



Tests de prérequis CQP Instructeur Fitness

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 : JEUDI 21 AOÛT 2025

INSCRIPTION AUTOMATIQUE DÈS RÉCEPTION DU DOSSIER D'INSCRIPTION

