

# CQP INSTRUCTEUR FITNESS

## PRÉREQUIS & TESTS TECHNIQUES

**Prérequis :** 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 : PSC, 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.
- Avoir satisfait au test oral des prérequis de présentation du projet de formation en cohérence avec le parcours personnel, l'expérience dans la ou les option(s) choisie(s) et la capacité de projection vers une situation professionnelle.

### Tests Techniques Option Musculation/Personal Training

Épreuve de démonstration technique :

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

|                                                                                                                                  | HOMME      |                               | FEMME      |                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------|------------|-------------------------------|
| DISCIPLINE                                                                                                                       | RÉPÉTITION | POURCENTAGE DU POIDS DE CORPS | RÉPÉTITION | POURCENTAGE DU POIDS DE CORPS |
| <b>SQUAT</b> (Hanches à hauteur des genoux, fémurs parallèles au sol, mise en place d'un élastique à toucher avec le postérieur) | 8          | 100                           | 8          | 60                            |
| <b>DÉVELOPPÉ COUCHÉ</b> (Toucher la poitrine sans rebond)                                                                        | 8          | 80                            | 8          | 40                            |
| <b>SOULEVÉ DE TERRE</b>                                                                                                          | 8          | 80                            | 8          | 40                            |
| <b>FENTES</b>                                                                                                                    | 8          | 30KG                          | 8          | 20KG                          |
| <b>DEVELOPPÉ MILITAIRE</b>                                                                                                       | 8          | 40                            | 8          | 30                            |

Critères de réussite :

L'évaluation porte sur la technicité et le placement.

Pour chacun des mouvements, réussir au minimum 5 répétitions sur 8.

### **Tests Techniques 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.

