

Conditions spécifiques et prérequis

Le candidat au CQP INSTRUCTEUR FITNESS doit répondre aux exigences à l'entrée dans le processus de formation. Le délégataire est garant de la vérification de ces exigences. Les prérequis sont les suivants :

Être titulaire d'un certificat validant une formation initiale ou continue relative à l'unité d'enseignement « Premiers Secours Citoyen » ou d'une formation équivalente à celui-ci.

Certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives de moins d'un an.

1/ Avoir satisfait aux tests techniques de prérequis dans la ou les options choisies (ou posséder leur équivalence, voir tableau des équivalences).

-CQP INSTRUCTEUR FITNESS OPTION MUSCULATION 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

Évaluation 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.

2/ Avoir satisfait au test oral des 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.