



Tests de prérequis CQP Instructeur Fitness

CQP IF 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 et de s'assurer de la base technique des candidats dans les trois grandes catégories de cours collectifs et ainsi que de leur coordination rythme et musique.

CQP IF option : MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING

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

- Squat (*Hanches à hauteur des genoux, fémur parallèle au sol, mise en place d'un élastique à toucher avec le postérieur*) :
 - o 100% du poids de corps pour les hommes
 - o 60% du poids de corps pour les femmes
- Développé couché (*Toucher poitrine sans rebond*) :
 - o 80% du poids de corps pour les hommes
 - o 40% du poids de corps pour les femmes
- Soulevé de terre :
 - o 80% du poids de corps pour les hommes
 - o 40% du poids de corps pour les femmes
- Fentes :
 - o 20kg pour les hommes
 - o 10kg pour les femmes
- Épaulé-jeté :
 - o 20kg pour les hommes
 - o 10kg pour les femmes

→ Évaluation de la technicité et des placements

→ Critère de réussite : pour chacun des 5 mouvements, minimum 3 réussites sur 5

DATE DE TESTS : LUNDI 6 FÉVRIER 2023

**INSCRIPTION AUTOMATIQUE DÈS RÉCEPTION DU DOSSIER D'INSCRIPTION
CONVOCATION OFFICIELLE POUR CE PASSAGE AU 20/01/2023**

