

Les prérequis à l'entrée en formation. Le candidat au CQP Instructeur Fitness.

Les prérequis sont les suivants :

Le candidat au CQP Instructeur Fitness doit répondre aux exigences à l'entrée dans le processus de formation.

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 délivrer 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 de l'Espace économique européen, conformément à la réglementation des étrangers, ces titres doivent être à jour concernant l'adresse déclarée.
- 2.** Être titulaire d'un certificat validant une formation initiale ou continue relative à l'unité d'enseignement « Premiers Secours Citoyen » ou d'une formation équivalente à celui-ci.
- 3.** Certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités physiques et sportives de moins d'un an.
- 4.** Avoir 18 ans révolus le jour de l'entrée en formation.
- 5.** Avoir satisfait aux tests techniques de prérequis dans la ou les options choisies (ou posséder leur équivalence, voir tableau des équivalences).
- 6.** Avoir satisfait au test oral des prérequis de présentation du projet de formation en cohérence avec le parcours personnel, l'expérience dans la ou les option(s) choisie(s) et la capacité de projection vers une situation professionnelle

TEST 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.

- Musculation et Personal Training

Une épreuve de démonstration avec 8 répétitions sur 5 mouvements distincts de musculation :

EXERCICES	HOMME	FEMME
Squat hanches à hauteur des genoux, fémur parallèle au sol, mise en place d'un Élastique à toucher avec le postérieur	100% Poids du corps	60% du poids de corps
Fentes 4 à gauche, 4 à droite	30kg	20kg
Soulevé de terre	80% du poids de corps	40% du poids de corps
Développé Couché toucher poitrine sans rebond	80% du poids de corps	40% du poids de corps
Développé Militaire	40% du poids de corps	30% du poids de corps

- *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.*

- Présentation du projet de formation

En cohérence avec le parcours personnel, l'expérience dans la ou les option(s) choisie(s)

Et la capacité de projection vers une situation professionnelle

ORAL sur la base d'un dossier PDF contenant CV ET MOTIVATION DU CANDIDAT ainsi que les raisons, le passé sportif et le lien avec son projet professionnel à venir.

EQUIVALENCES ET CORRESPONDANCES ENTRE LES CERTIFICATIONS OU QUALIFICATIONS

Article 21 – Equivalences, dispenses d'épreuves

Les titres, diplômes, certifications professionnelles indiqués dans le tableau ci-dessous peuvent donner droit à équivalence et à dispense d'épreuves des prérequis à l'entrée, des exigences préalables à la mise en situation pédagogique ou blocs de compétences constituant le **CQP INSTRUCTEUR FITNESS**

Titres ou diplôme	Tests techniques option CC	Tests techniques option MPT	EPMSP	BC1 CC	BC2 MPT	BC3	BC4	BC5
RNCP37106 RNCP 28573 BPJEPS spécialité éducateur sportif mention activités de la forme option cours collectifs	X		x	X		X	X	
RNCP37106 RNCP 28573 BPJEPS spécialité éducateur sportif mention activités de la forme option haltérophilie et musculation		X	X		X	X	X	
RNCP36458 CQP Instructeur Fitness option Cours Collectifs et Musculation et Personal Training						X	x	X
RNCP36458 CQP Instructeur Fitness option Cours Collectifs et Musculation et Personal Training UC2						X		
RNCP36458 CQP Instructeur Fitness option Cours Collectifs et Musculation et Personal Training UC4								x
RNCP36458 CQP Instructeur Fitness option Cours Collectifs Training UC3 UC5 UC6				X				
RNCP36458 CQP Instructeur Fitness option Musculation et Personal Training UC3 UC5 UC6					X			

Le contenu des titres, diplômes, certifications professionnelles indiqués dans le tableau ci-dessus donnant droit à l'équivalence d'un ou plusieurs blocs de compétences.

A noter que les blocs de compétences BC3 et BC4 sont des blocs de compétences transversaux à d'autres CQP de la branche du sport. Les CQP disposant d'un ou deux blocs transversaux permettent à leurs titulaires de disposer d'une équivalence sur ces blocs.

- BC3 : « Organisation, information et communication autour de ses activités d'animation et d'encadrement physique et sportif »
- BC4 : « Conduite de son parcours professionnel dans le domaine des activités physiques et sportives »