

TEP ET TEST DE SELECTION CQP INSTRUCTEUR **FITNESS**

1/ TEST PREALABLE A L'ENTREE EN FORMATION (TEP)

Option : **Musculation et Personal Training**

Une épreuve de démonstration avec 5 répétitions sur 5 mouvements de musculation :

- Squat : 100% du poids de corps pour les hommes, 60% du poids de corps pour les femmes (hanches à hauteur des genoux, fémur parallèle au sol, mise en place d'un élastique à toucher avec le postérieur)
- Développé Couché : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond).
- Soulevé de terre : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes
- fentes : 20kg pour les hommes et 10kg pour les femmes
- Épaulé-jeté : 20kg pour les hommes et 10kg pour les femmes

Évaluation de la technicité et des placements.

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

2/ TEST DE SELECTION (TES)

Il est organisé par WATERFORM

Ce test permet à l'organisme de formation de sélectionner son effectif et de valider la pertinence du projet professionnel du candidat.

Il se compose d'un oral de motivation (20 min) avec le Responsable pédagogique de la formation.

L'objectif de cette entretien est de valider le projet de formation :

Le candidat a-t-il le niveau, le profil pour entrer en formation . La formation correspond-elle au projet professionnel du candidat ?