

# PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

## 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.

Cas particulier d'un mineur ou d'un incapable majeur :

- Pièce justificative d'identité du mineur ou de l'incapable majeur (si la pièce d'identité ne peut être présentée, un livret de famille ou un extrait d'acte de naissance est accepté),
- Pièce justificative d'identité de son représentant (père ou mère disposant de l'autorité parentale/jugement de tutelle + pièce d'identité de la personne désignée tuteur),

### 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.

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

**4. AVOIR 18 ANS** lors du jury de certification.

**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).

Une épreuve de démonstration avec 5 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)
- **Développé couché** : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond).
- **Soulevé de terre** : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes
- **Fentes** : 20 kg pour les hommes et 10 kg pour les femmes
- **Épaulé-jeté** : 20 kg pour les hommes et 10 kg pour les femmes

Évaluation de la technicité et des placements.

Critères de réussites : pour chacun des 5 mouvements, minimum 3 réussites sur 5