



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

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	12



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. Musculation et personal training

Épreuve de démonstration avec 8 répétitions sur 5 mouvements :

- 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 : 4 gauche et 4 droite : 30kg pour les hommes et 20kg pour les femmes
- Développé militaire : 40% du poids de corps pour les hommes, 30% du poids de corps pour les femmes

Critères de réussite : pour chacun des 5 mouvements, minimum 5 réussites sur 8.

c. L'entretien individuel

Suivra un **entretien individuel** qui aura pour objectif de mieux vous connaître : présentation du projet de formation en cohérence avec le parcours personnel, expérience dans la ou les options choisies et capacité de projection vers une situation professionnelle.



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 490h se décompose de la façon suivante (hors certifications et rattrapages) :

- **215h** de pratique en centre sportif
- **65h** de théorie en salle de classe
- **210h** de stage en entreprise

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

- **430h** de pratique en centre sportif
- **65h** de théorie en salle de classe
- **350h** de stage en entreprise

La formation mono-option « cours collectifs » se déroule sur 6 mois

- **Du 03 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**



Surface Training Academy

7. Planning



CQP Musculation PT et CQP Double option - Du 02 octobre 2025 au 14 mai 2026							
CQP Cours collectifs - Du 03 octobre 2025 au 28 mars 2026							
Nombre	Semaine	Jeudi		Vendredi		Samedi	
1	40	02/10/25 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00		09/10/25 théorie De 9h00 à 18h00 8,00		04/10/25 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
2	41	09/10/25 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00		10/10/25 théorie De 9h00 à 18h00 8,00		11/10/25 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
3	42	16/10/25 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00		17/10/25 théorie De 9h00 à 18h00 8,00		18/10/25 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
4	43	23/10/25 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00		24/10/25 Musculation - PT De 8h30 à 17h30 8,00		25/10/25 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
5	44	30/10/25 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00		31/10/25 théorie De 9h00 à 18h30 8,50		01/11/25 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
6	45	06/11/25 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00		07/11/25 théorie De 9h00 à 18h30 8,50		08/11/25 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
7	46	13/11/25 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00		14/11/25 Musculation - PT De 8h30 à 17h30 8,00		15/11/25 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
8	47	20/11/25 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00		21/11/25 théorie De 9h00 à 18h30 8,50		22/11/25 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
9	48	27/11/25 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00		28/11/25 théorie De 9h00 à 18h30 8,50		29/11/25 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
10	49	04/12/25 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00		05/12/25 Musculation - PT De 8h30 à 17h30 8,00		06/12/25 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
11	50	11/12/25 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00		12/12/25 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00		13/12/25 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
12	51	18/12/25 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00		19/12/25 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00		20/12/25 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
13	52	25/12/25		26/12/25		27/12/25	
14	1	01/01/26		02/01/26 Musculation - PT De 8h30 à 17h30 8,00		03/01/26 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
15	2	08/01/26 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00		09/01/26 Musculation - PT De 8h30 à 17h30 8,00		10/01/26 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
16	3	15/01/26				17/01/26 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
17	4	22/01/26 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00				24/01/26 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
18	5	29/01/26 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00				31/01/26 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
19	6	05/02/26 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00				07/02/26 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
20	7	12/02/26 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00				14/02/26 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
21	8	19/02/26				21/02/26 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
22	9	26/02/26				28/02/26 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
23	10	05/03/26				07/03/26 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
24	11	12/03/26				14/03/26 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
25	12	19/03/26 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00				21/03/26 Cours Collectifs De 9h à 18h 8,00	
26	13	26/03/26 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00				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 15h00 7,00					
29	16	16/04/26 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00					
30	17	23/04/26 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00					
31	18	30/04/26 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00					
32	19	07/05/26 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00					
33	20	14/05/26 Musculation - PT De 8h à 15h00 7,00					

THÉORIE (en H) (BLOC 3/4/5)	65,00
OPTION MPT (en H) (BLOC 2)	215,00
OPTION COURS CO (en H) (BLOC 1)	215,00

SURFACE TRAINING ACADEMY
06 84 53 56 09
gestion@surface-coach.com



8. Les certifications

La certification se déroule en 5 blocs de compétences qui ont chacun leurs modalités de passage :

- **Bloc 1** : Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de « fitness en cours collectifs » (215 heures minimum)
- **Bloc 2** : Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training » (215 heures minimum)
- **Bloc 3** : Organiser, informer et communiquer autour des activités du fitness (21 heures minimum)
- **Bloc 4** : Conduire son parcours professionnel dans les activités du fitness (21 heures minimum)
- **Bloc 5** : Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents (23 heures minimum)

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.

Tout au long de la formation, nous nous assurerons des acquis grâce à des contrôles ponctuels.

Tout au long de la formation, nous nous assurerons des acquis grâce à des contrôles ponctuels.



9. Les modalités d'évaluations

BLOC 1

Épreuve 1

Dossier écrit + oral de 30 minutes maximum
Dossier écrit à rendre deux semaines avant l'épreuve pratique n°2 faisant l'objet de 15 minutes d'entretien oral à l'issu de l'épreuve n°2
Présentation de 6 séances construites à partir des éléments préétablis fournis par l'organisme de formation, sur chacun des grands domaines (Cardio-vasculaire, Renforcement musculaire, flexibilité et mobilité). Chaque séance est numérotée de 1 à 6

Durée totale de l'épreuve : 30 minutes maximum

Épreuve 2

Évaluation technique et pédagogique
45 minutes de passage pédagogique et technique auprès d'un groupe d'au minimum 8 personnes incluant le temps de préparation et d'accueil en amont suivi d'un oral de 15 minutes
Le candidat annonce aux évaluateurs le n° des séances présentées qui figurent dans son dossier pour chaque grand domaine.
La séance présentée est au choix du candidat et préparée en amont. Au maximum un cours pré-chorégraphié sur les trois domaines.

Durée totale de l'épreuve 1h00 maximum

Pour chacune des épreuves, les stagiaires en situation de handicap s'étant déclarés auprès de l'organisme de formation avant le démarrage de l'action bénéficient d'adaptations particulières pour le déroulement de ces épreuves

+
Avis consultatif du tuteur (grille d'observation dans le livret de suivi de l'alternance)

BLOC 2

Épreuve n°1

Dossier écrit + oral de 30 minutes maximum
Tirage au sort d'un profil de pratiquant parmi les profils validés par le certificateur 1 mois avant la date d'évaluation n°3
Dossier écrit à rendre deux semaines avant l'épreuve pratique n°3 faisant l'objet de 15 minutes d'entretien oral à l'issu de l'épreuve n°3
Présentation de 12 séances construites à partir des éléments préétablis fournis par l'organisme de formation adaptées au profil de pratiquant tiré au sort

Durée totale de l'épreuve : 30 minutes maximum

Épreuve n°2

Animation d'une séance d'entraînement fonctionnel en petit groupe de 5 personnes pendant 25 minutes maximum + suivi

d'un entretien de 15 minutes maximum :
5 minutes de démonstration technique et 20 minutes d'animation d'une séance d'entraînement fonctionnel en petit groupe (5 personnes sur 5 ateliers) que le candidat choisit. Le candidat fait une première fois le parcours entier avec une démonstration de chaque mouvement sur 5 répétitions (évaluation de la technique). Puis 2 rotations des 5 ateliers pour les 5 encadrés. Suivi d'un entretien de 15 minutes de retour à l'oral

Durée totale de l'épreuve 40 minutes maximum.

Epreuve n°3

Prise en charge individuelle d'un pratiquant pour un coaching de 30 minutes maximum + entretien de 15 minutes maximum
Séquence choisie par les évaluateurs parmi les 12 séances présentées dans le dossier de l'épreuve n°1 (numérotées de 1 à 12). Ce sont les évaluateurs qui demandent au candidat de passer à l'exercice suivant.

Durée de l'épreuve 45 minutes maximum

Pour chacune des épreuves, les stagiaires en situation de handicap s'étant déclarés auprès de l'organisme de formation avant le démarrage de l'action bénéficient d'adaptations particulières pour le déroulement de ces épreuves
+
Avis consultatif du tuteur (grille d'observation dans le livret de suivi de l'alternance)



Surface Training Academy

BLOC 3

Élaboration d'un écrit dans le cadre du stage à partir d'une trame mise à disposition par le certificateur

+

Avis consultatif du tuteur sur l'écrit (grille d'observation mise à disposition par le certificateur)

+

Entretien oral avec deux évaluateurs (durée 30 minutes maximum dont 10 minutes de présentation de l'écrit par le candidat et 20 minutes de questions)

Les stagiaires en situation de handicap s'étant déclarés auprès de l'organisme de formation bénéficient d'adaptations particulières pour le déroulement de ces épreuves

BLOC 4

Présentation d'un projet professionnel par le candidat à partir d'une trame mise à disposition par le certificateur

+

Entretien oral avec deux évaluateurs (durée 30 minutes maximum dont 10 minutes de présentation du projet par le candidat et 20 minutes de questions)

Les stagiaires en situation de handicap s'étant déclarés auprès de l'organisme de formation bénéficient d'adaptations particulières pour le déroulement de ces épreuves (voir règlement général du CQP).

BLOC 5

Présentation d'un dossier écrit avec soutenance orale 20 minutes de présentation + 15 minutes de questionnement maximum

A partir de l'exemple concret de votre structure, explicitation d'une démarche d'acquisition et de fidélisation client à partir d'un état des lieux et en prévoyant l'évaluation des actions menées.

A minima le dossier devra comprendre les parties suivantes :

- État des lieux
- Concurrence
- Cibles
- Actions de prospections vers les nouveaux clients
- Actions pour la fidélisation

Techniques de vente utilisées
Évaluation des actions

Durée totale de l'épreuve : 35 minutes

Cette épreuve permet d'évaluer toutes les compétences du bloc 4.

Les stagiaires en situation de handicap s'étant déclarés auprès de l'organisme de formation bénéficient d'adaptations particulières pour le déroulement de ces épreuves



Surface Training Academy

10. 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