



DOSSIER DE PRÉ-INSCRIPTION

Tests de sélection — CQP Instructeur Fitness

OPTION(S) ENVISAGÉE(S) ☐ Musculation & Personal Training ☐ Cours collectifs fitness (non disponible à Avignon)	PHOTO D'IDENTITÉ à coller
---	-------------------------------------

1. IDENTITÉ DU CANDIDAT

Nom :	Prénom(s) :
Date de naissance :	Ville de naissance :
Département de naissance :	Pays de naissance :
Nationalité :	N° de sécurité sociale :
Adresse complète :	
Ville :	Code postal :
Téléphone :	E-mail :
Situation professionnelle :	

2. DATES À COMPLÉTER PAR LE CENTRE DE FORMATION

Date limite de dépôt : ____ / ____ / ____	Date des tests : ____ / ____ / ____
Heure de convocation : ____ h ____	Lieu :

IMPORTANT — Le dossier doit être transmis complet par e-mail ou remis au centre de formation sur rendez-vous. Aucun envoi postal.



PROFIL, PREREQUIS & FINANCEMENT

3. PARCOURS ET PRÉREQUIS

☐ Option Musculation & Personal Training ☐ Option Cours collectifs fitness

Diplôme obtenu :

☐ CAP/BEP ☐ BAC ☐ BTS/DEUG ☐ Licence/Master

Autre(s) :

Diplôme sportif d'État ou fédéral :

Autres certifications :

Joindre les copies des diplômes et certifications déclarés.

Sport(s) pratiqué(s) — cochez la ou les case(s) concernée(s) :

☐ Musculation ☐ CrossFit ☐ Haltérophilie

☐ Force athlétique ☐ Running ☐ Préparation physique

☐ Callisthénie ☐ Hyrox ☐ Autre : _____

Nombre d'années de pratique :

Niveau (loisir / compétition) :

4. FINANCEMENT ENVISAGÉ

☐ Personnel comptant ☐ Personnel échelonné

☐ CPF ☐ Contrat de professionnalisation / alternance

☐ OPCO ☐ FIFPL

☐ Salarié(e) — Transition professionnelle / financement employeur

☐ Demandeur d'emploi — France Travail ou dispositif régional

Autre :

STRUCTURE D'ACCUEIL / STAGE

Nom :

Contact :

Téléphone / e-mail :

SUIVI DU FINANCEMENT

Organisme sollicité :

Date de la demande : ____ / ____ / ____

☐ à déposer ☐ en cours ☐ accordé ☐ refusé

Anticipez la recherche d'une structure de stage et les demandes de financement. Les délais des financeurs peuvent être longs.



PIECES OBLIGATOIRES

5. DOCUMENTS À JOINDRE

Cochez chaque pièce avant l'envoi. Un dossier incomplet ne peut pas être instruit.

- ☐ Carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité
- ☐ Titre de séjour, le cas échéant
- ☐ PSC1 ou équivalence en cours de validité
- ☐ Certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités fitness
- ☐ Attestation de responsabilité civile
- ☐ Curriculum vitae
- ☐ Lettre de motivation présentant le parcours et le projet professionnel
- ☐ Copies des diplômes et certifications
- ☐ Justificatifs de financement ou preuve des démarches engagées
- ☐ Règlement des frais de dossier, le cas échéant

6. CONTRÔLE AVANT TRANSMISSION

- ☐ Toutes les rubriques sont renseignées.
- ☐ Toutes les pièces sont lisibles et au bon format.
- ☐ Les nom et prénom sont identiques sur tous les justificatifs.
- ☐ Les dates et signatures demandées sont présentes.
- ☐ Une copie complète du dossier est conservée par le candidat.

Date limite de dépôt : ____ / ____ / ____

Mode de transmission : ☐ E-mail ☐ Remise en main propre



FICHE DES TESTS DE SÉLECTION — À COMPLÉTER PAR LE CENTRE DE FORMATION

Date des tests : ____ / ____ / ____	Lieu :
Heure de début : ____ h ____	Heure de fin : ____ h ____

7. JURY EXAMINATEUR

Nom et prénom :	Fonction :
Nom et prénom :	Fonction :

8. TEST — COURS COLLECTIFS

Épreuve : suivi d'un cours collectif de 45 minutes.

Partie	Durée	Contenu
Cardio	15 min	Coordination et endurance, avec ou sans step
Renforcement	15 min	Renforcement musculaire avec barre et poids
Mobilité	15 min	Flexibilité, mobilité et stretching

Objectif : vérifier les bases techniques dans les trois grandes catégories de cours collectifs, ainsi que la coordination, le rythme et l'adaptation à la musique.

9. ENTRETIEN DE PROJET

Prévoir un entretien oral de 15 minutes afin de présenter et valider la cohérence du projet professionnel.



TEST MPT & OBSERVATIONS

10. TEST — MUSCULATION & PERSONAL TRAINING

Épreuve : démonstration de 8 répétitions sur 5 mouvements distincts. Pour chaque mouvement, au moins 5 répétitions doivent être validées.

Mouvement	Hommes	Femmes	Critère principal
Squat	100 % PDC	60 % PDC	Fémur parallèle au sol
Fentes	30 kg	20 kg	4 à gauche + 4 à droite
Soulevé de terre	80 % PDC	40 % PDC	Placement et contrôle
Développé couché	80 % PDC	40 % PDC	Toucher poitrine sans rebond
Développé militaire	40 % PDC	30 % PDC	Trajectoire et gainage

PDC : poids de corps. Les évaluateurs peuvent arrêter l'épreuve dès que 5 répétitions conformes sont validées.

11. OBSERVATIONS DU JURY

☐ Admis(e) ☐ Non admis(e)

Nouvelle date proposée : ____ / ____ / ____

Signature jury 1 :

Signature jury 2 :

En cas d'échec, le candidat peut se présenter à une autre session de tests, sous réserve des dates disponibles.