

NOUVEAUX TESTS CQP IF MONO OPTION MUSCU (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 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