

LES TESTS DE SÉLECTION

Afin de proposer une formation de qualité, nous avons volontairement fait le choix de limiter le nombre de nos stagiaires : **nous retiendrons donc un effectif de 20 stagiaires maximum pour chaque option** (cours collectifs et haltérophilie-musculation). Il est possible de s'inscrire pour les 2 options, ou pour seulement l'une des deux.

En mettant en place nos tests de sélection, notre 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 la fin du palier 7 pour les femmes et la fin du palier 9 pour les hommes. Le barème (voir annexe n°1) 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, le barème (voir annexe n°2) permet d'attribuer une note sur 20 correspondant à la moyenne des 3 mouvements de musculation (coefficient 2).

③A 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 step (chorégraphie exécutée à un rythme de 128 à 132 BPM),
- 20 minutes de 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.

③B L'épreuve d'haltérophilie :

Cette nouvelle épreuve ne concerne QUE les candidats qui sont intéressés exclusivement par l'option Haltérophilie - Musculation, et elle se déroulera donc en même temps que le suivi du cours collectif. L'haltérophilie étant une discipline olympique qui demande des placements précis et une bonne maîtrise technique, nous allons organiser un tirage au sort de l'un des deux mouvements : arraché ou épaulé-jeté ; les candidats devront donc réaliser une démonstration technique du mouvement tiré au sort, puis la commenter de façon succincte. La barre ne sera pas chargée, et les candidats pourront opter pour une barre d'initiation (7 kg), une barre olympique féminine (15 kg) ou enfin une barre olympique masculine (20 kg). Les candidats seront notés sur 20 points, avec 10 points sur l'exécution de la démonstration technique, et 10 points sur l'explication du mouvement.

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 ⇒ 15 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 ⇒ 1 question ouverte, sur 5 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 20 mn, se décomposera en 2 temps :

- une présentation personnelle du candidat, d'une durée de 5 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 maximum, 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 comment coacher des clients en musculation sans être soi-même passer sous une barre, ni avoir testé l'haltérophilie ?
 - **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
2	OU Haltérophilie	Démonstration technique + explication	5 mn
3	Oral	Entretien	20 mn

Pour préparer au mieux les candidats, nous organisons 2 journées de « tests blancs », qui se dérouleront :

- le 23 février 2019 (3 mois avant les vrais tests),
- et le 22 avril 2019 (1 mois avant les vrais tests).

Tout comme pour les « vrais tests », les 4 épreuves physiques se dérouleront le matin (Luc Léger, musculation, haltérophilie 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 le 22 mai 2019, S-TEAM FORMATIONS donnera le soir même les résultats aux candidats ; plus précisément, S-TEAM FORMATIONS publiera une liste principale de candidats admis à entrer en formation (20 personnes maximum pour chaque option), et une liste complémentaire de candidats classés par ordre de mérite de 1 à 5, 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...

BARÈME TEST DE LUC LÉGER

Vitesse en km/h	Nombre de paliers	Note /20 Hommes	Note /20 Femmes
10	4	0	4
	4 + 15s	0,5	4,5
	4 + 30s	1	5
	4 + 45s	1,5	5,5
10,5	5	2	6
	5 + 15s	2,5	6,5
	5 + 30s	3	7
	5 + 45s	3,5	7,5
11	6	4	8
	6 + 15s	4,5	8,5
	6 + 30s	5	9
	6 + 45s	5,5	9,5
11,5	7	6	10
	7 + 15s	6,5	10,5
	7 + 30s	7	11
	7 + 45s	7,5	11,5
12	8	8	12
	8 + 15s	8,5	12,5
	8 + 30s	9	13
	8 + 45s	9,5	13,5
12,5	9	10	14
	9 + 15s	10,5	14,5
	9 + 30s	11	15
	9 + 45s	11,5	15,5
13	10	12	16
	10 + 15s	12,5	16,5
	10 + 30s	13	17
	10 + 45s	13,5	17,5
13,5	11	14	18
	11 + 15s	14,5	18,5
	11 + 30s	15	19
	11 + 45s	15,5	19,5
14	12	16	20
	12 + 15s	16,5	
	12 + 30s	17	
	12 + 45s	17,5	
14,5	13	18	
	13 + 15s	18,5	
	13 + 30s	19	
	13 + 45s	19,5	
15	14	20	

BARÈME ÉPREUVES DE MUSCULATION

TRACTIONS		
nb rep.	femmes	hommes
1	10	
2	12	
3	14	
4	16	
5	18	
6	20	10
7		11
8		12
9		13
10		14
11		15
12		16
13		17
14		18
15		19
16		20

DEVELOPPE - COUCHE		
nb rep.	femmes	hommes
4	10	
5	11	
6	12	10
7	13	11
8	14	12
9	15	13
10	16	14
11	17	15
12	18	16
13	19	17
14	20	18
15		19
16		20

SQUAT COMPLET		
nb rep.	femmes	hommes
5	10	
6	11	10
7	12	11
8	13	12
9	14	13
10	15	14
11	16	15
12	17	16
13	18	17
14	19	18
15	20	19
16		20