

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