

TEST SUR LES EXIGENCES PRÉALABLES À L'ENTRÉE EN FORMATION

Voici le Barème National défini par la DRAJES (Délégation Académique à la Jeunesse, à l'engagement et aux Sports). Ces TEP sont identiques quelque soit l'organisme. La réussite à ces tests vous permet d'intégrer la formation dans tout organisme habilité par la DRAJES sur le territoire français.

Il vous sera demandé de réussir à l'ensemble de ces tests en une seule et même journée. La réussite partielle n'existe pas.

Le cas échéant vous devrez repasser l'ensemble des tests à une date ultérieure.

Chaque organisme ne peut proposer que 2 dates de passage des TEP.

L'éventuel échec n'est pas rédhibitoire car vous restez en mesure de repasser les TEP dans d'autres organismes, voir d'autres régions.

BARÈMES	Option Cours collectifs		Option Haltériophilie/musculation	
	Homme	Femme	Homme	Femme
Cadio : test navette*	Pallier 9 réalisé	Pallier 7réalisé	Pallier 9 réalisé	Pallier 7 réalisé
Traction	6	1	-	-
Squat	6 à 110% du poids de corps	5 à 75% du poids de corps	-	-
Développé couché	6 à 80% du poids de corps	4 à 40% du poids de corps	-	-
Suivi de cours collectif mixte : - 30 mn step - 20 mn renforcement - 10 mn récupération	-	-	À l'appréciation du Jury	À l'appréciation du Jury

* Le test navette dit « Luc Léger » du nom de son inventeur, est une course entre 2 quilles espacées de 20 mètres ; l'objectif est de suivre un bande son qui vous indique à quel moment vous devez avoir atteint la quille. Vous pouvez-vous écouter la bande son officielle ici :

<https://www.youtube.com/watch?v=gVp9kx8RKH0>

La COACH FACTORY vous propose sur demande un passage de TEP « blancs » nous permettant de faire le constat de vos capacités à obtenir ou non les TEP. Le cas échéant, nous vous proposerons un plan d'entraînements et un suivi avec un de nos Coach afin de s'assurer de votre progression en vue de l'obtention des tests.

Ces demandes sont à effectuer auprès du secrétariat par mail à l'adresse contact@formation-coach.fr ou pas téléphone au 03 20 48 83 51