

LES TESTS DE SÉLECTION

Dans le but de proposer une formation de qualité, nous avons volontairement fait le choix de limiter le nombre de stagiaires : **nous retiendrons donc un effectif de 15 à 20 stagiaires maximum.**

En mettant en place nos tests de sélection, l'objectif recherché est triple :

- ne retenir que les candidats qui sont réellement motivés par les activités de la forme et de la force et qui possèdent les capacités nécessaires à l'exercice de ce métier,
- apprécier les connaissances générales, à la fois théoriques et pratiques, des candidats sur le secteur d'activités,
- valoriser les candidats qui présentent un projet personnel et professionnel mûrement réfléchi, notamment au travers de l'entretien.

Aussi, notre organisme de formation proposera 5 épreuves de sélection :

① Le test de course navette de Luc Léger :

L'épreuve consiste à réaliser des allers et retours à des vitesses progressivement accélérées. Les TEP imposent d'atteindre le palier 7 pour les femmes et le palier 9 pour les hommes. Nous avons mis en place un barème, qui permet d'attribuer une note sur 20 (coefficient 1) en fonction du palier où le candidat aura été contraint de s'arrêter.

② Les performances en musculation :

Les TEP imposent de réussir un nombre minimum de répétitions sur 3 mouvements de base en musculation ; le tableau ci-après détaille ces prérequis par sexe :

Mouvements	Femmes	Nombre minimum de répétitions	Hommes	Nombre minimum de répétitions
Squat complet	75% du poids de corps	5	110% du poids de corps	6
Développé Couché	40% du poids de corps	4	80% du poids de corps	6
Tractions	Prise de mains au choix	1	Prise de mains au choix	6

En fonction du nombre de répétitions par mouvement et par sexe, nous avons mis en place un barème, qui permet d'attribuer une note sur 20 correspondant à la moyenne des 3 mouvements de musculation (coefficient 2).

③ Le suivi de cours collectif :

Les candidats sont regroupés dans la salle de fitness et doivent, sur les indications d'un professeur diplômé, suivre un cours en reproduisant des éléments techniques simples et en ajustant leur prestation en fonction des indications verbales et gestuelles qui leur sont données. Cette démonstration technique, d'une durée de 60 minutes, comprend :

- 10 minutes d'échauffement collectif,
- 20 minutes de passage en step (chorégraphie exécutée à un rythme de 128 à 132 BPM),
- 20 minutes de passage en renforcement musculaire (squats, pompes, fentes, gainage),
- et 10 minutes de retour au calme sur des positions d'étirement déterminées (flexion du buste, chien tête en bas, planche debout sur un pied).

Les candidats sont observés durant toute la durée du cours par plusieurs jurys qui vérifient s'ils sont capables de mémoriser et de reproduire des enchaînements simples ; plus particulièrement, ils contrôlent le respect du rythme (relation musique - mouvement), le respect de l'exécution du mouvement (bons gestes) et le respect de la posture (bon placement corporel). En fonction de l'ensemble de ces critères, ils attribuent une note sur 20, à laquelle on affecte un coefficient 2.

④ L'épreuve écrite :

Cette épreuve est indispensable pour appréhender le niveau d'écrit des candidats : qualité de l'écriture, niveau en orthographe, capacité à justifier un raisonnement. Nous voulons à la fois vérifier le niveau de connaissances des candidats sur des questions précises en référence à notre secteur d'activités (le candidat sait ou ne sait pas ⇒ 12 questions fermées, chacune sur 1 point), et nous voulons déterminer leur niveau d'expression écrite sur des sujets en relation avec leur futur métier (le candidat a un avis sur le sujet ⇒ 2 questions ouvertes, chacune sur 4 points). Afin de ne pas être trop discriminante, nous avons choisi d'affecter le coefficient 1 à cette épreuve.

⑤ L'entretien :

L'entretien, d'une durée maximum de 25 mn, se décomposera en 2 temps :

- une présentation personnelle du candidat, d'une durée de 10 mn maximum,
- et un questionnement par les 2 personnes du jury, d'une durée de 15 mn maximum.

Cet entretien s'appuiera sur un document écrit de 5 pages dactylographiées rédigé au préalable par le candidat et présentant :

- son parcours sur les plans personnel, professionnel et sportif,
- son projet professionnel à court, moyen et long terme,
- l'état de sa réflexion sur son parcours de formation, en précisant notamment les pistes de financement et la structure d'accueil potentielle.

A partir de ce dossier, le jury proposera au candidat d'aborder différentes thématiques permettant d'élaborer un profil du futur stagiaire, d'apprécier ses aptitudes ainsi que son projet professionnel. L'entretien est noté sur 20, mais étant donné que c'est selon nous **l'épreuve la plus importante**, elle sera affectée d'un coefficient 3.

En résumé, il y aura donc 5 épreuves de sélection, chacune affectée d'un coefficient :

- **coefficient 1** pour le test de Luc léger et l'écrit, que nous considérons comme des épreuves importantes et indispensables, mais secondaires,
 - **coefficient 2** pour les épreuves « techniques », car elles constituent le cœur du métier dans les 2 options du diplôme ; comment en effet prétendre devenir prof de fitness sans avoir suivi de cours collectif ou coacher des clients en musculation sans être soi-même passer sous une barre ?
 - **coefficient 3** pour l'entretien car c'est une épreuve qui permet de mesurer le niveau de motivation du candidat et la cohérence de son projet professionnel.
- Le tableau ci-après récapitule l'ensemble de ces éléments :

Coefficient	Epreuve	Nature	Durée
1	Luc Léger	Course navette	15 mn environ
1	Ecrit	Questions fermées et ouvertes	1 heure
2	Musculation	Squat, développé-couché et tractions	quelques mn
2	Cours collectif	Suivi de cours	1 heure
3	Oral	Entretien	25 mn

Pour préparer au mieux les candidats, nous organisons une journée de « tests blancs », qui se déroulera le jeudi 25 mai 2017. Tout comme pour les « vrais tests », les 3 épreuves les plus physiques se dérouleront le matin (Luc Léger, musculation et cours collectif), et les 2 dernières plus « cérébrales » (écrit et oral) seront organisées l'après-midi.

A l'issue des tests de sélection effectués les 9 et 10 juin 2017, S-TEAM FORMATIONS proposera une liste principale de candidats admis à entrer en formation (20 personnes maximum), et une liste complémentaire de candidats classés par ordre de mérite de 1 à 10, et placés sur une liste d'attente. En effet très souvent, les candidats postulent sur plusieurs centres de formation, voire sur plusieurs formations. Une fois tous les tests effectués et leurs résultats connus, les candidats qui seraient acceptés sur plusieurs O.F. devront choisir le centre de formation où ils iront...