

TEP

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

PERSONAL TRAINER

■ PRÉSENTATION

L'obtention des tests de sélection est un pré-requis obligatoire pour entrer en CQP Instructeur Fitness.

Les Tests d'Exigences Préalables (TEP) sont une série d'épreuves conçues pour évaluer les compétences et aptitudes des candidats avant leur admission en formation BPJEPS. L'objectif des Tests d'Exigences Préalables (TEP) est de s'assurer que les candidats ont les capacités requises pour suivre la formation et exercer le métier d'éducateur sportif. Ces tests sont communs à tout centre de formation.

■ DESCRIPTION DES ÉPREUVES

OPTION MUSCULATION ET PERSONAL TRAINER

Les tests de sélection évaluent la réalisation de 5 répétitions de 5 mouvements de musculation.

SQUAT :

Charge :

- Homme : 100% du poids de corps
- Femme : 60% du poids de corps

Exécution : hanches à hauteurs des genoux, fémur parallèle au sol, mise en place d'un élastique avec le postérieur

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

- Homme : 80% du poids de corps
- Femme : 40% du poids de corps

Exécution : Toucher poitrine sans rebond

SOULEVÉ DE TERRE :

- Hommes : 80% du poids de corps
- Femmes : 40% du poids de corps

FENTES :

- Hommes : 20 kg
- Femmes : 10 kg

EPAULÉ-JETÉ :

- Hommes : 20 kg
- Femmes : 10 kg

La technicité et les placements sont évalués sur chacun des mouvements.

Critères de réussites : pour chacun des 5 mouvements, minimum 3 réussites sur 5

OPTION COURS COLLECTIFS

Un suivi de cours collectifs : une épreuve de 45' comprenant 3 parties (15' partie cardio coordination et endurance (STEP ou sans STEP), 15' renforcement musculaire avec barre et poids, 15' partie flexibilité et mobilité (stretching).

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

DOCUMENTS NÉCESSAIRES À L'INSCRIPTION

- Un certificat médical de non-contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives et à l'encadrement datant de moins d'un an
- Une photo d'identité
- Une pièce d'identité en cours de validité

CRAF2S

CFA - Organisme de formation
SIRET 520 374 505 000 45
N°UAI 0142365

Organisme déclaré sous le n°25140225140235814
auprès du Préfet de Région Normandie



1 impasse du Vexin 14460 COLOMBELLES
contact@craf2s.fr- 02.31.15.69.19