



TESTS DE SELECTION - CQP IF - 2023

Le test de l'option « Cours Collectifs »

Un suivi de cours collectifs : Une épreuve de 45 minutes comprenant 3 parties :

- 15 min. de cardio, coordination et endurance (avec ou sans Step)
- 15 min. de renforcement musculaire avec barre et poids
- 15 min. de flexibilité et mobilité (stretching)

L'objet de l'épreuve est de s'assurer de la base technique des candidats dans les 3 grandes catégories de cours collectif ainsi que de leur coordination rythme et musique

Le test de l'option « Personal Training »

Il s'agit d'une épreuve de démonstration avec 5 répétitions sur 5 mouvements de musculation :

Exercice	Charge		Précisions
	Femme	Homme	
Squat	60% du PDC*	100% du PDC*	Hanche hauteur des genoux - Fémur parallèle au sol Mise en place d'un élastique à toucher avec le postérieur
Développé Couché	40% du PDC*	80% du PDC*	Toucher poitrine sans rebond
Soulevé de terre	40% du PDC*	80% du PDC*	
Fentes	10kg	20kg	
Épaule-Jeté	10kg	20kg	

À noter qu'il sera porté une attention particulière au placement du dos et des alignements articulaires. La validité des répétitions sera donc évalué sur les placements et la technicité des différents mouvements.

Pour chacun des mouvements, il sera nécessaire de valider au moins 3 répétitions sur les 5 essais.

**PDC : Poids de Corps*