

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