.

Ce n'est pas une question de valeur entre les deux diplômes. C'est une question de **correspondance entre ton projet professionnel et les droits d'exercice accordés par chaque certification**. Un diplôme mal choisi, c'est des mois de formation et d'énergie investis dans la mauvaise direction. Mieux vaut y réfléchir avant de s'engager.





3 questions pour trouver ton diplôme

Pas besoin d'un long bilan d'orientation. Trois questions simples suffisent à clarifier ton choix :

1

Où veux-tu travailler chaque matin ?

Salle de sport privée, club fitness, association sportive, centre municipal... L'environnement de travail détermine souvent le diplôme requis.

2

Quel public veux-tu accompagner ?

Adhérents actifs en quête de performance ? Ou publics variés, seniors, personnes en reprise d'activité ? Le public cible oriente directement le diplôme adapté.

3

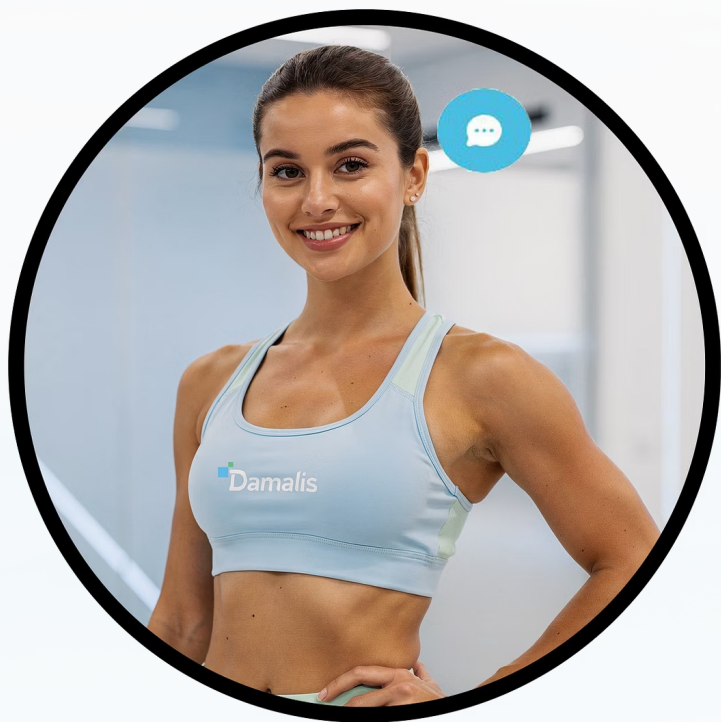
Quel objectif de revenus à 6 mois ?

Le CQP IF ouvre des portes vers des salaires et statuts plus élevés dans le fitness commercial. Le CQP ALS offre une logique différente, souvent complémentaire d'une autre activité.

Comparatif rapide : ALS vs IF

Un tableau pour visualiser les différences clés en un coup d'œil.

Critère	CQP ALS AGEE	CQP IF
Type d'activités	Gym douce, stretching, loisir	Cours collectifs, muscu, cardio
Lieu de travail	Associations, structures publiques	Salles privées, clubs fitness
Public visé	Tous publics, seniors, débutants	Adhérents actifs, coaching résultats
Coaching salle muscu	✗ Non autorisé	✓ Inclus dans les prérogatives
Adéquation marché fitness	Partielle	Forte, très recherché



DAMALIS

Coachy : ton IA d'orientation disponible 24h/24

Ou au 09 74 99 01 54

Chez **Damalis**, on travaille précisément sur ces questions d'orientation *avant* que tu t'engages dans une formation. Parce qu'un bon choix dès le départ, c'est du temps, de l'argent et de l'énergie préservés.

Notre IA **Coachy** est disponible 24h/24 pour t'aider à clarifier ton projet, poser les bonnes questions et t'orienter vers le diplôme qui correspond vraiment à ta situation et tes ambitions sans pression, à ton rythme.

Prêt·e à faire le bon choix ?

Ne laisse pas le doute freiner ton projet. Une conversation de 30 minutes peut tout clarifier. L'équipe Damalis est là pour t'accompagner dans ton orientation avec bienveillance et expertise.

Explore notre site

Toutes les infos sur nos formations, nos certifications et notre méthode d'accompagnement.

damalis.fr

Prends rendez-vous

Un échange gratuit de 30 min avec notre équipe pour construire ton projet ensemble.

calendly.com/damalis/30min

Parle à Coachy

Notre IA disponible à toute heure pour répondre à tes questions d'orientation, sans attendre.

Disponible sur damalis.fr

Parlez de mon projet : Rdv gratuit 30'

[Découvrir Damalis.fr](#)



Ton diplôme, ton avenir dans le fitness 🏆

Le bon diplôme, c'est celui qui correspond à *ton* projet pas celui qui semble le plus facile ou le plus connu. Prends le temps de te poser les bonnes questions. Et si tu as besoin d'un coup de pouce pour y voir clair, Damalis est là.



À retenir :

CQP ALS = animation de loisir et lien social associatif.

CQP IF = fitness, salles de sport, coaching résultats, entrepreneuriat.

Les deux sont valables mais ils ne mènent pas au même endroit.