



CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE INSTRUCTEUR FITNESS (CQP IF)

# Exigences Préalables à l'Entrée en Formation (EPEF)

*Guide technique des épreuves de démonstration – Les attentes du jury Formasat.*



## Option Cours Collectifs (CC)

Évaluation technique divisée en 3 parties de 15 minutes (Cardio, Renforcement, Flexibilité).

**Objectif :** Obtenir un avis favorable dans les 3 disciplines.



## Option Musculation et Personal Training (MPT)

Épreuve de force et de technique  
5 mouvements de base.

**Objectif :** Réussir au minimum 5 répétitions sur 8 par atelier.

# Option Cours Collectifs (CC) : Le triptyque d'évaluation



**Liberté chorégraphique :**  
Construisez votre séance (tempo, enchaînements) en intégrant simplement ces prérequis !



## Cardio coordination et endurance (15 min)

Chorégraphie libre (avec ou sans step) niveau débutant/intermédiaire.

Intégrer obligatoirement :

- ✓ 4 pas débutants (Parmi : Basic, Mambo, Jazz square, Genou, Talon-fesse, Tap up)
- ✓ 2 pas intermédiaires (Parmi : Cheval, Genou-Twist, L-step, Reverse Cheval)



## Renforcement musculaire (15 min)

Séance avec barre et poids (cohérence d'effort exigée).

- ✓ Squat
- ✓ Rowing buste penché
- ✓ Pompes
- ✓ Élévations latérales
- ✓ Gainage



## Flexibilité et mobilité (15 min)

Stretching libre intégrant 6 figures imposées.

- ✓ Ischio-jambiers debout & assis
- ✓ Chevalier servant
- ✓ Fessiers assis
- ✓ Autograndissement assis
- ✓ Chien tête en bas

# Option Musculation & Personal Training (MPT) : Barèmes



Pour chaque mouvement : valider **5 répétitions sur 8**.  
Le jury gère le chargement et donne les ordres de départ/repose.  
**Aucun équipement personnel n'est autorisé.**

Mouvement	Objectif Hommes	Objectif Femmes
Squat	100% du poids de corps	60% du poids de corps
Soulevé de terre	80% du poids de corps	40% du poids de corps
Développé Couché	80% du poids de corps	40% du poids de corps
Fentes (4 rep. par jambe)	30 kg au total	20 kg au total
Développé Militaire (Banc incliné, haltères)	40% du poids de corps*	30% du poids de corps*

\*Charge totale calculée divisée par deux pour déterminer le poids d'un haltère par main (arrondi inférieur).

# Clés de succès : Les standards techniques attendus



## Posture et Colonne Vertébrale

- Maintenir systématiquement les courbures naturelles du dos sur tous les mouvements.
- Garder la tête, les épaules et les fessiers en contact constant avec le banc (Développé couché).
- Rechercher une ouverture active de la cage thoracique (Soulevé de terre).



## Amplitude et Exécution

- **Squat** : L'articulation de la hanche descend au minimum à hauteur du genou.
- **Développé couché** : Amener la barre au contact de la poitrine (sans rebond) avant l'extension.
- **Fentes** : Le genou arrière vient se poser délicatement au sol à chaque répétition.



## Appuis et Stabilité

- Conserver toujours les pieds bien à plat, ancrés au sol.
- Garantir un contrôle absolu et fluide de la charge à chaque instant pour assurer votre sécurité.

