



# Brochure de Renseignement CQP Instructeur Fitness

Organisme certificateur : Organisme Certificateur De  
La Branche Du Sport Oc Sport – CPNEF SPORT

Option « Cours collectifs »  
Option « musculation et personal  
training »



# Surface Training Academy

## Table des matières

<b>1. Nous contacter .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Accessibilité aux personnes en situation de handicap.....</b>	<b>3</b>
<b>3. Comment s'inscrire à Surface .....</b>	<b>4</b>
<b>4. Les tests de sélection.....</b>	<b>5</b>
<b>5. Le positionnement .....</b>	<b>6</b>
<b>6. Déroulement de la formation.....</b>	<b>6</b>
<b>7. Planning .....</b>	<b>7</b>
<b>8. Les certifications .....</b>	<b>8</b>
<b>9. Financement de la formation et prise en charge .....</b>	<b>9</b>



## 1. Nous contacter

Afin d'obtenir tous les renseignements nécessaires au bon déroulement de votre formation vous pouvez nous contacter aux numéros suivants :

- Responsable administratif  
Marine WIBAUX ROBINET
  - Téléphone : 06.84.53.56.09
  - Mail : [academie@surface-coach.com](mailto:academie@surface-coach.com)

## 2. Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Vous pouvez faire une demande d'aménagement directement auprès de nos services afin d'avoir des adaptations pour : les tests d'entrée en formation, le cursus de formation et les épreuves d'évaluation certificative.

La demande d'aménagement des épreuves doit être effectuée en amont des épreuves et de l'entrée en formation.

- Coordinatrice pédagogique et référente handicap :  
Virginie LACOTE
  - Téléphone : 06.50.73.80.44
  - Mail : [virginie.lacotebta@gmail.com](mailto:virginie.lacotebta@gmail.com)



## 3. Comment s'inscrire à Surface

L'entrée en CQP instructeur fitness n'est pas soumise à des exigences scolaires, il vous suffit de télécharger notre dossier d'inscription et de nous le retourner par mail.

Néanmoins, l'entrée en cursus de formation demande des pré-requis :

- Être âgé de 18 ans lors des certifications
- Être titulaire du Certificat de Compétences de citoyen de sécurité civile niveau 1 (PSC1)
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique des « Activités de la Forme » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation.
- Satisfaire aux tests de sélections de SURFACE (voir ci-après le détail des tests)

Seulement à la suite de la validation des tests de sélections nous vous demanderons les documents ci-après :

- Copie d'une pièce d'identité (CNI, passeport ou titre de séjour)
- 1 photo d'identité
- Copie de l'attestation de formation au premier secours PSC1 ou équivalence (AFPS, PSE1, BNS, CSST)
- Copie du certificat médical de non contre-indication de la pratique et de l'enseignement des activités de la forme et de la force datant de moins de 3 mois à la date des tests de sélection
- 1 chèque de 50€ à l'ordre de Surface pour les frais d'inscription (non remboursable)



## 4. Les tests de sélection

Une fois le dossier d'inscription envoyé, nous mettrons en place des tests de sélection qui se dérouleront en 2 temps avec :

- Des **tests physiques**
- Un **entretien oral** avec la directrice de l'organisme de formation

### a. Cours collectifs

Épreuve de 45' comprenant 3 parties :

- 15 min cardio coordination et endurance (STEP ou sans STEP)
- 15 min renforcement musculaire avec barre et poids
- 15 min flexibilité et mobilité (stretching).

Nous nous assurerons de votre base technique dans les trois grandes catégories de cours collectif ainsi que votre coordination sur le rythme et la musique.

### b. Musculation et personal training

Épreuve de 5 mouvements avec 5 répétitions sur chaque.

- Squat : 100% du poids de corps pour les hommes, 60% 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)
- Soulevé de terre : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes
- Fentes : 20kg pour les hommes et 10kg pour les femmes
- Épaulé-jeté : 20kg pour les hommes et 10kg pour les femmes Évaluation de la technicité et des placements

Critères de réussites : pour chacun des 5 mouvements, minimum 3 réussites sur 5

### c. L'entretien individuel

Suivra un **entretien individuel** qui aura pour objectif de mieux connaître votre projet professionnel.

L'ensemble des résultats vous seront communiqués par mail.



## 5. Le positionnement

L'instruction 02-172 du 11 octobre 2002

Il s'agit de situer le stagiaire avant son entrée en formation, de prendre en compte les acquis professionnels de ce dernier au regard des compétences attendues par le CQP IF. Le parcours de formation peut être alors personnalisé selon certaines dispenses et équivalences (UC obtenues, équivalences ou VAE).

L'objectif du positionnement est de faire le point contrôle des connaissances, et d'en apprendre plus sur sa situation personnelle, son expérience et ses besoins.

Un parcours individualisé vous sera proposé si nécessaire.

## 6. Déroulement de la formation

La formation mono option de **415h** se décompose de la façon suivante (hors certifications et rattrapages) :

- **175h** de pratique en centre sportif (présentiel)
- **90h** de théorie en salle de classe (présentiel et distanciel)
- **150h** de stage en entreprise

La formation double option de **690h** se décompose de la façon suivante : (hors certifications et rattrapages) :

- **350h** de pratique en centre sportif (présentiel)
- **90h** de théorie en salle de classe (présentiel et distanciel)
- **250h** de stage en entreprise

La formation mono-option « cours collectifs » se déroule sur 3 mois

- **semaine du 3 mars à la semaine du 26 mai 2025.**

La formation mono-option « Musculation personal Training » se déroule sur 5 mois

- **semaine du 3 mars à la semaine du 04 août 2025**

La formation double-option « cours collectifs / Musculation et Personal Training » se déroule sur 5 mois

- **semaine du 3 mars à la semaine du 04 août 2025**

Le temps en organisme de formation est de 2 jours par semaine + 0,5 jour week end

Le reste de la semaine étant consacrée au stage en entreprise.

D'un point de vue juridique, l'alternance en structure d'accueil est établie par une convention de stage.

Le stagiaire peut exercer son stage dans plusieurs structures. Dans ce cas, une convention de stage est signée avec chacune des structures.



# Surface Training Academy

## 7. Planning

CQP option A - Surface Training Academy 2025							
Semaine n°	Dates		Lundi UC 5 et 6 A		Mercredi UC 5 et 6 A		Semaine de certification
	Du	Au	AM : 9h00-12h00 Théorie en présentiel	PM : 13h00-18h00	AM : 9h00-13h00	PM : 14h00-18h00	
1	03/03/2025	08/03/2025	Echauffement	Introduction sur le fitness et la muscologie EPMSF pour les cours "traditionnels" cardio-vasculaire	Introduction sur le fitness et la muscologie EPMSF pour les cours "RM et de flexibilité et mobilité	Notion de scéno-graphie, consignes et cueing	Les types d'ERP Sécurité / Responsabilité civile et pénale EPMSF Droit et devoir ES
2	10/03/2025	15/03/2025	Anatomie n°1 Introduction	Notion de biomécanique, consignes et cueing	Construction de séances théoriques RM et de flexibilité et mobilité	Notion de scéno-graphie, consignes et cueing	UC 1 et 4 Analyse contextuel de la structure
3	17/03/2025	22/03/2025	Système nerveux	Cardio-vasculaire	Méthodologie CT alterné / groupe Tabata / HIT	Méthodologie : échauffement et rituels	Marketing et communication
4	24/03/2025	29/03/2025	Anatomie n°2	Cardio-vasculaire	Construction de bloc et passage Débutant	Le stretching	Accueillir le public adulte et le public seniors
5	31/03/2025	05/04/2025	Métabolisme : vue d'ensemble les fibres	Renforcement musculaire sans matériel	Construction et passage	Le stretching	Système cardio vasculaire et respiratoire
6	07/04/2025	12/04/2025	Anatomie n°3	Le stretching	Passage Savoir configurer	Méthodologie : échauffement et rituels	UC 1 et 4 Conception de projet / bilan et évolution de projet
7	14/04/2025	19/04/2025	Métabolisme : vue d'ensemble les fibres	Le stretching	Pratique et méthodologie de construction de cours	Le stretching	Nutrition 1 et Système digestif
8	21/04/2025	26/04/2025	Anatomie n°4	Le stretching	Construction de bloc et passage Inté	Le stretching	Nutrition n°2
9	28/04/2025	03/05/2025	Régulation hormonale	Le stretching	Pratique Mat 1 suite et passage	Le stretching	Nutrition n°3
10	05/05/2025	10/05/2025	Recupération et étirement	Le stretching	Passage	Le stretching	Communication via un diaporama
11	12/05/2025	17/05/2025	UC 1 et 4 Préparation d'enseignements		Construction de bloc et passage Inté	Le stretching	Accueillir le public femme enceinte
12	19/05/2025	24/05/2025	Révision anatomie, physiologie	Construction et passage sur un cours de flexibilité et de mobilité	Pratique et méthodologie de construction de cours	Le stretching	Certification UC1,3,4,5 et 6 A
13	26/05/2025	31/05/2025	Préparation des séances et passage blanc	Préparation des séances et passage blanc	Préparation des séances et passage blanc	Le stretching	Rattrapage Certification UC1, 3, 4, 5 et 6 A

  

CQP - Option B - Surface Training Academy 2025							
Semaine n°	Dates		Mardi UC 5 et 6 B		Mercredi UC 5 et 6 B		Semaine de certification
	Du	Au	AM : 9h00-13h00	PM : 14h00-18h00	AM : 9h00-13h00	PM : 14h00-18h00	
1	02/06/2025	07/06/2025	PT : Musculation et mouvement fonctionnel	EPMSF et encadrement	Encadrement en small groupe	EPMSF/ cueing et scéno-graphie	EPMSF et rappel anatomique
2	09/06/2025	14/06/2025	Méthode supplémentaire	Méthode de contraste	Small groupe full body sans matériel	CT groupe/CT alterné...	Paramètre et charge d'entraînement
3	16/06/2025	21/06/2025	Prise en charge de public adulte / séniors	Prise en charge du public femme enceinte	Small groupe full body avec petit matériel	KB, élastique et autre	Développement de l'hypertrophie
4	23/06/2025	28/06/2025	Méthode d'entraînement	Biomécanique de l'hypertrophie	Préparation des séances et passage		Développement de la force
5	30/06/2025	05/07/2025	Méthode d'entraînement	Biomécanique de la force	Encadrement en small groupe	cueing et scéno-graphie et gestion de groupe	Développement de l'endurance
6	07/07/2025	12/07/2025	Méthode d'endurance musculaire	Méthode d'endurance cardio-vasculaire	Small groupe et HIT	tabata, interval training...	Planification et périodisation de l'entraînement
7	14/07/2025	19/07/2025	Méthode pliométrique	Méthode statodynamique	Small groupe et suspension/ trx		Adaptation et public
8	21/07/2025	26/07/2025	Renforcement musculaire	Mobilité/souplesse	Prise en charge d'un groupe suivant les niveaux de pratique		Porte de poids
9	28/07/2025	02/08/2025	Les mouvements de base	Pratique semi technique	Small groupe de type cross training		Planification et périodisation de l'entraînement
10	04/08/2025	09/08/2025	Prise en charge d'une blessure	Prise en charge d'une pathologie	Préparation des séances et passage		Développement de l'explosivité



## 8. Les certifications

La certification se fait en 6 unités capitalisables (UC) qui ont chacune leurs modalités de passage :

- **UC1** : Maîtriser les règles de sécurité et dispositifs pour agir en cas d'accidents dans une structure de fitness
- **UC2** : Accueillir les publics dans une structure de fitness
- **UC3** : Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaire à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité
- **UC4** : Utiliser les fondamentaux du marketing et de la communication à des fins de promotion et développement d'une structure de fitness
- **UC5 A** : Choisir et mettre en oeuvre une pédagogie adaptée en cours collectifs pour une pratique des publics en toute sécurité
- **UC5 B** : Choisir et mettre en oeuvre une pédagogie adaptée en musculation et Personal Training pour une pratique des publics en toute sécurité
- **UC6 A** : Utiliser des techniques en cours collectifs appropriées pour une pratique des publics en toute sécurité
- **UC6 B** : Utiliser des outils et des techniques en musculation et personal training pour une pratique des publics en toute sécurité

Les **EPMSP** se dérouleront à partir de la 2ème semaine de formation Le(la) candidat(e) fera un passage pratique de 20 minutes permettant de mettre en valeur les notions d'hygiène et de sécurité auprès de leur pratiquant. Cette évaluation se déroulera de la manière suivante :

- Prise en charge d'un groupe de 8 personnes
- Entretien de 10 minute sur le contenu théorique (obligation de l'AS, des ERP, les normes, code du sport, code du travail, convention collective)
- Le public encadré : stagiaire de la formation

Le rattrapage se déroulera dans les mêmes conditions qu'au premier passage.



## 9. Financement de la formation et prise en charge

Plusieurs modalités de financement vous sont proposées pour financer votre formation :

- Le Projet de Transition professionnelle (PTP) pour les salariés
- Le PRO-A formation dans le cadre de la préservation ou du développement de compétences pour les salariés ou FNE
- Le CPF (compte personnel de formation)
- L'auto-financement – sur devis
- L'AIF auprès de France Travail pour les demandeurs d'emploi
- L'AGECIFE / FIFPL

Pour recevoir votre devis, nous contacter.

Marine WIBAUX ROBINET

- Téléphone : 06.84.53.56.09
- Mail : [academie@surface-coach.com](mailto:academie@surface-coach.com)