

NOUVEAUX TESTS CQP IF DOUBLE OPTION (RENTRÉE 2025)



Entretien de 15 min avec un formateur IMF (et éventuellement un expert du milieu professionnel du fitness) pour échanger sur votre parcours, votre projet professionnel, vos motivations...



Tests physiques : page suivante

OPTION A Cours collectifs :

Vous devez suivre un cours en tant qu'adhérent, comprenant 15 min de travail cardio/endurance (cours de step), 15 min de renforcement musculaire avec barre et poids, et 15 min de travail de mobilité et de flexibilité.

Nous évaluons la coordination avec la musique, les placements, l'énergie, la capacité de respecter les consignes et de se corriger, la résistance musculaire...

OPTION B Musculation / Personal training :

Vous devez effectuer de 5 (minimum) à 8 répétitions **sur chacun des 5 mouvements de musculation du tableau à droite**

PDC = Poids du corps

Nous évaluons aussi la technicité et les placements.

Squat : hanches à hauteur de genou, fémurs parallèles au sol, mise en place d'un élastique pour toucher le postérieur.

Développé couché: il faut toucher la poitrine sans rebond

	FEMMES	HOMMES
Squat	60% PDC	100% PDC
Développé couché	40% PDC	80% PDC
Soulevé de terre	40% PDC	80% PDC
Fentes: 4 à droite et 4 à gauche	20Kg	30Kg
Développé militaire	30% PDC	40% PDC