TEST D'ENTREE

AVEC

FORMA SPORT VAR

CQP IF - TEST

Convocation aux test d'entrée au CQP instructeur Fitness

Informations déroulement de journée

Date et heure	10/02/2024 8h30 - 10h30 / Personal trainer 10h30 - 13h00 / Cours collectifs
Lieu	BODY RELAX, Av. Paul Valéry, 83160 La Valette-du-Var, France
Intervenants	L'équipe Formasport Var sera accompagné de ses formateurs
TEST	• Cours collectifs • Personal Trainer

Notes

- Prévoyez au minimum 3 Heures pour vos tests
- Voici un aperçu de la journée*, il sera ajusté au jour J selon les besoins des évaluateurs.
- Pour ceux qui font les deux options, respecter le planning personal trainer et ensuite cours collectifs

Aperçu de la journée* option Personal Trainer

Notes	Ce que vous devez faire
Lieu BODY RELAX	EN SALLE
8H45 - 9H00 ● Accueil des participants en Personal Trainer	Donner votre dossier d'inscription (sauf si envoyé par email) et projet professionnel Vérification de votre pièce d'identité Ensuite direction le vestiaire pour vous changer si besoin Attente dans l'espace dédié
9H00-10H30 ● Passage des tests Personal Trainer	Passage par ordre d'arrivée Echauffement de 10 minutes pour vous préparer avant votre passage Passage au test sur les exercices Après passage vous disposez et quittez l'espace
10h30	**FIN DU TEST PERSONAL TRAINER**
A DISTANCE	*TEST DE SELECTION*
10h30 ● Test Ecrit	Un lien vous sera envoyé sur votre smartphone avec le test QCM à réaliser avant 14h.
A partir de 14h00 ● Test Oral	Entretien oral individuel par Visio de 15 minutes par ordre d'arrivée
	TEST SELECTION TERMINE On vous envoie un email pour vous faire suivre votre résultat le lendemain

Aperçu de la journée* option Cours collectifs

Notes	Ce que vous devez faire
A DISTANCE	*TEST DE SELECTION*
10H30 ● Test Ecrit	Un lien vous sera envoyé sur votre smartphone avec le test QCM à réaliser avant 12h00
Lieu BODY RELAX	EN SALLE
12h00-12h15 ● Accueil des participants en Cours collectifs	Donner votre dossier d'inscription(sauf si envoyé par email) et projet professionnel Vérification de votre pièce d'identité Ensuite direction le vestiaire pour vous changer si besoin
12H15-13H00 ● Test cours collectifs	Passage au test "cours collectifs" sur un cours de 45 minutes. Après passage vous disposez et quittez l'espace
13H00	**FIN DU TEST COURS COLLECTIFS**
A partir de 14h00 ● Test Oral	Entretien oral individuel par Visio de 15 minutes par ordre d'arrivée
	TEST SELECTION TERMINE On vous envoie un email pour vous faire suivre votre résultat le lendemain

Bien se préparer aux épreuves

Préparez vous à exceller! La réussite en tant qu'instructeur fitness requiert une préparation physique et mentale rigoureuse. Chaque entraînement compte, chaque mentalité positive forge votre succès. Soyez prêt à dépasser vos limites pour atteindre vos objectifs et inspirer les autres!

Option : Cours Collectifs

Un suivi de cours collectifs : **une épreuve de 45’ comprenant 3 parties** : 15' partie cardio coordination et endurance (STEP ou sans STEP), 15’ renforcement musculaire avec barre et poids, 15’ partie flexibilité et mobilité (stretching). L’objet de l’épreuve est de s’assurer de la base technique des candidats dans les trois grandes catégories de cours collectif ainsi que de leur coordination rythme et musique.

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

Liste de vérification des points importants

- ☐ Tenue sportive exigée et basket de sport
- ☐ Bouteille Eau, serviette
- ☐ Dossier d’inscription complété au plus tard pour le Jour J
- ☐ Votre pièce d’identité
- ☐ Certificat médical de non contre indication à la pratique du Fitness en cours collectifs/ ou Musculation
- ☐ Ecrire 1 page maximum sur votre projet professionnel à nous apporter le Jour J
- ☐ Frais d’inscription de 30€ réglés avant le jour J par virement bancaire uniquement.

IBAN FR76 1695 8000 0103 2541 0796 215 BIC/SWIFTQNTOFRP1XXX

BONNE REUSSITE !