CATALOGUE FORMATIONS

2026-2027

Surface Training Academy

01 86 04 57 36 - academy@surfacecoach.com

SAS immatriculée au RCS de Paris sous le numéro 898 472 162
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 75 62309 75
Représentée par Madame WIBAUX Marine, en qualité de Directrice de Formation

MAJ janv26

Sommaire

BPJEPS Educateur Sportif 2

AGON 101 Connective Training 3

CQP Instructeur Fitness 4

Nutrition sportive 5

Préparation mentale 6

Animateur Pilates 7

Diplômé et après ? 8

Qualiopi processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité à été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes:
ACTIONS DE FORMATION
ACTIONS DE FORMATION PAR APPRENTISSAGE

Surface Training Academy

01 86 04 57 36 - academy@surfacecoach.com

SAS immatriculée au RCS de Paris sous le numéro 898 472 162
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 75 62309 75
Représentée par Monsieur GIBERT Arnaud, en qualité de Directeur de Formation.

RNCP41752 - Certificateur : Ministère des sports et des jeux Olympiques et Paralympiques

BPJEPS APSF - Spécialité Educateur sportif

Devenez coach sportif avec le BPJEPS mention Activités physiques et sportives de la forme.
Un diplôme d'État pour une carrière dynamique et passionnante !

Compétences visées

- Proposition de projets dans le cadre de l'organisation de la structure répondant à l'évolution des besoins des publics.
- Organisation, mise en œuvre et supervision de la réalisation d'un projet dans le cadre de l'organisation de la structure du champ du sport ou de l'animation.
- Mise en œuvre à destination des publics d'actions de promotion, de valorisation des activités dans le champ du sport ou de l'animation.
- Conception de séances et de cycles de séances des activités physiques et sportives de la forme.
- Préparation de séances des activités physiques et sportives de la forme.
- Conduite de séances des activités physiques et sportives de la forme.
- Evaluation de séances et de cycles de séances des activités physiques et sportives de la forme.

Diplômant

Durée

540h de formation
460h en entreprise
10 à 11 mois

Financement

- OPCO (Contrat d'apprentissage, contrat de professionnalisation, DC ou ProA)
- CPF
- PTP (transition pro)
- France Travail
- Autofinancement

Tarif

7 830 €
+ Frais de sélections : 50 €



Pour qui ?

Tout public, passionné de sport et de bien-être, souhaitant en faire leur métier.

Pour en savoir +

Demandez la fiche détaillée à academy@surfacecoach.com

AGON 101 Connective Training

La méthode connective Training est innovante pour vos futurs coaching. Grâce à un équipement breveté, de qualité, vous aurez accès à de nouvelles méthode d'entraînement :
CROSS FITNESS : Une intensité bluffante en toute sécurité.
POSTURAL WELLNESS : Un contrôle exceptionnel pour une précision inégalable
MOBILITY SKILLS : Un travail de coordination et de puissance imbattable

Modules

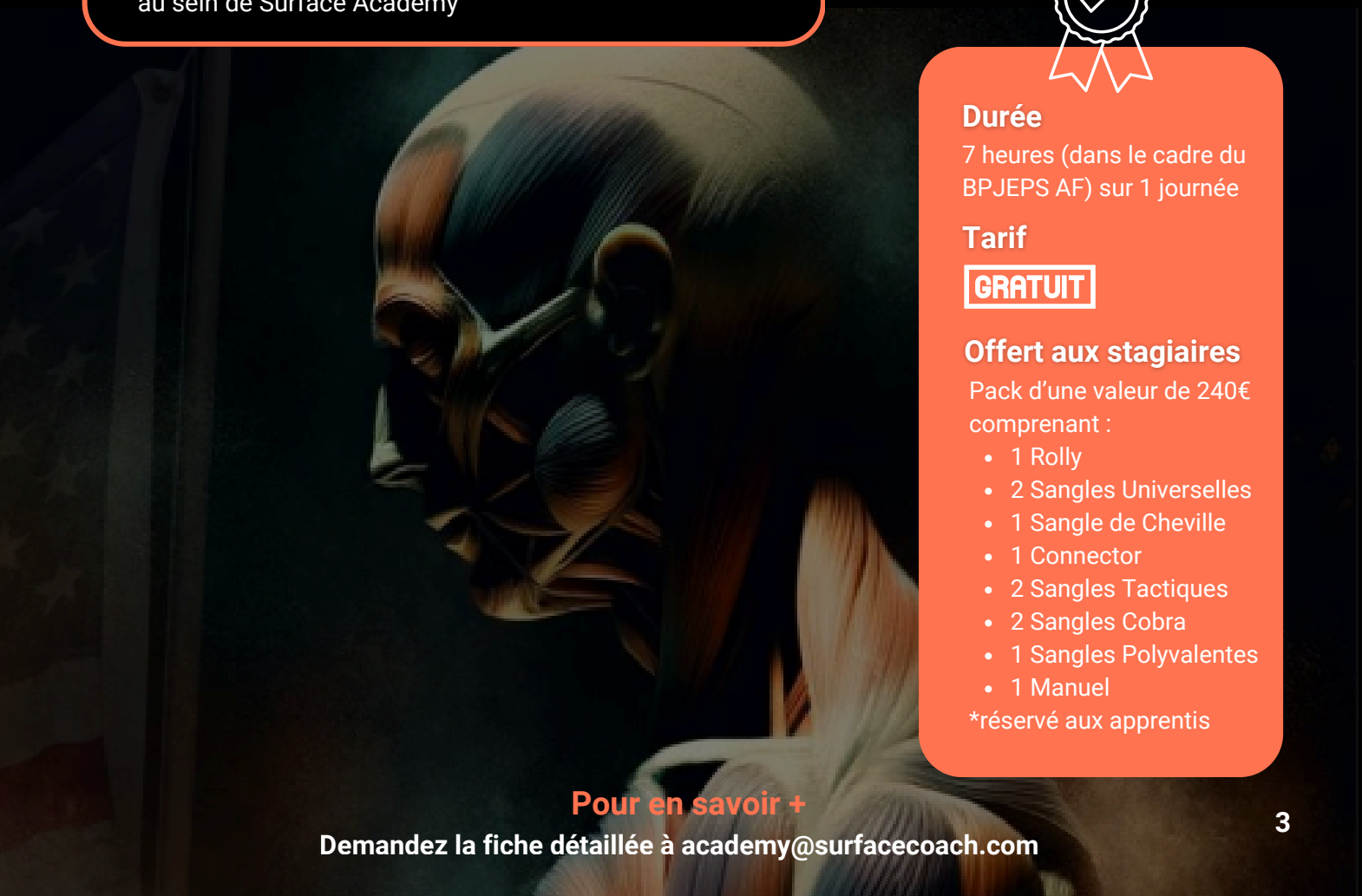
La formation est divisée en 7 unités et animée par Julien le fondateur et créateur d'AGON101 :

- Orientation du marché du fitness américain et son influence sur le marché européen
- Introduction d'AGON101
- Importance de l'entraînement fonctionnel dans la rééducation, la réathlétisation et la performance
- Place du stretching postural dans la prévention des blessures
- Présentation du matériel d'AGON101®
- Présentation et mise en pratique de la méthode CONNECTIVE TRAINING
- Mise en situation et évaluation des participants

Pour qui?

Réservé à l'ensemble de nos stagiaires en BPJEPS AF au sein de Surface Academy

Qualifiant



Durée

7 heures (dans le cadre du BPJEPS AF) sur 1 journée

Tarif

GRATUIT

Offert aux stagiaires

Pack d'une valeur de 240€ comprenant :

- 1 Rolly
- 2 Sangles Universelles
- 1 Sangle de Cheville
- 1 Connector
- 2 Sangles Tactiques
- 2 Sangles Cobra
- 1 Sangles Polyvalentes
- 1 Manuel

*réservé aux apprentis

Pour en savoir +

Demandez la fiche détaillée à academy@surfacecoach.com

CQP Instructeur Fitness

Devenez coach sportif en seulement 6 mois avec le CQP IF, le nouveau certificat reconnu par la branche du fitness ! Reconvertissez-vous dans une carrière dynamique et passionnante.

Compétences visées

- BLOC 1: Préparer et animer des séances d'initiation et de découverte de « fitness en cours collectifs » réservé à l'option CC
- BLOC 2: Préparer et animer des séances d'initiation, de découverte de « fitness en musculation et personal training » réservé à l'option MPT
- BLOC 3: Organiser, informer et communiquer autour des activités du fitness
- BLOC 4: Conduire son parcours professionnel dans les activités du fitness
- BLOC 5: Participer aux actions de marketing et de vente pour l'acquisition et la fidélisation des adhérents

Pour qui?

Passionnés de fitness ayant une expérience personnelle dans le sport, souhaitant se tourner vers les métiers du sport et du bien-être et devenir instructeur, en cours collectifs ou/et musculation/personal training.

Certifiant

Durée

Pour 1 option
280 heures en centre
210 heures en entreprise
Pour 2 options
495 heures en centre
350 heures en entreprise

5 à 6 mois

Financement

- CPF
- PTP
- OPCO en développement de compétences)
- France Travail
- Autofinancement

Tarif

Option CC ou MPT : 3 920 €
Double Option : 6 435 €
+ Frais de sélections : 50 €



Pour en savoir +

Demandez la fiche détaillée à academy@surfacecoach.com

Nutrition sportive

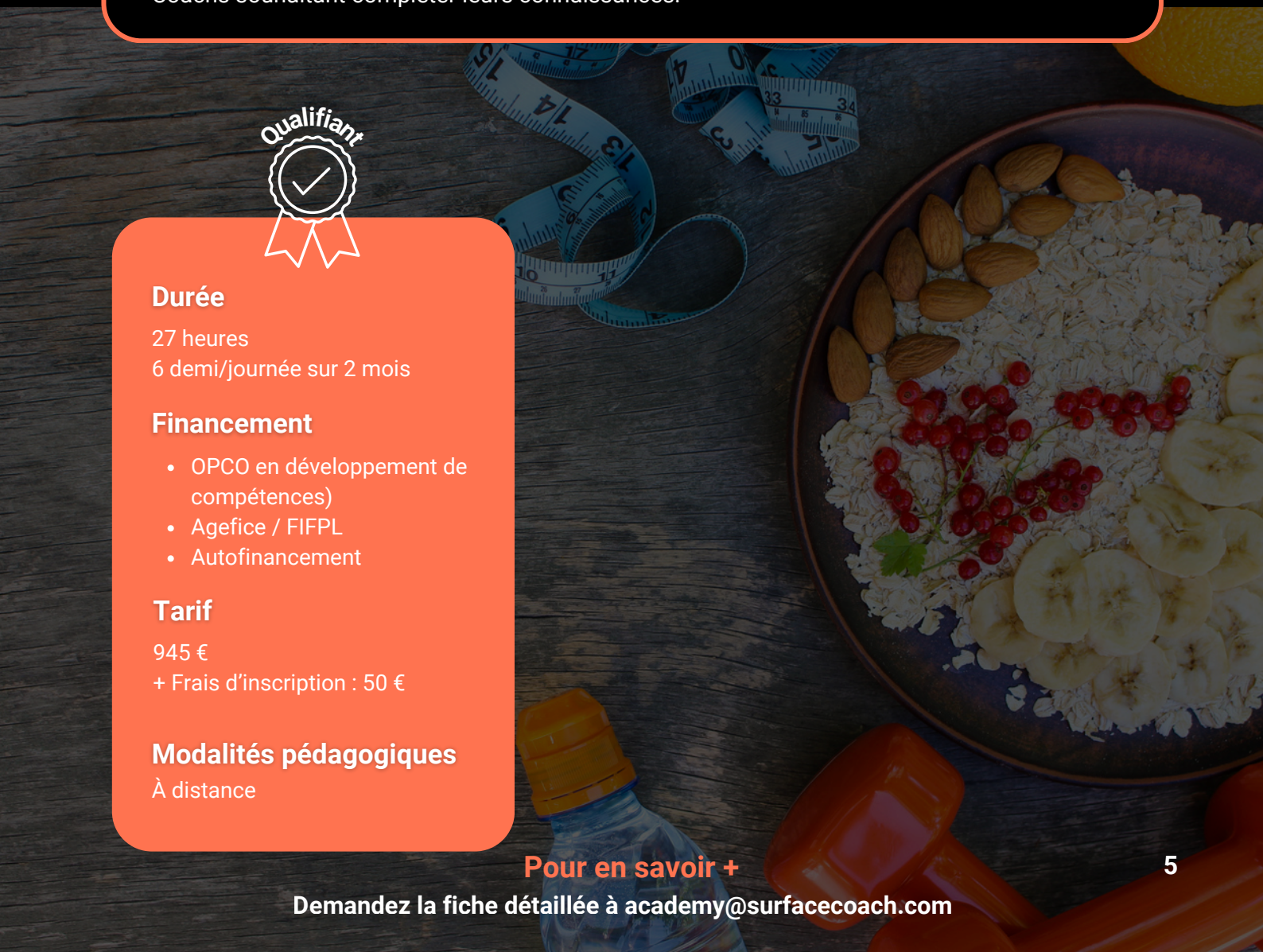
Développez vos compétences en nutrition sportive: Apprenez à donner des conseils nutritionnels pour améliorer les performances et la santé de vos clients.

Compétences visées

- Maîtriser les bases de la nutrition.
- Comprendre les besoins nutritionnels spécifiques aux différents publics et sports.
- Adapter les régimes alimentaires en fonction des objectifs individuels.
- Accompagner les sportifs dans la mise en place de bonnes habitudes alimentaires.
- Identifier les carences nutritionnelles potentielles et recommander des solutions adaptées.

Pour qui?

Tout public souhaitant acquérir de nouvelles compétences.
Coachs souhaitant compléter leurs connaissances.



Durée

27 heures
6 demi/journée sur 2 mois

Financement

- OPCO en développement de compétences)
- Agefice / FIFPL
- Autofinancement

Tarif

945 €
+ Frais d'inscription : 50 €

Modalités pédagogiques

À distance

Pour en savoir +

Demandez la fiche détaillée à academy@surfacecoach.com

Préparation mentale

Intégrer la préparation mentale d'un sportif ou d'une équipe dans ses prestations de coaching sportif

Compétences visées

- Réaliser des entretiens individuels avec les sportifs.
- Utiliser et maîtriser les techniques de préparation mentale.
- Concevoir des accompagnements personnalisés.
- Animer des séances de préparation mentale.
- Développer son activité professionnelle en tant que préparateur mental.

Modules

- Module 1 – Fondamentaux et cadre de la préparation mentale
- Module 2 – Analyse du sportif et fixation d'objectifs
- Module 3 – Gestion du stress et régulation émotionnelle
- Module 4 – Concentration, imagerie mentale et techniques cognitives
- Module 5 – Préparation à la compétition et consolidation
- Module 6 – Gestion du groupe et cohésion

Certifiant

Durée

40 h ncluant les certifications
6,5 journées sur 1 mois

Financement

- CPF
- OPCO Entreprises
- Agefice / FIFPL
- Autofinancement

Tarif

1 960 €
+ Frais d'inscription: 50 €



Pour qui?

Coachs sportifs, entraîneurs, préparateurs physiques ou toute personne souhaitant intégrer la préparation mentale d'un sportif ou d'une équipe dans ses prestations.

Pour en savoir +

Demandez la fiche détaillée à academy@surfacecoach.com

Animateur Pilates

Vous serez en mesure d'animer une séance de Pilates. Pratiqué au sol ou avec des appareils, il améliore posture, souplesse et réduit les douleurs dorsales.

Compétences visées

- Être en capacité d'animer une séance de Pilates.
- Acquisition des notions essentielles du Matwork 1 et du Matwork 2.
- Apprentissage des fondamentaux de la méthode Pilates & des mouvements au sol.
- Apprentissage du respect de l'intégrité physique des pratiquants.
- Être capable de construire une démarche pédagogique axée sur la méthode.

Modules

- Comprendre les origines et l'évolution de la méthode Pilates et son application.
- Assimiler les principes fondamentaux du pilates pour une pratique sûre et efficace.
- Développer une connaissance approfondie des mouvements de base et de leur exécution.
- Apprendre à identifier les besoins et les limitations physiques des participants.
- Savoir transmettre les bases théoriques et pratiques du Pilates.
- Concevoir des programmes structurés et progressifs pour des groupes de niveaux variés.
- Adapter les séances en fonction des besoin individuels.
- Intégrer des techniques de progression pour aider les participants à évoluer.
- Savoir modifier les exercices pour des besoins spécifiques.
- Affiner les capacités d'analyse des postures et des mouvements pour détecter les erreurs.
- Utiliser des techniques de correction adaptées.



Certifiant

Durée

56 h incluant les certifications
8 journées sur 2,5 mois

Financement

- CPF
- OPCO Entreprises
- Agefice / FIFPL
- Autofinancement

Tarif

1 960 €
+ Frais d'inscription: 50 €

Pour qui?

Professionnels du fitness souhaitant élargir leur offre tout en garantissant la sécurité des participants.

Pour en savoir +

Demandez la fiche détaillée à academy@surfacecoach.com

Diplômé et après?

Vous voilà avec votre dîplome BPJEPS AF ou votre certificat CQP Instructeur Fitness en poche? Quelles sont les étapes cruciales pour votre entrée dans la vie active.

Compétences visées

- Choisir le statut juridique adapté
- Comprendre la comptabilité et la fiscalité de ce nouveau statut
- Effectuer les démarches administratives liées à ce nouveau statut
- S'intéresser aux assurances professionnelles
- Définir sa stratégie de développement et identifier les opportunités de marché
- Savoir identifier les plateformes et logiciels présents sur le marché liés à l'activité
- Identifier les futurs formations pour continuer à se former et à acquérir de nouvelles compétences

Pour qui?

Coachs Coachs indépendants, désireux de se lancer dans la vie active avec les bons outils



Qualifiant

Durée

14 heures sur 2 jours

Financement

- OPCO Entreprises
- Agefice / FIFPL
- Autofinancement

Tarif

490 €

Pour en savoir +

Demandez la fiche détaillée à academy@surfacecoach.com