

Les prérequis à l'entrée en formation

CQP Instructeur Fitness · Option Musculation & Personal Training · lecoledescoachs.fr

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 9 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, ou 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, ou jugement de tutelle, accompagné de la 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 » (PSC1), ou équivalent à cette attestation.

3 Certificat médical

De non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives (modèle obligatoire à télécharger sur notre site). Important : le numéro RPPS du médecin doit obligatoirement apparaître sur le certificat.

4 Avoir 18 ans

Révolus, le jour de l'entrée en formation.



5 Avoir satisfait aux tests techniques

Dans l'option Musculation & Personal Training, ou posséder son équivalence

Pour ces tests de prérequis, la commission d'évaluation est composée de deux évaluateurs. Les évaluateurs doivent posséder au minimum un diplôme de niveau 3 permettant l'encadrement contre rémunération dans le domaine évalué, ainsi qu'une expérience professionnelle d'au moins deux ans.

L'évaluation des prérequis techniques est réalisée suivant les modalités suivantes : une épreuve de démonstration avec 8 répétitions sur 5 mouvements de musculation.

Squat	100% du poids de corps pour les hommes, 60% 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% pour les femmes (toucher poitrine, sans rebond).
-------------------------	---

Soulevé de terre	80% du poids de corps pour les hommes, 40% pour les femmes.
-------------------------	---

Fentes	30 kg pour les hommes, 20 kg pour les femmes.
---------------	---

Développé militaire	40% du poids de corps pour les hommes, 30% pour les femmes.
----------------------------	---

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

Tu ne te sens pas prêt ? La Prépa TEP en ligne de L'École des Coaches te prépare efficacement, avec une garantie de réussite : en cas d'échec, tu es accompagné gratuitement jusqu'à validation de tes TEP.

6 Avoir validé l'entretien oral

Préalable à l'entrée en formation