

# CQP INSTRUCTEUR FITNESS LES T.E.P

## Tests d'Exigences Préalables

### 3 épreuves

Le saviez-vous ?

#### INFORMETOI

accompagne et  
prépare les  
candidats aux tests

#### OPTION COURS COLLECTIFS

Un suivi de cours collectifs : une épreuve de 45 minutes comprenant 3 parties :

- 15 minutes cardio coordination et endurance (STEP ou sans STEP)
- 15 minutes renforcement musculaire avec barre et poids
- 15 minutes flexibilité et mobilité (stretching)

Objectif de l'épreuve : s'assurer de la base technique du candidat dans les trois grandes catégories de cours collectifs ainsi que de sa coordination rythme et musique.

#### OPTION MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING

Une épreuve de démonstration avec 8 répétitions sur 5 mouvements de musculation :

1. 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)
2. Développé couché : 80% du poids de corps pour les hommes / 40% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond)
3. Soulevé de terre : 80% du poids de corps pour les hommes / 40% du poids de corps pour les femmes (extension de hanche)
4. Fentes : 30 kg pour les hommes / 20 kg pour les femmes (4 à gauche, 4 à droite)
5. Développé militaire : 40% du poids de corps pour les hommes / 30% du poids de corps pour les femmes

Évaluation : technicité et placements.

Critère de réussite : pour chacun des 5 mouvements, minimum 5 répétitions validées sur 8.

#### ÉPREUVE ORALE COMMUNE AUX 2 OPTIONS

Test oral visant à évaluer :

- les prérequis du candidat
- la présentation du projet en cohérence avec le parcours personnel
- l'expérience dans l'activité choisie
- la motivation et la capacité de projection dans une situation professionnelle

Points attendus lors de l'échange :

- Présentation du candidat (niveau scolaire, expériences sportives, expériences dans l'animation)
- Connaissance de l'environnement professionnel et de la formation choisie
- Motivation, projet professionnel, perspectives d'emploi
- Projet de financement de la formation et lieu d'alternance

## Inscription

Épreuve le 13/01/26 & le 15/01/26 (dates prévisionnelles)

Convocation transmises 15 jours avant l'épreuve

L'inscription se fait dès réception du dossier d'inscription complet

Sous réserve d'habilitation de la part de l'OC Sport (organisme certificateur de la branche du sport)



06.42.96.31.13



contact.informetoi@gmail.com



Poitiers Beaulieu