



## CQP Instructeur Fitness

### TEP – Test d'exigence préalable

Le test d'exigence préalable se découpe en 2 épreuves :

- Une épreuve physique permettant d'évaluer votre technicité et vos placements dans l'option choisie.
- Un entretien oral de 15' permettant d'évaluer votre projet de formation en lien avec votre projet professionnel.

L'évaluation des prérequis techniques est réalisée suivant les modalités suivantes :

#### **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 8 répétitions sur 5 mouvements distincts 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) - - - -
- **Fentes** (4 à gauche, 4 à droite) : 30kg pour les hommes et 20kg pour les femmes
- **Soulevé de terre** : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes
- **Développé Couché** : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond)
- **Développé Militaire** : 40% du poids de corps pour les hommes, 30% du poids de corps pour les femmes

Evaluation de la technicité et des placements. Critères de réussites : pour chacun des 5 mouvements, minimum 5 réussites sur les 8 répétitions.

Les évaluateurs peuvent arrêter le candidat après 5 répétitions réussies