

Ruban pédagogique Tyrosse - Formation continue CQP Instructeur Fitness double option
Rentrée le 06/01/2026 - Sortie le 13/07/2026

Jeudi	1/1/26	Férié - Jour de l'an	
Vendredi	2/1/26		
Samedi	3/1/26		
Dimanche	4/1/26		
Lundi	5/1/26		
Mardi	6/1/26	BC2 Musculation, Personal Training	
Mercredi	7/1/26		
Jeudi	8/1/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1 & BC2	
Vendredi	9/1/26	BC1 Cours collectifs	
Samedi	10/1/26		21
Dimanche	11/1/26		0
Lundi	12/1/26	Structure de stage	
Mardi	13/1/26	BC2 Musculation, Personal Training	
Mercredi	14/1/26	Structure de stage	
Jeudi	15/1/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1 & BC2	
Vendredi	16/1/26	BC1 Cours collectifs	
Samedi	17/1/26		21
Dimanche	18/1/26		14
Lundi	19/1/26	Structure de stage	
Mardi	20/1/26	BC2 Musculation, Personal Training	
Mercredi	21/1/26	Structure de stage	
Jeudi	22/1/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1 & BC2	
Vendredi	23/1/26	BC1 Cours collectifs	
Samedi	24/1/26		21
Dimanche	25/1/26		14
Lundi	26/1/26	Structure de stage	
Mardi	27/1/26	BC2 Musculation, Personal Training - EPMSP	
Mercredi	28/1/26	Structure de stage	
Jeudi	29/1/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1 & BC2	
Vendredi	30/1/26	BC1 Cours collectifs - EPMSP	
Samedi	31/1/26		
		1	21
			14

Horaire Cours 9h 12h / 13h 17h

84

Horaire Stage 9h 14h ou 15h 20h

42

Evaluation

1  ProSportConcept
Formation aux métiers du sport

VALIDATION PAR M. DAMIEN Christophe, Président



BC1 35,5
BC2 35,5
BC3 4

BC4 4
BC5 4

Ruban pédagogique Tyrosse - Formation continue CQP Instructeur Fitness double option

Rentrée le 06/01/2026 - Sortie le 13/07/2026

févr-26

Dimanche	1/2/26		
Lundi	2/2/26	Structure de stage	
Mardi	3/2/26	BC2 Musculation, Personal Training	
Mercredi	4/2/26	Structure de stage	
Jeudi	5/2/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1 & BC2	
Vendredi	6/2/26	BC1 Cours collectifs	
Samedi	7/2/26		21
Dimanche	8/2/26		14
Lundi	9/2/26	Structure de stage	
Mardi	10/2/26	BC2 Musculation, Personal Training	
Mercredi	11/2/26	Structure de stage	
Jeudi	12/2/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1 & BC2	
Vendredi	13/2/26	BC1 Cours collectifs	
Samedi	14/2/26		21
Dimanche	15/2/26		14
Lundi	16/2/26	Structure de stage	
Mardi	17/2/26	BC2 Musculation, Personal Training	
Mercredi	18/2/26	Structure de stage	
Jeudi	19/2/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1 & BC2	
Vendredi	20/2/26	BC1 Cours collectifs	
Samedi	21/2/26		21
Dimanche	22/2/26		14
Lundi	23/2/26	Structure de stage	
Mardi	24/2/26	BC2 Musculation, Personal Training	
Mercredi	25/2/26	Structure de stage	
Jeudi	26/2/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1 & BC2	
Vendredi	27/2/26	BC1 Cours collectifs	
Samedi	28/2/26		21
			14

Horaire Cours 9h 12h / 13h 17h

84

Horaire Stage 9h 14h ou 15h 20h

56

Evaluation

0

VALIDATION PAR M. DAMIEN Christophe, Président



BC1 36

BC4 4

BC2 36

BC5 4

BC3 4

Ruban pédagogique Tyrosse - Formation continue CQP Instructeur Fitness double option

Rentrée le 06/01/2026 - Sortie le 13/07/2026

mars-26

Dimanche	1/3/26		
Lundi	2/3/26	Structure de stage	
Mardi	3/3/26	BC2 Musculation, Personal Training	
Mercredi	4/3/26	Structure de stage	
Jeudi	5/3/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1 & BC2	
Vendredi	6/3/26	BC1 Cours collectifs	
Samedi	7/3/26		21
Dimanche	8/3/26	14	
Lundi	9/3/26	Structure de stage	
Mardi	10/3/26	BC2 Musculation, Personal Training	
Mercredi	11/3/26	Structure de stage	
Jeudi	12/3/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1 & BC2	
Vendredi	13/3/26	BC1 Cours collectifs	
Samedi	14/3/26		21
Dimanche	15/3/26	14	
Lundi	16/3/26	Structure de stage	
Mardi	17/3/26	BC2 Musculation, Personal Training	
Mercredi	18/3/26	Structure de stage	
Jeudi	19/3/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1 & BC2	
Vendredi	20/3/26	BC1 Cours collectifs	
Samedi	21/3/26		21
Dimanche	22/3/26	14	
Lundi	23/3/26	Structure de stage	
Mardi	24/3/26	BC2 Musculation, Personal Training	
Mercredi	25/3/26	Structure de stage	
Jeudi	26/3/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1 & BC2	
Vendredi	27/3/26	BC1 Cours collectifs	
Samedi	28/3/26		21
Dimanche	29/3/26	14	
Lundi	30/3/26	Structure de stage	
Mardi	31/3/26	BC2 Musculation, Personal Training	
			7
			7

Horaire Cours 9h 12h / 13h 17h

91

Horaire Stage 9h 14h ou 15h 20h

63

Evaluation

0

VALIDATION PAR M. DAMIEN Christophe, Président



BC1 36

BC4 4

BC2 43

BC5 4

BC3 4

Ruban pédagogique Tyrosse - Formation continue CQP Instructeur Fitness double option
Rentrée le 06/01/2026 - Sortie le 13/07/2026

avr-26

Mercredi	1/4/26	Structure de stage	
Jeudi	2/4/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1 & BC2	
Vendredi	3/4/26	BC1 Cours collectifs	
Samedi	4/4/26		14
Dimanche	5/4/26	7	
Lundi	6/4/26	Férié - Lundi de Pâques	
Mardi	7/4/26	BC2 Musculation, Personal Training	
Mercredi	8/4/26	Structure de stage	
Jeudi	9/4/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1 & BC2	
Vendredi	10/4/26	BC1 Cours collectifs	
Samedi	11/4/26		21
Dimanche	12/4/26	7	
Lundi	13/4/26	Structure de stage	
Mardi	14/4/26	BC2 Musculation, Personal Training	
Mercredi	15/4/26	Structure de stage	
Jeudi	16/4/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1 & BC2	
Vendredi	17/4/26	BC1 Cours collectifs	
Samedi	18/4/26		21
Dimanche	19/4/26	14	
Lundi	20/4/26	Structure de stage	
Mardi	21/4/26	BC2 Musculation, Personal Training	
Mercredi	22/4/26	Structure de stage	
Jeudi	23/4/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1 & BC2	
Vendredi	24/4/26	BC1 Cours collectifs	
Samedi	25/4/26		21
Dimanche	26/4/26	14	
Lundi	27/4/26	Structure de stage	
Mardi	28/4/26	BC2 Musculation, Personal Training	
Mercredi	29/4/26	Structure de stage	
Jeudi	30/4/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1 & BC2	

14

14

Horaire Cours 9h 12h / 13h 17h

91

Horaire Stage 9h 14h ou 15h 20h

56

Evaluation

0

VALIDATION PAR M. DAMIEN Christophe, Président



BC1 38

BC4 5

BC2 38

BC5 5

BC3 5

Ruban pédagogique Tyrosse - Formation continue CQP Instructeur Fitness double option
Rentrée le 06/01/2026 - Sortie le 13/07/2026

mai-26

Vendredi	1/5/26	Férié - Fête du Travail	
Samedi	2/5/26		0
Dimanche	3/5/26		0
Lundi	4/5/26	Structure de stage	
Mardi	5/5/26	BC2 Musculation, Personal Training	
Mercredi	6/5/26	Structure de stage	
Jeudi	7/5/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1 & BC2	
Vendredi	8/5/26	Férié - Victoire 1945	
Samedi	9/5/26		14
Dimanche	10/5/26		14
Lundi	11/5/26	Structure de stage	
Mardi	12/5/26	BC2 Musculation, Personal Training	
Mercredi	13/5/26	Structure de stage	
Jeudi	14/5/26	Férié - Ascension	
Vendredi	15/5/26	BC1 Cours collectifs	
Samedi	16/5/26		14
Dimanche	17/5/26		14
Lundi	18/5/26	Structure de stage	
Mardi	19/5/26	BC2 Musculation, Personal Training	
Mercredi	20/5/26	Structure de stage	
Jeudi	21/5/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1 & BC2	
Vendredi	22/5/26	BC1 Cours collectifs	
Samedi	23/5/26		21
Dimanche	24/5/26		14
Lundi	25/5/26	Férié - Lundi de Pentecôte	
Mardi	26/5/26	BC2 Musculation, Personal Training	
Mercredi	27/5/26	Structure de stage	
Jeudi	28/5/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1 & BC2	
Vendredi	29/5/26	BC1 Cours collectifs	
Samedi	30/5/26		21
Dimanche	31/5/26		7

Horaire Cours 9h 12h / 13h 17h

70

Horaire Stage 9h 14h ou 15h 20h

49

Evaluation

0

VALIDATION PAR M. DAMIEN Christophe, Président



BC1 27

BC4 2

BC2 34

BC5 2

BC3 2

Ruban pédagogique Tyrosse - Formation continue CQP Instructeur Fitness double option
Rentrée le 06/01/2026 - Sortie le 13/07/2026

juin-26

Lundi	1/6/26	Structure de stage	
Mardi	2/6/26	BC2 MPT - Tirage au sort profil épreuve n°1 pour épreuve n°3	
Mercredi	3/6/26	Structure de stage	
Jeudi	4/6/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1 & BC2	
Vendredi	5/6/26	BC1 Cours collectifs	
Samedi	6/6/26		21
Dimanche	7/6/26	14	
Lundi	8/6/26	Structure de stage	
Mardi	9/6/26	BC2 Musculation, Personal Training	
Mercredi	10/6/26	Structure de stage	
Jeudi	11/6/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1 & BC2	
Vendredi	12/6/26	BC1 Cours collectifs	
Samedi	13/6/26		21
Dimanche	14/6/26	14	
Lundi	15/6/26	Structure de stage	
Mardi	16/6/26	BC2 Musculation, Personal Training + QCU 45'	
Mercredi	17/6/26	Transmettre doc stage par OF pour épreuve BC3	
Jeudi	18/6/26	Cours communs matin BC3, 4 et 5 _ Savoirs AM BC1	
Vendredi	19/6/26	BC1 Cours collectifs + QCU 30'	
Samedi	20/6/26	1,5	12
Dimanche	21/6/26	14	
Lundi	22/6/26	Structure de stage	
Mardi	23/6/26	BC2 MPT - Rendu de dossier pour l'épreuve n°3	
Mercredi	24/6/26	Structure de stage	
Jeudi	25/6/26	BC5 - Evaluation initiale 35'	
Vendredi	26/6/26	BC1 Cours collectifs - Rendu de dossier écrit	
Samedi	27/6/26	1	14
Dimanche	28/6/26	14	
Lundi	29/6/26	Structure de stage	
Mardi	30/6/26	BC2 MPT - Evaluation initiale épreuve n°2 40'	

1 0

7

Horaire Cours 9h 12h / 13h 17h

68

Horaire Stage 9h 14h ou 15h 20h

63

Evaluation

3,5

VALIDATION PAR M. DAMIEN Christophe, Président



BC1 35,5

BC4 3

BC2 31

BC5 3

BC3 3

Ruban pédagogique Tyrosse - Formation continue CQP Instructeur Fitness double option
Rentrée le 06/01/2026 - Sortie le 13/07/2026

juil-26

Mercredi	1/7/26	Structure de stage	
Jeudi	2/7/26	BC4 - Epreuve initiale 30'	
Vendredi	3/7/26	BC1 Cours collectifs	
Samedi	4/7/26	0,5	7
Dimanche	5/7/26	7	
Lundi	6/7/26	Structure de stage	
Mardi	7/7/26	BC2 MPT - Evaluation initiale épreuve n°3 1h00	
Mercredi	8/7/26	Structure de stage	
Jeudi	9/7/26	BC3 - Evaluation initiale 30'	
Vendredi	10/7/26	BC1 Cours collectifs - Evaluation initiale 1h15	
Samedi	11/7/26	3	0
Dimanche	12/7/26	14	
Lundi	13/7/26	Fin de formation	
Mardi	14/7/26	Révisions BC2 et QCU	
Mercredi	15/7/26	Révisions BC3 BC4 BC5	
Jeudi	16/7/26	Révisions BC1 et QCU	
Vendredi	17/7/26		
Samedi	18/7/26		7
Dimanche	19/7/26		
Lundi	20/7/26		
Mardi	21/7/26		
Mercredi	22/7/26		
Jeudi	23/7/26	Rattrapage QCU MPT et QCU CC	
Vendredi	24/7/26	Rattrapage BC3, BC4 et BC5	
Samedi	25/7/26		
Dimanche	26/7/26		
Lundi	27/7/26	BC2 MPT - Evaluation rattrapage épreuve n°1 40'	
Mardi	28/7/26	BC1 Cours collectifs - Evaluation rattrapage 1h15	
Mercredi	29/7/26		
Jeudi	30/7/26	BC2 MPT - Evaluation rattrapage épreuve n°3 1h00	
Vendredi	31/7/26	BC1 Cours collectifs - Evaluation rattrapage 1h15	

Horaire Cours 9h 12h / 13h 17h

14

Horaire Stage 9h 14h ou 15h 20h

21

Evaluation

3,5

BC1 215

BC2 217,5

BC3

432,5

BC4

BC5

TOTAL HEURES SUR L'ANNÉE 2026

Cours formation 502

Evaluation 8

Structure stage 350

Cours + Stage 860