

# NOS ÉPREUVES DE SÉLECTION

## CQP Certificat de Qualification Professionnelle Instructeur Fitness

### OPTION MUSCULATION ET PERSONAL TRAINING

Une épreuve de démonstration avec 5 répétitions sur 5 mouvements de musculation :

- 1 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).
- 2 Développé Couché : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes, (Toucher poitrine sans rebond).
- 3 Soulevé de terre : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes, (Extension de hanche).
- 4 Fentes : 20kg pour les hommes et 10kg pour les femmes.
- 5 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

## ENTRETIEN / ÉCHANGE

Lors de cet entretien, nous évaluons la motivation du candidat, ses aptitudes à suivre la formation ainsi que la cohérence de son projet professionnel.

Notre jury est susceptible d'aborder certains points, tel que :

- La présentation du candidat : niveau scolaire, expériences sportives, expériences dans l'animation...
- Les connaissances de l'environnement professionnel et de la formation choisie
- La motivation et le projet professionnel du candidat
- Le projet de financement de la formation ainsi que le lieu d'alternance éventuel.



RETROUVEZ LES DATES DE NOS ÉPREUVES  
D'ADMISSION SUR LE SITE INTERNET !



DIPLÔME  
certifiés  
Par l'état !



**CASTELSARRASIN (82100)**  
13 RUE DE LA MÉDITERRANÉE  
ZONE INDUSTRIELLE BARRÈS 1

Pour nous **contacter** !

06.31.86.47.16  
contactes-teamformations.fr  
[www.s-teamformations.fr](http://www.s-teamformations.fr)