

CQP Instructeur Fitness

Tests techniques d'entrée en formation

Le ou la candidat(e) au CQP Instructeur Fitness doit répondre aux exigences à l'entrée dans le processus de formation.

Il/elle doit :

- Être titulaire d'une attestation de premiers secours : PSC1, AFPS, SST, PSE1, PSE2 ou encore AFGSU.
- Remettre un Certificat Médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives.
- Avoir 18 ans lors du jury de certification.
- Avoir satisfait aux tests techniques dans la ou les options choisies.

Option Musculation/Personal Training

Épreuve de démonstration technique :

Le ou la candidat(e) devra effectuer les cinq exercices proposés.

Disciplines	HOMMES		FEMMES	
	Répétitions	% du poids de corps	Répétitions	% du poids de corps
SQUAT (Hanches à hauteur des genoux, fémurs parallèles au sol, mise en place d'un élastique à toucher avec le postérieur)	5	100	5	60
DEVELOPPÉ COUCHÉ (Toucher la poitrine sans rebond)	5	80	5	40
SOULEVÉ DE TERRE	5	80	5	40
FENTES	5	20Kg	5	10Kg

EPAULÉ-JETÉ	5	20Kg	5	10Kg
-------------	---	------	---	------

Critères de réussite :

L'évaluation porte sur la technicité et le placement.

Pour chacun des mouvements, réussir au minimum 3 répétitions sur 5.

Option Cours Collectifs

Épreuve de suivi de cours collectifs :

Le ou la candidat(e) devra suivre un cours collectif de 45' comprenant 3 parties :

- 15' partie cardio coordination et endurance (avec ou sans step)
- 15' partie renforcement musculaire
- 15' partie flexibilité et mobilité (stretching)

Critères de réussite :

Suivre le cours en démontrant des qualités techniques, de la coordination et du rythme en musique.