ADPS
formation aux métiers du sport

PRÉSENTATION TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES (TEP)

MAJ le 28/01/2025

Inscription avant le : *21 mars 2025*

Vous souhaitez intégrer une formation BPJEPS Activités de la Forme option Haltérophilie Musculation et/ou BPJEPS Activités de la forme option Cours Collectifs, CQP Instructeur Fitness option Marketing Personal Training et/ou CQP Instructeur Fitness Cours Collectifs ou encore BPJEPS Activités Physiques pour Tous ?

Vous devez impérativement valider les Tests d'Exigences Préalables (TEP) ou tests techniques avant de rentrer en formation.

Nous vous proposons donc la présentation aux tests, voir descriptif des épreuves en page 2

Inscriptions

Inscriptions à 20 euros*

A renvoyer avant le 21 mars 2025 !

**L'inscription comprend l'accès à toutes les dates présentes ci-dessous ; attention elle ne comprend pas l'inscription aux TEP !*

contact@adps-formation.com

Lieu de formation : ADPS Formation
84 boulevard Leon Jouhaux 63100 Clermont-Ferrand

Préparation TEP

Tests Musculation et Personal Training (CQP)
épreuve de démonstration technique

	Femme		Homme	
Exercice	répétition	pourcentage/poids	répétition	pourcentage/poids
Squat	5 répétitions	60% poids du corps	5 répétitions	100% poids du corps
Développé couché	5 répétitions	40% poids de corps	5 répétitions	80% poids de corps
Soulevé de terre	5 répétitions	40% poids de corps	5 répétitions	80% poids de corps
Fentes	5 répétitions	10kg	5 répétitions	20kg
Épaule-jeté	5 répétitions	10kg	5 répétitions	kg

Tests Cours Collectifs (CQP)
épreuve de démonstration technique de 45min

- 15min de cardio coordination et endurance
- 15min de renforcement musculaire
- 15min de flexibilité et mobilité

Tests Haltérophilie Musculation (AF)
épreuve de démonstration technique

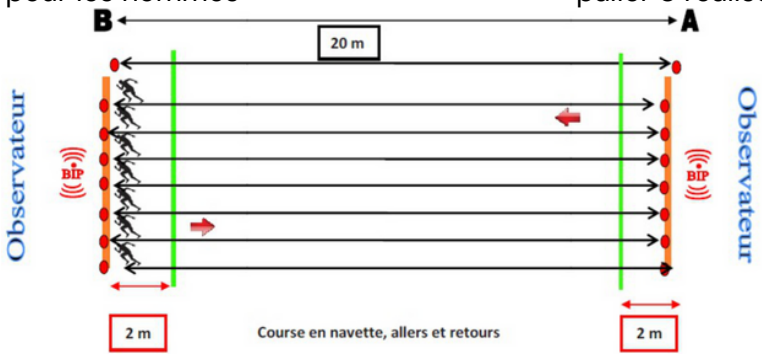
	Femme		Homme	
Exercice	répétition	pourcentage	répétition	pourcentage
Squat	5 répétitions	75% poids du corps	6 répétitions	110% poids du corps
Traction en pronation ou en supination au choix du candidat	1 répétition	menton>barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination	6 répétitions	menton>barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination
Développé couché	4 répétition	40% poids de corps	6 répétitions	80% poids de corps

Tests Cours Collectifs (AF)
épreuve de démonstration technique de 60min

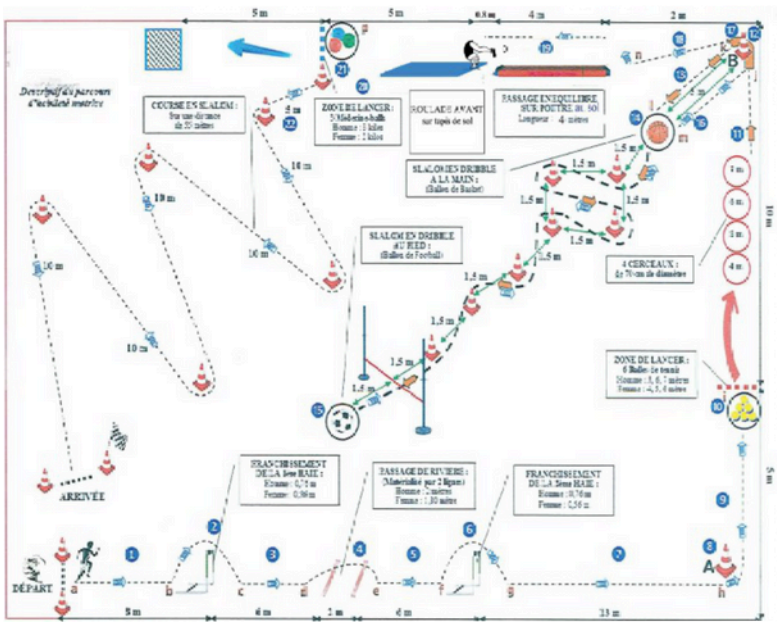
Type de cours, niveau et durée		Échauffement, cours de STEP, renforcement musculaire et étirement. Total 30 minutes					
Objectif de la séance		Évaluation TEP					
N° DU BLOC	Bloc final (avec changement de pieds)	Compte	Changement de pieds	Approche ou orientations	Coordination	Durée par bloc	Cumul durée (en min)
Échauffement	**Echauffement à la convenance de l'intervenant** : Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculo tendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation	Mouvement de la CV dans tous les plans, enchaînement de LIAvex de la base squat, fentes, anti-pulsion des bras, rotation...					10 minutes
1er bloc	1 basic +1 mambo cha cha 1 chassé sur le step + 1 mambo 3 genoux L step (en bout) 1 basic à cheval + 1 basic retour face	8 temps 8 temps 8 temps 8 temps	Sur le mambo cha cha sur le chassé Sur les 3 genoux L step	Face Face En bout Début en bout puis retour en face	Bras simples sur les 3 genoux L step	9 minutes	
2e bloc	1 basic + 1 traversée + 3 genoux oiseaux 1 traversée+ 2 dégagés sur le step +1 V step	16 temps 16 temps	Lors des 3 genoux oiseaux	Début face/fin dos Début dos et revient face avec le basic Traversée avant les dégagés	Bras simples sur les 2 dégagés et sur le V step	9 minutes	
Retour au calme						2 minutes	

Test Luc Léger (AF)
- palier 7 réalisé pour les femmes
- palier 9 réalisé pour les hommes

Test Luc Léger (APT)
- palier 6 réalisé pour les femmes
- palier 8 réalisé pour les hommes



Test d'habileté motrice (APT)
- moins de 2min06 pour les femmes
- moins de 1min46 pour les hommes



ADPS
formation aux métiers du sport

Dates TEP

Bulletin d'inscription à renvoyer à l'ADPS :

Je m'inscris aux dates de présentation TEP en cochant les dates :

Si vous hésitez entre le BPJEPS AF, CQP IF ou BPJEPS APT, vous avez la possibilité de vous inscrire aux TEP HM/CC et APT pour assister à toutes les présentations.

TEP AF HM et CQP MPT (test Luc Leger)	☐ 14/04/2025 13h30 - 16h30	☐ 05/05/2025 13h30 - 16h30	☐ 19/05/2025 13h30 - 16h30	
TEP AF HM et CQP MPT (test HM et MPT)	☐ 14/04/2025 13h30 - 16h30	☐ 05/05/2025 13h30 - 16h30	☐ 19/05/2025 13h30 - 16h30	
TEP AF CC et CQP CC (test Luc Leger)	☐ 10/04/2025 9h00 - 10h30	Dates suivantes à définir selon la demande		
TEP AF CC et CQP CC (test CC)	☐ 10/04/2025 9h00 - 10h30			
TEP APT (test Luc Leger)	☐ 03/04/2025 13h30 - 16h30	☐ 14/04/2025 13h30 - 16h30	☐ 15/05/2025 13h30 - 16h30	☐ 26/05/2025 13h30 - 16h30
TEP APT (parcours de motricité)	☐ 03/04/2025 13h30 - 16h30	☐ 14/04/2025 13h30 - 16h30	☐ 15/05/2025 13h30 - 16h30	☐ 26/05/2025 13h30 - 16h30

Je soussigné(e), Monsieur / Madame .....
souhaite être inscrit(e) aux demi-journées de présentation TEP à l'ADPS. Je m'engage à être présent sur les dates de formation cochée si dessus. Si je viens à être absent(e) lors de cette journée de formation, mon chèque bancaire sera quand même encaissé par l'organisme de formation.

Nom : ..... Prénom : .....
Date de naissance : ..... / ..... /..... Lieu de naissance : .....
Adresse postale : .....
Code postal : ..... Ville : .....
Numéro de téléphone : .....
Adresse mail : .....@.....

Signature :

Si mineur,
Nom et Prénom du représentant légal : .....
Signature :

ADPS Formation

Contactez nous : contact@adps-formation.com 04. 51. 11. 00. 26