


# 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](mailto: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

Exercice	Femme		Homme	
	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
Épaulet-jeté	5 répétitions	10kg	5 répétitions	kg

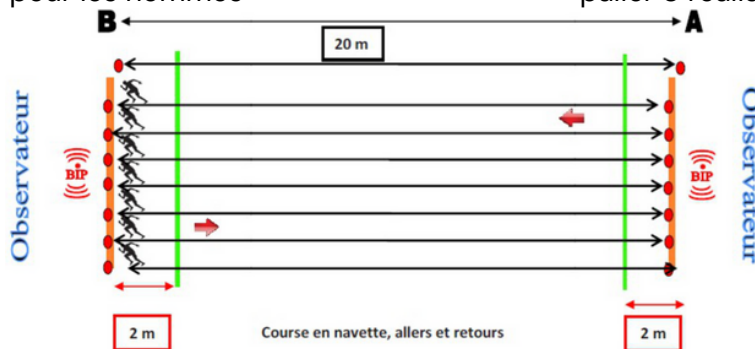
### Tests Haltérophilie Musculation (AF)

épreuve de démonstration technique

Exercice	Femme		Homme	
	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

### Test Luc Léger (AF)

- palier 7 réalisé pour les femmes
- palier 9 réalisé pour les hommes

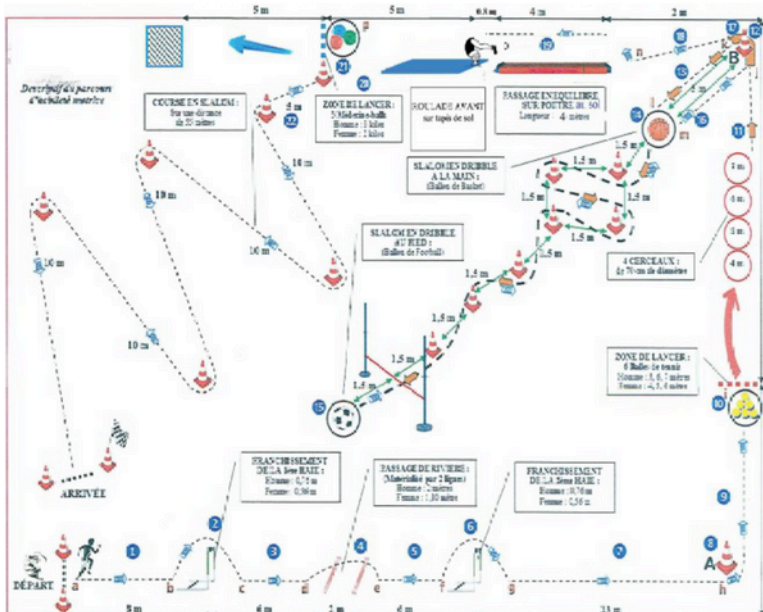


### Test Luc Léger (APT)

- 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



### 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 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		Evaluation TEP					
N° DU BLOC	Bloc final (avec changement de pieds)	Compte	Changement de pieds	Approche ou orientations	Coordination	Durée par bloc	Connu(e) durée (en min)
Échauffement	Échauffement à la connaissance de l'intervenant. Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculaire tendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation	Mouvement de la CV dans tous les plans, enchaînement de Lancers de la balle, fentes, antiposition, bras, rotation...					10 minutes
1 <sup>er</sup> bloc	1 basic + 1 mambo cha cha 1 chassé sur le step + 1 mambo 2 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	
2 <sup>ème</sup> bloc	1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux 1 traversée + 2 dégages sur le step + 1 V step	16 temps 16 temps	Lors des 3 genoux ciseaux	Début face/fin dos Début dos et revient face avec le basic. Traversée avant les dégages	Bras simples sur les 2 dégages et sur le V step	9 minutes	
Retour au calme						2 minutes	

## 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)	<input type="checkbox"/> 14/04/2025	<input type="checkbox"/> 05/05/2025	<input type="checkbox"/> 19/05/2025	
TEP AF HM et CQP MPT (test HM et MPT)	<input type="checkbox"/> 14/04/2025	<input type="checkbox"/> 05/05/2025	<input type="checkbox"/> 19/05/2025	
TEP AF CC et CQP CC (test Luc Leger)	<input type="checkbox"/> 10/04/2025	Dates suivantes à définir selon la demande		
TEP AF CC et CQP CC (test CC)	<input type="checkbox"/> 10/04/2025			
TEP APT (test Luc Leger)	<input type="checkbox"/> 03/04/2025	<input type="checkbox"/> 14/04/2025	<input type="checkbox"/> 15/05/2025	<input type="checkbox"/> 26/05/2025
TEP APT (parcours de motricité)	<input type="checkbox"/> 03/04/2025	<input type="checkbox"/> 14/04/2025	<input type="checkbox"/> 15/05/2025	<input type="checkbox"/> 26/05/2025

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 :

