

## Tests de sélection - FFPA

---

<b>TYPE</b>	<b>Réalisation en présentiel</b> 2 épreuves : ENTRETIEN / TESTS PHYSIQUES
-------------	--

<b>EXIGENCES</b>	ENTRETIEN : Statut validé Tests physiques : Statut validé
------------------	--

### ENTRETIEN

---

#### MODALITES

Évaluation du candidat par un entretien avec le jury.

Présentation du candidat (parcours professionnel, personnel, sportif, ...), puis le jury posera des questions sur différents thèmes liés au secteur du Fitness.

**DUREE** : 10 - 15 min

#### TESTS PHYSIQUES

---

Les tests physiques se déroulent en 2 parties :

- Renforcement musculaire : 5 épreuves à réaliser.
- Cardiovasculaire : Suivi d'un cours collectif de 30 minutes.

#### 1/ RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

##### SQUATS

<b>VOLUME</b>	<b>REALISER 6 REPETITIONS</b>
---------------	-------------------------------

<b>INTENSITE</b>	<b>HOMMES : 100% du poids du corps</b> <b>FEMMES : 80% du poids du corps</b>
------------------	---

##### POMPES AU SOL

<b>VOLUME</b>	<b>HOMMES : REALISER 20 REPETITIONS</b> <b>FEMMES : REALISER 10 REPETITIONS</b>
---------------	--

<b>INTENSITE</b>	<b>HOMMES : Poids du corps – pointes de pieds au sol</b> <b>FEMMES : Poids du corps – pointes de pieds au sol</b>
------------------	--

##### TRACTIONS en pronation

<b>VOLUME</b>	<b>REALISER 6 REPETITIONS</b>
---------------	-------------------------------

<b>INTENSITE</b>	<b>HOMMES : 100% du poids du corps</b> <b>FEMMES : TIRAGE POITRINE à la poulie haute mains en pronation prise large - 50% du poids du corps ou 1 Traction.</b>
------------------	---

##### SOULEVE DE TERRE

<b>VOLUME</b>	<b>REALISER 6 REPETITIONS</b>
---------------	-------------------------------

<b>INTENSITE</b>	<b>HOMMES : 80% du poids du corps</b> <b>FEMMES : 50% du poids du corps</b>
------------------	--

##### DIPS

<b>VOLUME</b>	<b>REALISER 6 REPETITIONS</b>
---------------	-------------------------------

<b>INTENSITE</b>	<b>HOMMES : BARRES PARALLELES</b> <b>FEMMES : DIPS ENTRE DEUX BANCS ou 2 REPS BARRES PARALLELES</b>
------------------	--

#### 2/ CARDIOVASCULAIRE :

Suivi d'un cours collectif.

Vous suivrez un cours collectif pendant une durée de 30 mins, celui-ci se décompose de la manière suivante :

- Un échauffement : 5 mins
- Une partie renforcement musculaire : 10 mins (BODY PUMP et Gainage)
- Une partie cardiovasculaire : 10 mins (BODY ATTACK ou BODY COMBAT)
- Un retour au calme : 5 mins (BODY BALANCE – Stretching).

**Toute la team de FITSPRO et LET'S GO vous souhaite de bons entraînements et succès lors des tests.**