Brochure de Renseignement CQP Instructeur Fitness

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

SOUS RÉSERVE D'HABILITATION

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

Table des matières

1. *Nous contacter* 3
2. *Accessibilité aux personnes en situation de handicap* 3
3. *Comment s'inscrire à Surface* 4
4. *Les tests de sélection* 5
5. *Le positionnement* 6
6. *Déroulement de la formation* 7
7. *Planning* 8
8. *Les certifications* 9
9. *Financement de la formation et prise en charge* 10

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

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

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 l'équipe pédagogique

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. 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 connaitre 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 6 mois

- Du 02 octobre 2025 au 28 mars 2026

La formation mono-option « Musculation personal Training » se déroule sur 7,5 mois

- Du 02 octobre 2025 au 14 mai 2026

La formation double-option « cours collectifs / Musculation et Personal Training se déroule sur 7,5 mois

- Du 02 octobre 2025 au 14 mai 2026

7. Planning

CQP Musculation PT et CQP Double option - Du 02 octobre 2025 au 14 mai 2026
CQP Cours collectifs - Du 02 octobre 2025 au 28 mars 2026

Nombre	Semaine	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	40	**02/10/25** Rentrée - théorie De 8h30 à 18h30 9,00	**03/10/25** théorie De 8h30 à 18h30 9,00	**04/10/25** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
2	41	**09/10/25** Musculation - PT De 8h à 14h30 6,50	**10/10/25** théorie De 8h30 à 18h30 9,00	**11/10/25** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
3	42	**16/10/25** Musculation - PT De 8h à 14h30 6,50	**17/10/25** théorie De 8h30 à 18h30 9,00	**18/10/25** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
4	43	**23/10/25** Musculation - PT De 8h à 14h00 6,00	**24/10/25** Musculation - PT De 8h30 à 18h30 9,00	**25/10/25** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
5	44	**30/10/25** Musculation - PT De 8h à 14h00 6,00	**31/10/25** théorie De 8h30 à 18h30 9,00	**01/11/25** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
6	45	**06/11/25** Musculation - PT De 8h à 14h00 6,00	**07/11/25** théorie De 8h30 à 18h30ll 9,00	**08/11/25** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
7	46	**13/11/25** Musculation - PT De 8h à 14h00 6,00	**14/11/25** Musculation - PT De 8h30 à 18h30 9,00	**15/11/25** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
8	47	**20/11/25** Musculation - PT De 8h à 14h00 6,00	**21/11/25** théorie De 8h30 à 18h30 9,00	**22/11/25** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
9	48	**27/11/25** Musculation - PT De 8h à 14h00 6,00	**28/11/25** théorie De 8h30 à 18h30 9,00	**29/11/25** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
10	49	**04/12/25** Musculation - PT De 8h à 14h00 6,00	**05/12/25** Musculation - PT De 8h30 à 18h30 9,00	**06/12/25** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
11	50	**11/12/25** Musculation - PT De 8h à 14h00 6,00	**12/12/25**	**13/12/25** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
12	51	**18/12/25** Musculation - PT De 8h à 14h00 6,00	**19/12/25**	**20/12/25** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
13	52	**25/12/25**	**26/12/25**	**27/12/25**
14	1	**01/01/26**	**02/01/26** théorie De 8h30 à 18h30 9,00	**03/01/26** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
15	2	**08/01/26** Musculation - PT De 8h à 14h00 6,00	**09/01/26** théorie De 8h30 à 18h30 9,00	**10/01/26** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
16	3	**15/01/26**		**17/01/26** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
17	4	**22/01/26** Musculation - PT De 8h à 14h00 6,00		**24/01/26** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
18	5	**29/01/26** Musculation - PT De 8h à 14h00 6,00		**31/01/26** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
19	6	**05/02/26** Musculation - PT De 8h à 14h00 6,00		**07/02/26** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
20	7	**12/02/26** Musculation - PT De 8h à 14h00 6,00		**14/02/26** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
21	8	**19/02/26**		**21/02/26** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
22	9	**26/02/26**		**28/02/26** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
23	10	**05/03/26**		**07/03/26** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
24	11	**12/03/26**		**14/03/26** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
25	12	**19/03/26** Musculation - PT De 8h à 14h00 6,00		**21/03/26** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
26	13	**26/03/26** Musculation - PT De 8h à 14h00 6,00		**28/03/26** Cours Collectifs De 9h à 17h 7,00
27	14	**02/04/26**		
28	15	**09/04/26** Musculation - PT De 8h à 14h00 6,00		
29	16	**16/04/26** Musculation - PT De 8h à 14h00 6,00		
30	17	**23/04/26** Musculation - PT De 8h à 14h00 6,00		
31	18	**30/04/26** Musculation - PT De 8h à 14h00 6,00		
32	19	**07/05/26** Musculation - PT De 8h à 14h00 6,00		
33	20	**14/05/26** Musculation - PT De 8h à 14h00 9,00		

THÉORIE (en H)	90,00
OPTION MPT (en H)	175,00
OPTION COURS CO (en H)	175,00

8. Les certifications

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

- UC 1 : Maîtriser les règles de sécurité et dispositifs pour agir en cas d'accidents dans une structure de fitness
- UC 2 : Accueillie les publics dans une structure de fitness
- UC 3 : Identifier les fondamentaux scientifiques et nutritionnels nécessaire à la conduite de l'exercice professionnel du fitness en toute sécurité
- UC 4 : 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
o Téléphone:06.84.53.56.09
o Mail : academie@surface-coach.com