

CQP Instructeur Fitness option : Cours Collectifs

Un suivi de cours collectifs : une épreuve de 45' comprenant 3 parties (15' partie cardio coordination et endurance (STEP ou sans STEP), 15' renforcement musculaire avec barre et poids, 15' partie flexibilité et mobilité (stretching). L'objet de l'épreuve est de s'assurer de la base technique des candidats dans les trois grandes catégories de cours collectif ainsi que de leur coordination rythme et musique.

CQP Instructeur Fitness option : Musculation et Personal Training

Une épreuve de démonstration avec 5 répétitions sur 5 mouvements de musculation :

- Squat : 100% du poids de corps pour les hommes, 60% du poids de corps pour les femmes (hanches à hauteur des genoux, fémur parallèle au sol, mise en place d'un élastique à toucher avec le postérieur)
- Développé Couché : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond).
- soulevé de terre : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes
- fentes : 20kg pour les hommes et 10kg pour les femmes
- Épaulé-jeté : 20kg pour les hommes et 10kg pour les femmes

Évaluation de la technicité et des placements.

Critères de réussites : pour chacun des 5 mouvements, minimum 3 réussites sur 5