



Tél. : 06 59 52 29 05
contact@pepsformations.fr
www.pepsformations.fr

TEP

Les prérequis à l'entrée en formation

Le candidat au CQP Instructeur Fitness doit répondre aux exigences à l'entrée dans le processus de formation. Le délégataire est garant de la vérification de ces exigences. Les prérequis sont les suivants :

Le candidat au CQP Instructeur Fitness doit répondre aux exigences à l'entrée dans le processus de formation. Le délégataire est garant de la vérification de ces exigences. 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 sécuriser délivré depuis le 16 septembre 2013 suivant le décret du 09 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, carte de ressortissant d'un État membre de l'Union européenne ou des avons le plaisir de vous convoquer aux tests d'exigences préalables du BPJEPS AF mentions haltérophilie-musculation et cours collectifs organisées par le centre Peps formations.

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/jugement de tutelle + 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 » ou équivalent à cette attestation.

3- Certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives.

4- Avoir 18 ans lors du jury de certification.



Tél. : 06 59 52 29 05
contact@pepsformations.fr
www.pepsformations.fr

5- Avoir satisfait aux tests techniques dans la ou les options choisies (ou posséder leur équivalence, voir article 20 du règlement du CQP Instructeur Fitness).

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

L'évaluation des prérequis techniques est réalisée suivant les modalités suivantes : CQP Instructeur Fitness option :

Cours Collectifs 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 collectif ainsi que de leur coordination rythme et musique.

CQP Instructeur Fitness option : Musculation et 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 et 10kg pour les femmes

- Épaulé-jeté : 20kg pour les hommes et 10kg pour les femmes Évaluation de la technicité et des placements.

Critères de réussites : pour chacun des 5 mouvements, minimum 3 réussites sur 5