



✱ ORGANISME
DE FORMATION-CFA

**ORGANISATION DES TESTS DE SÉLECTION POUR :
LE CQP INSTRUCTEUR FITNESS OPTION « COURS COLLECTIF »
ET/OU OPTION « MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING »**

En fonction des documents fournis dans votre dossier d'inscription (certains diplômes donnant l'équivalence aux Tests d'Exigences Préalables à l'entrée en formation), vous allez être convoqué(e) pour participer :

- Aux Tests d'Exigences Préalables (phase 1 de la sélection),
- Aux Tests d'entrée en formation mis en place par FORMAPI (phase 2 de la sélection).

PHASE 1

EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION

Les exigences préalables ont pour but de vérifier les compétences du candidat à suivre le cursus de formation lui permettant d'accéder au CQP Instructeur fitness option « cours collectif » et/ou option « musculation et personal training »

Les exigences préalables à l'entrée en formation du CQP Instructeur Fitness option « cours collectif » et/ou option « musculation et personal training » sont les suivantes :

Le (la) candidat(e) doit :

- **Être titulaire de l'une des attestations de réussite relatives au secourisme suivantes :**
 - **Prévention et secours civiques » (PSC) ou titre équivalent**
 - **Premiers Secours en Equipe de Niveau 1 » (PSE1) ou titre équivalent en cours de validité**
 - **Premiers Secours en Equipe de Niveau 2 » (PSE2) ou titre équivalent en cours de validité**
 - **Certificat de Sauveteur Secouriste du Travail (SST) » ou titre équivalent en cours de validité**
 - **Seules les équivalences suivantes seront acceptées :**
 - Attestation de Formation aux Premiers Secours » (AFPS)
 - Attestation de Formation aux Gestes et Soins d'Urgence » (AFGSU) de niveau 1 ou de niveau 2 en cours de validité
 - Les sapeurs-pompiers volontaires titulaires du module de formation au prompt secours (Alinéa 1 Art. 22 de l'Arrêté du 8 août 2013),
 - Les sapeurs-pompiers professionnels titulaires du module de secours à personnes (Alinéa 1 Art. 25 de l'Arrêté du 30 septembre 2013),
 - Les sapeurs-pompiers de Paris titulaires de l'une des formations suivantes : SPP, SAV ou SPE,
 - Les marins-pompiers de Marseille titulaires de l'un des brevets élémentaires suivants : BE MOPOMPI, BE MAPOV ou BE SELOG), **assorti de la mise à jour de la formation le cas échéant.**
- **Certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives de moins d'un an.** Pour les personnes en situation de handicap, l'avis d'un médecin agréé par la Fédération Française Handisport ou par la Fédération Française de Sport Adapté ou désigné par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées sur la nécessité d'aménager, le cas échéant, les tests d'exigences préalables selon la certification visée.
- Avoir **18 ans révolus** le jour de l'entrée en formation

- **Avoir satisfait aux tests techniques de prérequis dans la ou les options choisies (ou posséder leur équivalence, voir tableau des équivalences).**

CQP Instructeur Fitness option : Cours Collectifs

Un suivi de cours collectifs : une épreuve de 45' comprenant 3 parties (15' partie cardio coordination et endurance (avec 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 8 répétitions sur 5 mouvements distincts 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) - Fentes (4 à gauche, 4 à droite) : 30kg pour les hommes et 20kg pour les femmes
- Soulevé de terre : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes
- Développé Couché : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond)
- Développé Militaire : 40% du poids de corps pour les hommes, 30% du poids de corps pour les femmes (Charge calculée divisée par deux, un haltère dans chaque main, mouvements à réaliser sur un banc assis incliné). Pour le calcul de la charge, l'arrondi se fera au chiffre inférieur des haltères disponibles. Exemple pour une femme de 45 kg, 13,5 kg divisé par 2 = 6,75kg de chaque côté. Dans ce cas la candidate aura un haltère de 6kg de chaque côté.

Évaluation de la technicité et des placements : critères de réussites : pour chacun des 5 mouvements, minimum 5 réussites sur les 8 répétitions. Les évaluateurs peuvent arrêter le candidat après 5 répétitions réussies.

PHASE 2

TESTS DE SELECTION ORGANISES PAR L'ORGANISME DE FORMATION FORMAPI

Les candidats ayant satisfaits aux exigences préalables à l'entrée en formation sont convoqués pour participer aux tests de sélection de l'organisme de formation.

Ces tests se composent des épreuves suivantes :

1) EPREUVE ÉCRITE – DURÉE : 2 HEURES

Les Tests de sélection de l'organisme de formation

Elle a pour but de vérifier :

- Les capacités de compréhension et d'analyse du candidat à la lecture de données spécifiques liées au secteur de la forme,
- Les connaissances acquises sur le secteur de la forme,
- Les capacités du candidat à l'expression écrite.

2) ENTRETIEN – DURÉE : 20 MINUTES

L'entretien porte sur :

- Le CV du candidat mettant en évidence ses acquis en matière scolaire, professionnelle, sportive et d'animation, justifiés par les diplômes, certificats ou attestations en concordance ;

- La lettre de motivation précisant le projet professionnel (la relation entre le parcours de formation et l'emploi visé, le champ d'intervention professionnelle souhaité, le type de structure employeur visé, les conditions de financement de la formation, les perspectives d'évolution à moyen terme).

Pour tout renseignement complémentaire, nous restons à votre disposition au 03.80.74.08.88 ou à l'adresse mail suivante : suiviadministratif@formapi.fr