

PHOTO
IDENTITE
A COLLER



CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE INSTRUCTEUR FITNESS

MENTION PERSONAL TRAINER et/ou COURS COLLECTIFS FITNESS

DOSSIER D'INSCRIPTION AUX TESTS DE SELECTION

DATE LIMITE DE DEPÔT DES DOSSIERS : 19 DECEMBRE 2024

Nom:.....
Prénom(s) :.....
Date de naissance :.....Ville de Naissance :.....
Département de Naissance :.....Pays de naissance :.....
Nationalité :.....N° Sécurité Sociale :.....
Adresse complète :.....
Ville :.....Code postal :.....
N° de Portable :.....
Email :.....
Situation Professionnelle :.....

DATE DES TESTS DE SELECTION CHOISIE :

Mercredi 13 NOVEMBRE 2024 (8h>18h)

Mercredi 11 DECEMBRE 2024 (8h>18h)

IMPORTANT : Dossier à déposer COMPLET au centre de formation A.T.P FORMATION 11 rue Erreloua ZI les pignadas 64250 HASPARREN. De 9h00 à 13h et 17h à 20h du Lundi au Vendredi. - Pas d'envoi postal -



TESTS PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION

MENTION(S) DE CERTIFICATION A VALIDER :

- PERSONAL TRAINER
 COURS COLLECTIFS FITNESS

DIPLÔME OBTENU : CAP/BEP BAC BTS/DEUG LICENCE/MASTER

AUTRE(S).....

COPIE DE DIPLÔME A JOINDRE

DIPLÔME SPORTIF D'ETAT OU FEDERAL :.....

COPIE DE DIPLÔME et/ou DE CERTIFICATION A JOINDRE

FINANCEMENT

IMPORTANT : RAPROCHEZ-VOUS AU PLUS VITE :

- **D'UNE SALLE DE SPORT ou ASSOCIATION SPORTIVE** afin d'y effectuer votre stage ou votre contrat professionnel.
- **DES AIDES POSSIBLES AUX FINANCEMENTS** : France Travail – CPF(en cours) – Fonds Régional – Transitions Pro - AGAFIP - selon votre statut.

FINANCEMENT ENVISAGES POUR VOTRE FORMATION :

>En tant que salarié(e), par un « CIF » :

Merci de fournir le justificatif de pris en charge.

>En tant que demandeur d'emploi, par une aide à la formation :

Merci de fournir le justificatif de prise en charge.

>En tant que salarié(e) en contrat professionnel :

Merci de fournir le nom de votre employeur ainsi qu'une promesse d'embauche.

>Par des Fonds Personnels :

>Autres :

Merci de fournir nom et adresse de l'organisme financeur.

PIECES OBLIGATOIRES A JOINDRE A VOTRE DOSSIER D'INSCRIPTION

- CARTE D'IDENTITE**
- CARTE DE SEJOUR** pour les personnes de nationalité étrangère
- COPIE DU PSC1** ou EQUIVALENCE
- ATTESTATION DE RESPONSABILITE CIVILE**
- CERTIFICAT MEDICAL** de non-contre-indication à la pratique et à l'enseignement des activités sportives
- DOCUMENTS JUSTIFICATIFS DE FINANCEMENT**
- CV + LETTRE DE MOTIVATION** justifiant votre parcours professionnel
- COPIE DE VOS DIPLÔMES**
- CHEQUE DE 50 EUROS** NON REMBOURSABLE DE FRAIS DE DOSSIER

RAPPEL : DATE LIMITE DE DEPÔT DES DOSSIERS : 19 DECEMBRE 2024

TOUT DOSSIER INCOMPLET SERA REFUSE

**DOSSIER A REMETTRE AU CENTRE DE FORMATION EN MAIN PROPRE SUR LES HORAIRES
D'OUVERTURE OU SUR RDV**

RAPPROCHEZ-VOUS AU PLUS VITE :

- **D'UNE SALLE DE SPORT** ou **ASSOCIATION SPORTIVE** afin d'y effectuer votre stage ou votre contrat de professionnalisation.
- **DES AIDES POSSIBLES AUX FINANCEMENTS** : France Travail – CPF (en cours)– Fonds Régional – Transitions Pro - AGAFIP - selon votre statut.

FICHE DES TESTS DE SELECTION

A compléter par le centre de formation

DATE DES TESTS : Mercredi 13 novembre Mercredi 11 décembre

JURY EXAMINATEUR :

NOM : PRENOM : FONCTION :

NOM : PRENOM : FONCTION :

NOM : PRENOM : FONCTION :

CQP Instructeur Fitness option : Cours Collectifs

Suivi de cours collectifs

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 collectifs ainsi que de leur coordination rythme et musique.

STEP / LIA

COORDINATION BASES TECHNIQUES MOTIVATION

NOTATION DE 1 (mauvais) à 5 (excellent)

PUMP

COORDINATION BASES TECHNIQUES MOTIVATION

NOTATION DE 1 (mauvais) à 5 (excellent)

STRETCHING

COORDINATION BASES TECHNIQUES MOTIVATION

NOTATION DE 1 (mauvais) à 5 (excellent)

OBSERVATIONS :

.....

.....

.....

.....

.....

CQP Instructeur Fitness option : Musculation et Personal Training

Epreuve 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)

REUSSI ECHEC

SUR 5 REPETITIONS

- Développé Couché : 80% du poids de corps pour les hommes, 40% du poids de corps pour les femmes (toucher poitrine sans rebond).

REUSSI ECHEC

SUR 5 REPETITIONS

- 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

REUSSI ECHEC

SUR 5 REPETITIONS

- 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

REUSSI ECHEC

SUR 5 REPETITIONS

OBSERVATIONS :.....
.....
.....
.....
.....
.....

PREVOIR 30MIN D'EPREUVE ECRITE AINSI QUE 15 MIN D'ORAL.

EN CAS D'ECHEC AUX EPREUVES, N'HESITEZ PAS A VOUS INSCRIRE SUR D'AUTRES DATES POSSIBLES.

