

Tests physiques d'entrée

CQP Instructeur Fitness Option fitness en musculation et personal training

Pour accéder à la formation, chaque candidat doit réussir une épreuve technique portant sur cinq mouvements de musculation. Les charges dépendent du mouvement et sont définies dans le guide d'habilitation du CQP Instructeur Fitness.

L'épreuve en bref

Mouvement	Charge hommes	Charge femmes	Consignes précisées dans le guide
Squat	100 % du poids de corps	60 % du poids de corps	Hanches à hauteur des genoux ; fémur parallèle au sol. Toucher avec le postérieur l'élastique mis en place.
Fentes	30 kg	20 kg	8 répétitions au total : 4 à gauche et 4 à droite.
Soulevé de terre	80 % du poids de corps	40 % du poids de corps	Démonstration technique et qualité des placements.
Développé couché	80 % du poids de corps	40 % du poids de corps	La barre touche la poitrine, sans rebond.
Développé militaire	40 % du poids de corps	30 % du poids de corps	Charge calculée divisée par deux : un haltère dans chaque main. Exercice assis sur un banc incliné.

Nombre de répétitions et réussite

Chaque mouvement comporte 8 répétitions. Pour chacun des cinq mouvements, au moins 5 répétitions sur 8 doivent être réussies. Les évaluateurs apprécient la technicité et les placements ; ils peuvent arrêter le candidat dès que 5 répétitions sont réussies.

Calcul de la charge au développé militaire

La charge obtenue par le pourcentage du poids de corps est répartie entre deux haltères. Pour chaque haltère, le guide prévoit un arrondi au poids immédiatement inférieur parmi les haltères disponibles. Exemple : pour une candidate de 45 kg, 30 % représentent 13,5 kg au total, soit 6,75 kg par main ; elle utilise alors deux haltères de 6 kg si ce sont les poids disponibles.

À savoir

La réussite du test technique, ou la reconnaissance d'une équivalence prévue par le guide, constitue un prérequis d'entrée. Un test oral de présentation du projet de formation est également prévu ; il est distinct de l'épreuve physique. Les autres conditions d'admission figurent dans la fiche des documents à fournir.