

## TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES

Afin de pouvoir intégrer la formation CQP Instructeur Fitness (Option Musculation & Personal Training), le candidat devra valider des tests pré-requis en présentiel. Ces tests sont organisés par l'IPMS.

Vous pouvez dès à présent vous inscrire en vous connectant à votre espace candidat via le bouton ici présent :

CQP IF - Espace Personnel

Vous trouverez ici le récapitulatif des exigences de ces tests, n'hésitez pas à vous y préparer dès que possible.

## 1) Test Physique

EXERCICES	CRITÈRES DE RÉUSSITE	BARÈME DES TESTS	
		HOMME	FEMME
<b>SQUAT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hanches à hauteur des genoux</li> <li>Fémur parallèle au sol</li> <li>Mise en place d'un élastique à toucher avec le postérieur</li> </ul>	8 répétitions à 100% du poids du corps	8 répétitions à 60% du poids du corps
<b>DÉVELOPPÉ COUCHÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Obligation de toucher la poitrine sans rebond</li> </ul>	8 répétitions à 80% du poids du corps	8 répétitions à 40% du poids du corps
<b>SOULEVÉ DE TERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respect des courbures naturelles de la colonne vertébrale</li> </ul>	8 répétitions à 80% du poids du corps	8 répétitions à 40% du poids du corps
<b>FENTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Obligation du genou avant à 90°</li> </ul>	8 répétitions à 30 kg (4 à droite et 4 à gauche)	8 répétitions à 20 kg (4 à droite et 4 à gauche)
<b>DEV MILITAIRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Posture, bras tendu en haut et sous le menton en bas</li> </ul>	8 répétitions 40% du poids du corps	8 répétitions 30% du poids du corps

## 2) Test Oral

Présentation et validation du projet professionnel devant jury