CQP INSTRUCTEUR FITNESS

option Cours Collectifs

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 :

- Réussir les tests de sélection qui 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 :
  - Épreuve de 45 minutes de cours collectifs (voir ci-dessous)
  - un entretien avec le jury sur vos motivations de formation et la cohérence de votre projet professionnel

ÉPREUVE

ÉPREUVE 1 : Un suivi de cours collectifs organisés par le centre de formation Sport et Bien-Être

Une épreuve de 45 minutes comprenant 3 parties :
1- 15 minutes de partie cardio coordination et endurance (STEP ou sans STEP)
2- 15 minutes de renforcement musculaire avec barre et poids
3- 15 minutes de partie flexibilité et mobilité (stretching).

L'objet de l'épreuve est de s'assurer de la base technique des candidats dans les trois grandes catégories de cours collectif ainsi que de leur coordination rythme et musique.

ÉPREUVE 2 : Entretien avec le jury
Un entretien avec le jury de 15 minutes, afin de présenter votre parcours professionnel et vos motivations à passer le CQP Instructeur Fitness pour présenter vos motivations et vtre projet professionnel à l'issue du diplôme.