

# OPTION B - MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING

Le candidat au **CQP Instructeur Fitness** doit répondre aux exigences à l'entrée dans le processus de formation. Les prérequis sont les suivants :

## 1. ÊTRE TITULAIRE D'UNE PIÈCE ADMINISTRATIVE JUSTIFIANT DE L'IDENTITÉ DU CANDIDAT

Le candidat doit présenter l'une des pièces suivantes en cours de validité (original ou photocopie lisible recto/verso) :

- Carte nationale d'identité française ou étrangère
- Passeport français ou étranger
- Permis de conduire français sécurisé délivré depuis le 16 septembre 2013 suivant le décret du 09 novembre 2011.
- Carte de combattant délivrée par les autorités françaises
- Carte d'identité ou carte de circulation délivrée par les autorités militaires françaises
- Carte de séjour temporaire, carte de résident, certificat de résidence de ressortissant algérien, carte de ressortissant d'un État membre de l'Union européenne ou de l'Espace économique européen, conformément à la réglementation des étrangers, ces titres doivent être à jour concernant l'adresse déclarée.

## 2. ÊTRE TITULAIRE D'UNE ATTESTATION DE PREMIERS SECOURS

Conformément à la réglementation en vigueur fixant le Référentiel National de Compétences de Sécurité Civile relatif à l'unité d'enseignement « prévention et secours civiques de niveau 1 » ou équivalent à cette attestation. Cette attestation doit datée de moins de 2 ans par rapport à la date de fin de session.

**3. CERTIFICAT MÉDICAL** de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives.

**4. AVOIR 18 ANS** lors de l'entrée en formation.

**5. AVOIR SATISFAIT AUX TESTS TECHNIQUES** dans la ou les options choisies (ou posséder leur équivalence, voir article 20 du règlement du CQP Instructeur Fitness).

Pour ces tests de prérequis, la commission d'évaluation est composée de deux évaluateurs.

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

Une épreuve de démonstration avec 8 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)
- Fentes (8 alternées) : 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

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

**6. AVOIR VALIDÉ** l'entretien oral préalable à l'entrée en formation.

