

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

Descriptif des épreuves de sélection

Option Cours Collectifs

Un suivi de cours collectifs : une épreuve de **45 min** comprenant **3 parties** :

- 1 **15min** partie cardio coordination et endurance, (STEP ou sans STEP)
- 2 **15min** renforcement musculaire avec barre et poids,
- 3 **15min** 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.



Option Musculation et Personal Training

Une épreuve de démonstration avec 8 répétitions sur **5 mouvements** de musculation :

- 1 **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).
- 2 **Développé Couché** : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes, (Toucher poitrine sans rebond).
- 3 **Soulevé de terre** : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes, (Extension de hanche).
- 4 **Fentes** : 30kg pour les hommes et 20kg pour les femmes, (4 à gauche, 4 à droite)
- 5 **Développé militaire** : 40% du poids de corps pour les hommes, 30% du poids de corps pour les femmes,

Évaluation de la technicité et des placements.

Critères de réussites : pour chacun des 5 mouvements, minimum **5** répétitions validées sur **8**



Epreuve orale commune aux 2 options

Test oral ayant pour objectif d'évaluer les 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

- Présentation du candidat : niveau scolaire, expériences sportives, expériences dans l'animation...
- Connaissance de l'environnement professionnel et de la formation choisie
- Motivation, projet professionnel et perspectives
- Projet de financement de la formation et lieu d'alternance