

The background of the entire page is a photograph of a modern gym. In the foreground, there is a black adjustable weight bench. To the left, a large black cable machine is visible. The gym has a brick wall on the right side, and various pieces of equipment are hanging on it. The lighting is dramatic, with a large black pendant light hanging from the ceiling. The logo 'PEP's FORMATIONS' is overlaid on the image. 'PEP's' is in a white, rounded, lowercase font, with the 'P's' being significantly larger than the 'PE'. The 's' is in a bright green color. 'FORMATIONS' is in a smaller, white, uppercase font below it. The entire logo is enclosed in a white, stylized bracket shape that is also green on the left side.

# PEP's

## FORMATIONS

**Dossier d'inscription**  
TEP CQP Instructeur Fitness

## 1. Présentation du TEP

Les Tests d'Exigences Préalables (TEP) permettent de vérifier les compétences techniques nécessaires à l'entrée en formation CQP Instructeur Fitness. Contrairement au BPJEPS, les épreuves n'incluent pas le test de Luc Leger. Les candidats sont évalués sur des critères techniques propres aux options Musculation et Cours Collectifs.

Veuillez sélectionner une date de passage aux TEP :

## 2. Dates des TEP

- 12 juin - Date limite d'inscription : 5 juin 2024
- 10 juillet - Date limite d'inscription : 3 juillet 2024
- 28 août - Date limite d'inscription : 21 août 2024
- 18 septembre - Date limite d'inscription : 11 septembre 2024

## 3. Prerequis pour l'inscription

- Être titulaire d'une pièce d'identité valide.
- Avoir une attestation de premiers secours (PSC1 ou équivalent).
- Fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités physiques (datant de moins de 3 mois).
- Avoir 18 ans avant le jury de certification.
- Réussir les tests techniques liés à l'option choisie.

### 4. Epreuves techniques des TEP

#### Option Musculation et Personal Training :

- Squat : 5 repetitions (100 % poids de corps pour les hommes, 60 % pour les femmes).
- Developpe couche : 5 repetitions (80 % poids de corps pour les hommes, 40 % pour les femmes).
- Souleve de terre : 5 repetitions (80 % poids de corps pour les hommes, 40 % pour les femmes).
- Fentes : 20 kg (10 kg pour les femmes).
- Epaulé-jete : 20 kg (10 kg pour les femmes).

#### Option Cours Collectifs :

- 15 minutes Cardio-coordination : STEP ou non.
- 15 minutes Renforcement musculaire avec barre et poids.
- 15 minutes Flexibilite et mobilite (etirements).

### 5. Pieces a joindre au dossier

- Photocopie de piece d'identite.
- Copie de l'attestation PSC1 (ou equivalent).
- Certificat medical (moins de 3 mois).
- Formulaire d'inscription rempli et signe.

### 6. Mention de non-contradiction de remise en forme

Je, soussigné(e), atteste sur l'honneur ne pas avoir de contre-indication médicale à la pratique des activités de remise en forme, de musculation ou de cours collectifs. Cette mention complète le certificat médical fourni dans ce dossier.

Signature du candidat : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

### 7. Engagement

En signant ce formulaire, je certifie que les informations fournies sont exactes et complètes.

Signature du candidat :

\_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_



PEPS FORMATIONS – SAS Siège social : 7 Rue Charles Péguy 14000 Caen

- Siret : 834 225 427 RCS CAEN

Numéro d'agrément 28140316314

Formation Habilitée par la DRAJES d'Occitanie et Normandie