

TEP

CQP INSTRUCTEUR FITNESS

■ 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

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

