



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.

2. Choix du lieu de formations

- ☐ Caen
- ☐ Toulouse
- ☐ Le Havre
- ☐ Rouen

3. Dates des TEP

- ☐ 30 juin
- ☐ 28 juillet
- ☐ 26 août
- ☐ 15 septembre

4. Prérequis 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.

5. Epreuves techniques des TEP

- Squat : 5 répétitions (100 % poids de corps pour les hommes, 60 % pour les femmes).
- Développe couche : 5 répétitions (80 % poids de corps pour les hommes, 40 % pour les femmes).
- Soulevé de terre : 5 répétitions (80 % poids de corps pour les hommes, 40 % pour les femmes).
- Fentes : 20 kg (10 kg pour les femmes).
- Epaulé-jeté : 20 kg (10 kg pour les femmes).

- 15 minutes Cardio-coordination : STEP ou non.
- 15 minutes Renforcement musculaire avec barre et poids.
- 15 minutes Flexibilité et mobilité (étirements).

6. Pieces à joindre au dossier

- Photocopie de pièce d'identité.
- Copie de l'attestation PSC1 (ou équivalent).
- Certificat médical (moins de 3 mois).
- Formulaire d'inscription rempli et signé.

7. 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 : _____

8. 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

