



# CALENDRIER JANVIER 2026 L/M

## CQP IF - Option B

Bayonne / Bordeaux / Nice (CrossFit Nice 2 , Crossfit XII) / Lille  
Lyon / Paris (CrossFit Original Addict, R2 Training Vendome) / Strasbourg / Toulouse

Du mardi 6 janvier au mardi 21 avril (rattrapages le lundi 11 mai)

JANVIER		
SEMAINE 2		
<b>DÉBUT DE FORMATION</b>		
MAR 6	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 3		
LUN 12	7 h présentiel	
MAR 13	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 4		
LUN 19	<b>EPMSP</b>	
MAR 20	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 5		
LUN 26	7 h présentiel	
MAR 27	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	

FÉVRIER		
SEMAINE 6		
LUN 2	7 h présentiel	
MAR 3	7 h présentiel	<b>Basic Fit</b>
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 7		
LUN 9	7 h présentiel	
MAR 10	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 8		
LUN 16	7 h présentiel	
MAR 17	7 h présentiel	<b>Basic Fit</b>
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 9		
LUN 23	7 h présentiel	
MAR 24	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	

MARS		
SEMAINE 10		
LUN 2	7 h présentiel	
MAR 3	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 11		
LUN 9	7 h présentiel	
MAR 10	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 12		
LUN 16	7 h présentiel	QCU passage 1 + Tirage au sort BC2.1
MAR 17	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 13		
LUN 23	7 h présentiel	QCU passage 2
MAR 24	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 14		
LUN 30	7 h présentiel	QCU passage 3
MAR 31	7 h présentiel	Dépot du dossier BC2.1 (23h)

AVRIL		
à répartir sur la semaine	14h stage	
SEMAINE 15		
LUN 6	7 h présentiel	Dépot du dossier BC3, 4 et 5 (23h)
MAR 7	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	14h stage	
SEMAINE 16		
LUN 13	<b>BC 2.2 (small group training)</b>	
MAR 14	<b>BC 2.1 + BC2.3 (personal training)</b>	
à répartir sur la semaine	14h stage	
SEMAINE 17		
LUN 20	7 h présentiel	
MAR 21	<b>BC 3 + BC 4 + BC 5</b>	
<b>FIN DE FORMATION</b>		

MAI		
SEMAINE 19		
LUN 4	Dépot des dossiers rattrapages BC 3, 4 et 5 (23h)	
SEMAINE 20		
LUN 11	<b>Rattrapages généraux</b>	

Attention : ce planning est indicatif et peut être modifié avant le lancement de la formation, notamment concernant les dates des épreuves, les dates de début et de fin restant fixes ; merci de te référer à ton planning de formation pour confirmation.

Les cours en distanciel sont disponibles 24h/24 sur la plateforme formation de l'INSED et sont à organiser au choix dans la semaine.

Les horaires de stage sont à organiser au choix dans la semaine avec le tuteur.

Il est tout à fait possible de réaliser ses heures de stage sur la même journée que les cours en présentiel.



# CALENDRIER JANVIER 2026 J/V

## CQP IF - Option B

Bordeaux / Nice (CrossFit Nice 2) / Lyon  
Paris (CrossFit Original Addict, CrossFit Take Control)

Du jeudi 8 janvier au jeudi 23 avril (rattrapages le vendredi 8 mai)

JANVIER		
SEMAINE 2		
DÉBUT DE FORMATION		
JEU 8	7 h présentiel	
VEN 9	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 3		
JEU 15	7 h présentiel	
VEN 16		EPMSF
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 4		
JEU 22	7 h présentiel	
VEN 23	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 5		
JEU 29	7 h présentiel	
VEN 30	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	

FÉVRIER		
SEMAINE 6		
JEU 5	7 h présentiel	
VEN 6	7 h présentiel	Basic Fit
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 7		
JEU 12	7 h présentiel	
VEN 13	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 8		
JEU 19	7 h présentiel	
VEN 20	7 h présentiel	Basic Fit
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 9		
JEU 26	7 h présentiel	
VEN 27	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	

MARS		
SEMAINE 10		
JEU 5	7 h présentiel	
VEN 6	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 11		
JEU 12	7 h présentiel	
VEN 13	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 12		
JEU 19	7 h présentiel	QCU passage 1 + Tirage au sort BC2.1
VEN 20	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 13		
JEU 26	7 h présentiel	QCU passage 2
VEN 27	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	

AVRIL		
SEMAINE 14		
JEU 2	7 h présentiel	QCU passage 3 Dépot du dossier BC2.1 (23h)
VEN 3	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	14h stage	
SEMAINE 15		
JEU 9	7 h présentiel	Dépot du dossier BC3, 4 et 5 (23h)
VEN 10		BC 2.2 (small group training)
à répartir sur la semaine	14h stage	
SEMAINE 16		
JEU 16		BC 2.1 + BC2.3 (personal training)
VEN 17	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	14h stage	
SEMAINE 17		
JEU 23		BC 3 + BC 4 + BC 5
FIN DE FORMATION		
SEMAINE 18		
JEU 30		Dépot des dossiers rattrapages BC 3, 4 et 5 (23h)
SEMAINE 19		
VEN 8		Rattrapages généraux

Attention : ce planning est indicatif et peut être modifié avant le lancement de la formation, notamment concernant les dates des épreuves, les dates de début et de fin restant fixes ; merci de te référer à ton planning de formation pour confirmation.  
Les cours en distanciel sont disponibles 24h/24 sur la plateforme formation de l'INSED et sont à organiser au choix dans la semaine.  
Les horaires de stage sont à organiser au choix dans la semaine avec le tuteur.  
Il est tout à fait possible de réaliser ses heures de stage sur la même journée que les cours en présentiel.



# CALENDRIER MAI 2026 L/M

## CQP IF - Option B

**Bordeaux / Nice / Lille / Lyon / Paris (CrossFit Original Addict, R2 Training Vendome)  
Strasbourg / Toulouse / Nantes / Clermont-Ferrand / La Rochelle / Bayonne / La Réunion**

*Du lundi 27 avril au mardi 18 août (rattrapages le lundi 7 septembre)*

AVRIL		
SEMAINE 18		
<b>DÉBUT DE FORMATION</b>		
LUN 27	7 h présentiel	
MAR 28	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
MAI		
SEMAINE 19		
LUN 4	7 h présentiel	
MAR 5	<b>EPMSP</b>	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 20		
LUN 11	<b>PAS DE COURS</b>	
MAR 12	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 21		
LUN 18	7 h présentiel	
MAR 19	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 22		
LUN 25	7 h présentiel	
MAR 26	7 h présentiel	<b>Basic Fit</b>
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	

JUIN		
SEMAINE 23		
LUN 1	7 h présentiel	
MAR 2	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 24		
LUN 8	7 h présentiel	
MAR 9	7 h présentiel	<b>Basic Fit</b>
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 25		
LUN 15	7 h présentiel	
MAR 16	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 26		
LUN 22	7 h présentiel	
MAR 23	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 27		
LUN 29	7 h présentiel	
MAR 30	7 h présentiel	

JUILLET		
SEMAINE 28		
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 29		
LUN 6	7 h présentiel	QCU Examen blanc
MAR 7	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 30		
LUN 13	7 h présentiel	QCU passage 1 + Tirage au sort BC2.1
MAR 14	<b>Férié</b>	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 31		
LUN 20	7 h présentiel	QCU passage 2
MAR 21	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 32		
LUN 27	7 h présentiel	QCU passage 3
MAR 28	7 h présentiel	Dépot du dossier BC2.1 (23h)
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	

AOÛT		
SEMAINE 32		
LUN 3	7 h présentiel	Dépot du dossier BC3, 4 et 5 (23h)
MAR 4	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 33		
LUN 10	<b>BC 2.2 (small group training)</b>	
MAR 11	<b>BC 2.1 + BC2.3 (personal training)</b>	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 34		
LUN 17	7 h présentiel	
MAR 18	<b>BC 3 + BC 4 + BC 5</b>	
<b>FIN DE FORMATION</b>		
LUN 31	Dépot des dossiers rattrapages BC 3, 4 et 5 (23h)	

SEPTEMBRE		
SEMAINE 36		
LUN 7	<b>Rattrapages généraux</b>	

**Attention : ce planning est indicatif et peut être modifié avant le lancement de la formation, notamment concernant les dates des épreuves, les dates de début et de fin restant fixes ; merci de te référer à ton planning de formation pour confirmation.**

**Les cours en distanciel sont disponibles 24h/24 sur la plateforme formation de l'INSED et sont à organiser au choix dans la semaine.**

**Les horaires de stage sont à organiser au choix dans la semaine avec le tuteur.**

**Il est tout à fait possible de réaliser ses heures de stage sur la même journée que les cours en présentiel.**



# CALENDRIER MAI 2026 J/V

## CQP IF - Option B

Nice / Paris (CrossFit Original Addict) / Toulouse / Lyon  
Rennes / Marseille / Grenoble / Montpellier / Bordeaux

Du jeudi 30 avril au vendredi 21 août (rattrapages le jeudi 10 septembre)

AVRIL		
SEMAINE 18		
DÉBUT DE FORMATION		
JEU 30	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
MAI		
SEMAINE 19		
JEU 7	7 h présentiel	
VEN 8	PAS DE COURS	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 20		
JEU 14	7 h présentiel	
VEN 15	EPMSP	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 21		
JEU 21	7 h présentiel	
VEN 22	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 22		
JEU 28	7 h présentiel	
VEN 29	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	

JUIN		
SEMAINE 23		
JEU 4	7 h présentiel	
VEN 5	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 24		
JEU 11	7 h présentiel	
VEN 12	7 h présentiel	Basic Fit
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 25		
JEU 18	7 h présentiel	
VEN 19	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 26		
JEU 25	7 h présentiel	
VEN 26	7 h présentiel	Basic Fit
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	

JUILLET		
SEMAINE 27		
JEU 2	7 h présentiel	
VEN 3	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 28		
JEU 9	7 h présentiel	QCU Examen blanc
VEN 10	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 29		
JEU 16	7 h présentiel	QCU passage 1 + Tirage au sort BC2.1
VEN 17	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 30		
JEU 23	7 h présentiel	QCU passage 2
VEN 24	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	14h stage	
SEMAINE 31		
JEU 30	7 h présentiel	QCU passage 3
VEN 31	7 h présentiel	Dépot du dossier BC2.1 (23h)
à répartir sur la semaine	14h stage	

AOÛT		
SEMAINE 32		
JEU 6	7 h présentiel	Dépot du dossier BC3, 4 et 5 (23h)
VEN 7	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	14h stage	
SEMAINE 33		
JEU 13	BC 2.2 (small group training)	
VEN 14	BC 2.1 + BC2.3 (personal training)	
à répartir sur la semaine	14h stage	
SEMAINE 34		
JEU 20	7 h présentiel	
VEN 21	BC 3 + BC 4 + BC 5	
FIN DE FORMATION		

SEPTEMBRE		
SEMAINE 36		
JEU 3	Dépot des dossiers rattrapages BC 3, 4 et 5 (23h)	
SEMAINE 37		
JEU 10	Rattrapages généraux	

**Attention : ce planning est indicatif et peut être modifié avant le lancement de la formation, notamment concernant les dates des épreuves, les dates de début et de fin restant fixes ; merci de te référer à ton planning de formation pour confirmation.**  
**Les cours en distanciel sont disponibles 24h/24 sur la plateforme formation de l'INSED et sont à organiser au choix dans la semaine.**  
**Les horaires de stage sont à organiser au choix dans la semaine avec le tuteur.**  
**Il est tout à fait possible de réaliser ses heures de stage sur la même journée que les cours en présentiel.**



# CALENDRIER SEPTEMBRE 2026 L/M

## CQP IF - Option B

**Bordeaux / Nice / Lille / Lyon / Paris (CrossFit Original Addict, R2 Training Vendome)  
Strasbourg / Toulouse / Nantes / Clermont-Ferrand / La Rochelle / Bayonne / La Réunion**

*Du lundi 31 août au mardi 22 décembre (rattrapages le lundi 4 janvier)*

SEPTEMBRE		
SEMAINE 36		
DÉBUT DE FORMATION		
LUN (Août) 31	7 h présentiel	
MAR 1	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 37		
LUN 7	PAS DE COURS	
MAR 8	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 38		
LUN 14	EPMSF	
MAR 15	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 39		
LUN 21	7 h présentiel	
MAR 22	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 40		
LUN 28	7 h présentiel	
MAR 29	7 h présentiel	Basic Fit

OCTOBRE		
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 41		
LUN 5	7 h présentiel	
MAR 6	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 42		
LUN 12	7 h présentiel	
MAR 13	7 h présentiel	Basic Fit
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 43		
LUN 19	7 h présentiel	
MAR 20	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 44		
LUN 26	7 h présentiel	
MAR 27	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	

NOVEMBRE		
SEMAINE 45		
LUN 2	7 h présentiel	
MAR 3	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 46		
LUN 9	7 h présentiel	QCU Examen blanc
MAR 10	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 47		
LUN 16	7 h présentiel	QCU passage 1 + Tirage au sort BC2.1
MAR 17	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	
	14h stage	
SEMAINE 48		
LUN 23	7 h présentiel	QCU passage 2
MAR 24	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	14h stage	
SEMAINE 49		
LUN 30	7 h présentiel	QCU passage 3

DÉCEMBRE		
MAR 1	7 h présentiel	Dépot du dossier BC2.1 (23h)
à répartir sur la semaine	14h stage	
SEMAINE 50		
LUN 7	7 h présentiel	Dépot du dossier BC3, 4 et 5 (23h)
MAR 8	PAS DE COURS	
à répartir sur la semaine	14h stage	
SEMAINE 51		
LUN 14	BC 2.2 (small group training)	
MAR 15	BC 2.1 + BC2.3 (personal training)	
SEMAINE 52		
LUN 21	7 h présentiel	
MAR 22	BC 3 + BC 4 + BC 5	
FIN DE FORMATION		
SEMAINE 1		
LUN 28	Dépot des dossiers rattrapages BC 3, 4 et 5 (23h)	
JANVIER		
SEMAINE 2		
MAR 5	Rattrapages généraux	

**Attention : ce planning est indicatif et peut être modifié avant le lancement de la formation, notamment concernant les dates des épreuves, les dates de début et de fin restant fixes ; merci de te référer à ton planning de formation pour confirmation.**  
**Les cours en distanciel sont disponibles 24h/24 sur la plateforme formation de l'INSED et sont à organiser au choix dans la semaine.**  
**Les horaires de stage sont à organiser au choix dans la semaine avec le tuteur.**  
**Il est tout à fait possible de réaliser ses heures de stage sur la même journée que les cours en présentiel.**



# CALENDRIER SEPTEMBRE 2026 J/V

## CQP IF - Option B

Nice / Paris (CrossFit Original Addict)  
Rennes / Marseille / Grenoble / Montpellier

Du jeudi 3 septembre au jeudi 24 décembre (rattrapages le jeudi 7 janvier)

SEPTEMBRE		
SEMAINE 36		
<b>DÉBUT DE FORMATION</b>		
JEU 3	7 h présentiel	
VEN 4	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	14h stage
SEMAINE 37		
JEU 10	<b>PAS DE COURS</b>	
VEN 11	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	14h stage
SEMAINE 38		
JEU 17	<b>EPMSP</b>	
VEN 18	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	14h stage
SEMAINE 39		
JEU 24	7 h présentiel	
VEN 25	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	14h stage

OCTOBRE		
SEMAINE 40		
JEU 1	7 h présentiel	
VEN 2	7 h présentiel	<b>Basic Fit</b>
à répartir sur la semaine	7h online	14h stage
SEMAINE 41		
JEU 8	7 h présentiel	
VEN 9	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	14h stage
SEMAINE 42		
JEU 15	7 h présentiel	
VEN 16	7 h présentiel	<b>Basic Fit</b>
à répartir sur la semaine	7h online	14h stage
SEMAINE 43		
JEU 22	7 h présentiel	
VEN 23	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	14h stage
SEMAINE 44		
JEU 29	7 h présentiel	
VEN 30	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	14h stage

NOVEMBRE		
SEMAINE 45		
JEU 5	7 h présentiel	
VEN 6	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	14h stage
SEMAINE 46		
JEU 12	7 h présentiel	QCU Examen blanc
VEN 13	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	14h stage
SEMAINE 47		
JEU 19	7 h présentiel	QCU passage 1 + Tirage au sort BC2.1
VEN 20	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	14h stage
SEMAINE 48		
JEU 26	7 h présentiel	QCU passage 2
VEN 27	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	14h stage

DÉCEMBRE		
SEMAINE 49		
JEU 3	7 h présentiel	QCU passage 3
VEN 4	7 h présentiel	Dépot du dossier BC2.1 (23h)
à répartir sur la semaine	7h online	14h stage
SEMAINE 50		
JEU 10	7 h présentiel	Dépot du dossier BC3, 4 et 5 (23h)
VEN 11	<b>BC 2.2 (small group training)</b>	
à répartir sur la semaine	7h online	14h stage
SEMAINE 51		
JEU 17	<b>BC 2.1 + BC2.3 (personal training)</b>	
VEN 18	7 h présentiel	
à répartir sur la semaine	7h online	14h stage
JEU 24	<b>BC 3 + BC 4 + BC 5</b>	
<b>FIN DE FORMATION</b>		
SEMAINE 1		
JEU 31	Dépot des dossiers rattrapages BC 3, 4 et 5 (23h)	

JANVIER		
SEMAINE 2		
VEN 8	<b>Rattrapages généraux</b>	

Attention : ce planning est indicatif et peut être modifié avant le lancement de la formation, notamment concernant les dates des épreuves, les dates de début et de fin restant fixes ; merci de te référer à ton planning de formation pour confirmation.

Les cours en distanciel sont disponibles 24h/24 sur la plateforme formation de l'INSED et sont à organiser au choix dans la semaine.

Les horaires de stage sont à organiser au choix dans la semaine avec le tuteur.

Il est tout à fait possible de réaliser ses heures de stage sur la même journée que les cours en présentiel.