

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

option Musculation et Personal Training

Diplôme de Niveau 3

Code RNCP 40595 - Code ROME G1204

Date publication : 30-04-2025 / Échéance : 30-04-2030

CERTIFICATEUR : OCS

Tests d'exigences préalables (TEP)

Pourquoi des tests de sélection ?

Les tests de sélection nationaux permettent de mesurer les conditions physiques des candidats, afin d'avoir le niveau requis pour suivre la formation CQP Instructeur Fitness

Organisation

Le/la candidat(e) doit :

- Les tests de sélection ont lieu au centre de formation SPORT ET BIEN-ÊTRE, situé au 255 rue Robert Barathon 42370 Renaison. Vous recevrez une convocation lorsque le centre aura réceptionner votre dossier d'inscription complet.
- Être titulaire de l'une des attestations de formation au secourisme suivante : PSC1, AFPS, PSE1 ou PSE2, AFGSU, SST,
- Produire un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement du CQP Instructeur de Fitness. Ce certificat médical doit être daté de moins d'un an à la date d'entrée en formation, doit être établi conformément au modèle type joint au dossier d'inscription,
- Satisfaire aux tests d'entrée en formation :
 - 5 épreuves techniques de musculation (voir ci-dessous)
 - un entretien avec le jury sur vos motivations de formation et la cohérence de votre projet professionnel

Exercices	Femmes		Hommes	
	répétitions	pourcentage	Répétitions	pourcentage
SQUAT	8*	60% poids du corps	8*	100% poids du corps
DÉVELOPPÉ COUCHÉ	8*	40% poids du corps	8*	80% poids du corps
SOULÉ DE TERRE	8*	40% poids du corps	8*	80% poids du corps
FENTES	8*	20 Kg	8*	30 Kg
DÉVELOPPÉ MILITAIRE	8*	30% poids du corps	8*	40% poids du corps

*Évaluation de la technicité et des placements : Pour chacun des 5 mouvements, minimum 5 réussites sur les 8 répétitions. Les évaluateurs peuvent arrêter le candidat après 5 répétitions réussies.

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

option Musculation et Personal Training

Diplôme de Niveau 3

Code RNCP 40595 - Code ROME G1204






Date publication : 30-04-2025 / Échéance : 30-04-2030

CERTIFICATEUR : OCS

Tests d'exigences préalables (TEP)

DÉTAILS DE L'ÉPREUVE



Exercices	Shéma	Critères de réussite
SQUAT		<ul style="list-style-type: none">• Exécuter le nombre requis de mouvements (3/5),• Alignement tête, dos, fessier,• La tête est droite et le regard horizontal,• Hanches à hauteur des genoux, fémur parallèle au sol, mise en place d'un élastique à toucher avec le Postérieur,• Pieds à plat.
DÉVELOPPÉ COUCHÉ		<ul style="list-style-type: none">• Exécuter le nombre requis de mouvements (3/5),• Alignement tête, dos, cuisse,• Pieds en contact avec le sol,• Amplitude complète : Bras tendus sans hyperextension,• Marquer un temps d'arrêt au sommet,• Dos en contact avec le banc,• Toucher la poitrine sans rebond.
SOULÉVÉ MILITAIRE		<ul style="list-style-type: none">• Exécuter le nombre requis de mouvements (3/5),• Pieds à plat,• Le regard est horizontal,• La barre suit le prolongement des tibias et des cuisses,• L'Amplitude est complète et sans hyperextension,• La barre doit toucher le sol à chaque répétition sans rebond,• Le dos doit être droit, voire légèrement cambré tout au long de l'exécution.
FENTES		<ul style="list-style-type: none">• Exécuter le nombre requis de mouvements,• Alignement tête, dos, bassin,• Bras à 30° avec le sol,• Genou avant à 90°,• Dos droit et les abdominaux bien gainés,• Le genou arrière touche le sol à chaque répétition sans rebond,• Regard à l'horizontale,• Dos à 90°.
DÉVELOPPÉ MILITAIRE		<ul style="list-style-type: none">• Debout avec les pieds sur la même ligne ou décalés (un pied en avant et un pied en arrière) sans verrouiller les genoux (légère flexion).• La barre est placée sur les clavicules. Les mains sont placées en pronation.• L'écartement des mains est supérieurs à la largeur des épaules, sans excéder 81 cm.• Pas d'impulsion avec les jambes.• Le candidat développe les bras au-dessus de la tête, jusqu'à avoir les bras tendus, dans l'alignement du buste. Puis la barre redescend sous le menton, avant le début de la répétition suivante.