

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**

### ■ DOCUMENT 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