

FISL.FR



FORMATION INTERNATIONALE AUX SPORTS DE LOISIRS

Faites de votre passion un métier et de vos rêves un objectif



CQP

INSTRUCTEUR FITNESS

Option A : Cours Collectifs

Option B : Musculation Personal Training

CONDITIONS D'ACCÈS - TESTS DE SELECTION

1/ TESTS DE SELECTION

OPTION A : FITNESS

- Un suivi de cours collectifs : une épreuve de 45' comprenant 3 parties
 - 15' partie cardio coordination et endurance (STEP ou sans STEP),
 - 15' renforcement musculaire avec barre et poids,
 - 15' 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 collectifs ainsi que de leur coordination rythme et musique.

OPTION B : MUSCULATION / PERSONAL TRAINING

• *Une épreuve de démonstration avec 5 répétitions sur 5 mouvements de musculation :*

- 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, mise en place d'un élastique à toucher avec le postérieur)
- Développé Couché :
 - 80% du poids de corps pour les hommes,
 - 40% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond).
- Soulevé de terre :
 - 80% du poids de corps pour les hommes
 - 40% du poids de corps pour les femmes
- Fentes :
 - 20kg pour les hommes
 - 10kg pour les femmes
- Épaulé-jeté :
 - 20kg pour les hommes
 - 10kg pour les femmes

2/ TESTS DU CENTRE FISL

- **Oral** : Entretien de motivation

• **Coût des Tests :**

- 50 € pour 1 option - 80 € pour 2 options

EXERCICE	SCHEMA	CRITERES DE REUSSITE
SQUAT		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvements - Alignement tête, dos, fessier - Tête droite et 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
DEVELOPPE COUCHE		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvements - Alignement tête, dos, cuisses - 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 poitrine sans rebond
SOULEVE DE TERRE		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvements - Pieds à plat - Regard horizontal - La barre suit le prolongement des tibias et des cuisses - Amplitude complète 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'horizontal - Dos à 90°
EPAULE-JETE		<ul style="list-style-type: none"> - Saisir la barre jambes fléchies, mains en pronation - Amener la barre d'un seul mouvement du plateau jusqu'aux épaules soit « en flexion » soit « en fente ». - Durant le mouvement continu : barre doit rester près du corps et ne doit pas toucher la poitrine avant la position finale soit sur les clavicules, poitrine ou bras complètement fléchis. - Pieds doivent être replacés sur la même ligne et les jambes sont tendues avant d'effectuer le jeté.



FORMATION DIPLÔMANTE

C'est un diplôme reconnu inscrit au RNCP (fiche RNCP 36458)

contact@fisl.fr | www.fisl.fr | 06 37 26 58 84

4 BIS RUE AMPÈRE - 17100 SAINT-GEORGES-DE-DIDONNE