

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 8 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 :
 - 30kg pour les hommes
 - 20kg pour les femmes
- Développé militaire :
 - 40% du poids de corps pour les hommes,
 - 30% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond).

2/ TESTS

- **Oral :** Evaluation du projet professionnel