

Critères techniques d'entrée en formation pour l'option "Musculation et Personal Training"

CQP IF MPT

*Certificat de qualification professionnelle
Instructeur fitness
Option Musculation / Personal training*

Mise à jour 22/05/2023

Pour l'obtention des exigences préalables à l'entrée en formation, le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau ci-dessous, en réussissant au minimum 3 répétitions sur 5.

Aucun équipement n'est autorisé pour la réalisation des démonstrations techniques, sauf indication médicale

Exercice	Femme		Homme	
	Répétition	Pourcentage / Charge	Répétition	Pourcentage / Charge
Squat	5 répétitions	60% du poids du corps	5 répétitions	100% du poids du corps
Développé couché	5 répétitions	40% du poids du corps	5 répétitions	80% du poids du corps
Soulevé de terre	5 répétitions	40% du poids du corps	5 répétitions	80% du poids du corps
Fentes	5 répétitions	10kg	5 répétitions	20kg
Epaulé-jeté	5 répétitions	10kg	5 répétitions	20kg

ARFASSEC - FORMASAT • 185 rue du Clos Pasquiés • 45650 Saint-Jean-le-Blanc • 02. 38. 49. 88. 10 • contact@formasat.fr

SIRET : 408 750 842 00044 • N° d'activité : 24 45 01944 45 • N°UAI (RNE) : 0451583 B (FORMASAT CFA) et 0451742 Z (ARFASSEC) • APE : 8532Z (organisme non assujéti à la TVA)

Squat



Critères techniques

- Exécuter les 5 répétitions requises
- Chargement de la barre effectué par le jury
- Ordres de départ, de compte de chaque répétition et de repose de la barre par le jury
- Saisir la barre et se positionner
- Position de la barre haute ou basse
- Courbures naturelles du dos
- Articulation de la hanche à minima à hauteur de l'articulation du genou
- Pieds à plat
- Pieds largeur d'épaules ou supérieure

Fautes

- Talons qui décollent
- Arrondissement des courbures de la colonne vertébrale
- Genou qui rentre à l'intérieur
- Manque de contrôle de la charge pouvant mettre en péril la santé du pratiquant

Développé couché



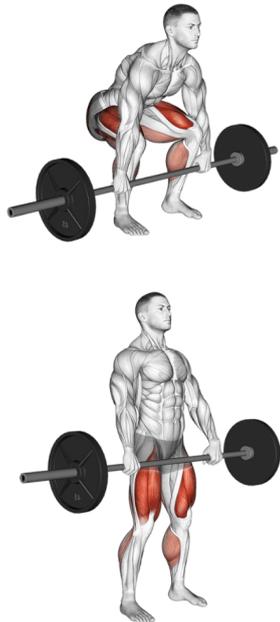
Critères techniques

- Exécuter les 5 répétitions requises
- Chargement de la barre effectué par le jury
- Ordres de départ, de compte de chaque répétition et de repose de la barre par le jury
- Se positionner et saisir la barre
- Ecartement des mains maximum autorisé : 81 cm
- Tête, épaules et fessiers en contact avec le banc
- Courbures naturelles du dos
- De la position bras tendus, fléchir les bras et amener la barre au contact de la poitrine
- Pieds à plat au sol

Fautes

- Pieds qui décollent du sol
- Tête, épaules et fessiers qui décollent du banc
- Rebond sur la poitrine
- Manque de contrôle de la charge pouvant mettre en péril la santé du pratiquant

Soulevé de terre



Critères techniques

- Exécuter les 5 répétitions requises
- Chargement de la barre effectué par le jury
- Ordres de départ, de compte de chaque répétition et de repose de la barre par le jury
- Se positionner et saisir la barre
- Possible en conventionnel, semi-sumo ou sumo
- Courbures naturelles du dos
- De la position de départ, se redresser en amenant la barre environ à hauteur de hanche
- Effectuer une ouverture de la cage thoracique et non une hyperextension lombaire
- Pieds à plat au sol

Fautes

- Pieds qui décollent du sol
- Dos arrondi
- Hyperextension lombaire en fin de mouvement
- Manque de contrôle de la charge pouvant mettre en péril la santé du pratiquant

Fentes



Critères techniques

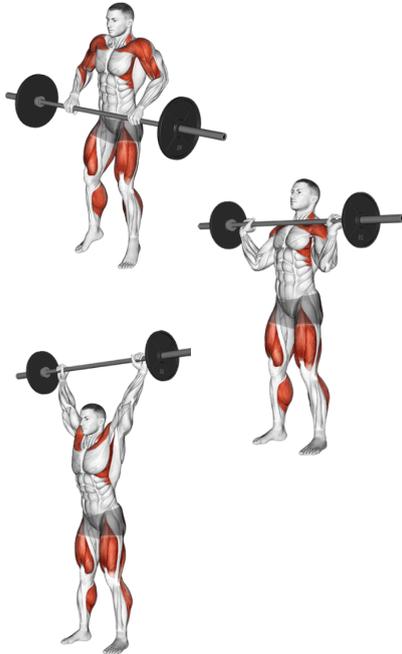
- Exécuter les 5 répétitions requises (5 répétitions pour chaque côté seront demandées)
- Chargement de la barre effectué par le jury
- Ordres de départ, de compte de chaque répétition et de repose de la barre par le jury
- Se positionner et saisir la barre
- Position de départ pieds alignés
- Courbures naturelles du dos
- Faire un pas vers l'avant, fléchir le genou et venir poser le deuxième genou au sol pour les besoins de l'épreuve
- Se redresser et ramener les deux pieds alignés sur la même ligne
- Pieds à plat au sol

Fautes

- Pieds qui décollent du sol
- Genou qui rentre à l'intérieur
- Arrondissement des courbures de la colonne vertébrale
- Manque de contrôle de la charge pouvant

mettre en péril la santé du pratiquant

**Epaulé jeté
(Version
muscultation)**



Critères techniques

- Exécuter les 5 répétitions requises
- Chargement de la barre effectué par le jury
- Ordres de départ, de compte de chaque répétition et de repose de la barre par le jury
- Saisir la barre et l'amener à hauteur de hanche
- Courbures naturelles du dos
- De la position de départ, tirer les coudes vers le haut, passer les coudes sous la barre et amener la barre au niveau des clavicules
- Développer la barre au dessus de la tête

Fautes

- Dos arrondi
- Hyperextension lombaire en fin de mouvement
- Elan trop important lors du mouvement
- Manque de contrôle de la charge pouvant mettre en péril la santé du pratiquant