

VOTRE GUIDE DE PRÉPARATION AUX TEP*

PRÉPAREZ VOTRE ENTRÉE EN CQP IF

OPTION COURS COLLECTIFS

*Tests d'exigences préalables

STUD'IN

SOMMAIRE

INTRODUCTION 03

Que sont les TEP ?

Ce qui vous attend

Dans ce guide, vous découvrirez

TROIS SÉQUENCES, UN MÊME OBJECTIF 04

Comment se déroule l'épreuve ?

Quelle posture adopter ?

01. CARDIO ET COORDINATION 05

Repères techniques

Critères de validation

Ce qui est observé

02. RENFORCEMENT MUSCULAIRE 07

Repères techniques

Critères de validation

Ce qui est observé

03. SOUPLESSE ET MOBILITÉ 09

Critères de validation

Ce qui est observé

VOTRE ROUTINE DE MOBILITÉ 10

Position de l'enfant

La demi pince assise

Talon-Fesse inversé

Pigeon simplifié

Chevalier servant

Position du cobra

Cat and cow

Position du papillon

VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT 13

Semaine 1 - Fondations techniques

Semaine 2 - Chorégraphie et endurance

Semaine 3 - Fluidité des transitions

Semaine 4 - Conditions réelles

DERNIÈRE LIGNE DROITE 18

J-7 - Finalisez votre préparation

J-3 - Place à la récupération

J-1 - Préparez votre matériel

Jour J - Faites-vous confiance

LES CONSEILS DU·DE LA FORMATEUR·RICE 19

Adoptez une posture active

Reprenez après une erreur

Montrez votre aisance

Restez concentré·e sur vous

À VOUS DE JOUER 20





VOTRE PRÉPARATION COMMENCE ICI

INTRODUCTION

BIENVENUE DANS VOTRE GUIDE DE PRÉPARATION AUX TEP POUR INTÉGRER LE CQP OPTION CC

Vous souhaitez devenir coach et transmettre votre énergie à travers les cours collectifs. Avant d'intégrer le CQP Instructeur Fitness, une première étape vous attend : les Tests d'Exigences Préalables, ou TEP.

QUE SONT LES TEP ?

Les TEP permettent d'évaluer les bases techniques et physiques nécessaires pour entrer en formation. Pour l'option cours collectifs, ils portent sur votre coordination, votre maîtrise des mouvements et votre capacité à suivre un cours en musique.

CE QUI VOUS ATTEND

Vous participerez à un cours de 45 minutes comprenant trois séquences : cardio et coordination, renforcement musculaire, puis souplesse et mobilité.

Tout au long de l'épreuve, l'équipe d'évaluation observera vos placements, votre rythme et votre capacité à appliquer les consignes.

DANS CE GUIDE, VOUS DÉCOUVRIREZ

- Le déroulement des trois séquences
- Les points techniques à travailler
- Les erreurs à éviter
- Un programme de préparation sur quatre semaines
- Les conseils pour aborder l'épreuve avec confiance

Chez Stud'in, la bienveillance et l'accompagnement vont de pair avec la rigueur et le professionnalisme.



COMPRENDRE LES TEP

TROIS SÉQUENCES, UN MÊME OBJECTIF

VOS BASES EN COURS COLLECTIFS

Pendant 45 minutes, vous suivez un cours animé par un·e formateur·rice. Trois séquences complémentaires permettent d'observer votre coordination, votre technique et votre capacité à bouger en musique.



COMMENT SE DÉROULE L'ÉPREUVE ?

1. Cardio et coordination - 15 min

Suivez des enchaînements chorégraphiés, avec ou sans step. L'objectif est de coordonner vos mouvements, de mémoriser les pas et de rester en rythme avec la musique.

2. Renforcement musculaire - 15 min

Réalisez des mouvements de fitness, comme les squats, les fentes ou les pompes. Votre technique et vos placements doivent rester maîtrisés au tempo demandé.

3. Souplesse et mobilité - 15 min

Enchaînez des postures et des étirements en contrôlant votre respiration, votre équilibre et vos amplitudes.

QUELLE POSTURE ADOPTER ?

Vous participez en tant que pratiquant·e : vous n'avez pas à animer le cours. Écoutez les consignes, observez les démonstrations et ajustez vos mouvements aux indications de l'équipe de formation.

À RETENIR

- **45 minutes de pratique**
- **3 séquences de 15 minutes**
- **Un fil conducteur : suivre les consignes et garder une exécution maîtrisée**



LES TROIS SÉQUENCES

01. CARDIO ET COORDINATION

MÉMORISER, COORDONNER ET GARDER LE RYTHME

Vous suivez des enchaînements chorégraphiés, avec ou sans step, spécifiques à la pratique des cours collectifs.

REPÈRES TECHNIQUES

Les points techniques à maîtriser pour la partie cardio/step :

- **Pied en entier :** posez tout le pied sur le plateau à chaque montée.
- **Jambe d'appui :** gardez la jambe d'appui légèrement fléchie lors des prises d'appui.
- **Hauteur de genou :** montez les genoux à hauteur de hanche.
- **Musicalité et amplitude :** suivez la musique et accompagnez les virages et les reverses avec les épaules.

POINTS DE VIGILANCE

Posez le pied entier sur le step. Évitez les inversions de pieds et les pertes de rythme répétées. En cas d'hésitation, reprenez le pas de base.



CRITÈRES DE VALIDATION

L'évaluation porte sur les appuis, la mémorisation des enchaînements et le respect du rythme musical.

- **Sécurité** de la pose du pied sur la marche
- **Mémorisation** des enchaînements et réactivité aux signaux vocaux du·de la coach
- **Respect** du rythme musical
- **Aisance** dans les changements d'orientation

CE QUI EST OBSERVÉ

L'équipe évalue votre endurance, votre coordination et votre capacité à suivre les enchaînements en musique.

- **Endurance cardio :** tenir le rythme du cours grâce à une condition physique adaptée.
- **Coordination :** associer les mouvements des bras et des jambes au tempo musical.
- **Repères musicaux :** garder le rythme ou retrouver le premier temps après un décalage.
- **Repères de pieds :** suivre les changements sans inverser systématiquement les appuis.

LES TROIS SÉQUENCES

02. RENFORCEMENT MUSCULAIRE

PLACEMENT, CONTRÔLE ET RÉGULARITÉ

Vous réalisez des mouvements de fitness, comme les squats, les fentes et les pompes, au rythme de la musique et des consignes de la personne qui anime le cours.

REPÈRES TECHNIQUES

Quelques éléments à prendre en compte impérativement et observés par le jury :

- **Alignement postural :** Placement du dos (alignement épaules-bassin-chevilles), fixation des omoplates et verrouillage de la sangle abdominale.
- **Contrôle des charges & Sécurité articulaire :** Respect des trajectoires, pas d'hyperextension genoux et coudes. Respect du tempo et du rythme imposé par la personne qui anime le cours.
- **Gestion de l'effort :** Capacité à maintenir le rythme sur les différents types de sollicitations musculaires, adaptation sécuritaire sur les genoux aux pompes si fatigue.

POINTS DE VIGILANCE

Au squat, évitez les talons décollés, les genoux vers l'intérieur et le dos cambré.

Aux pompes, surveillez les coudes trop écartés et le bassin désaligné.

Aux abdominaux, évitez de tirer sur la nuque, les à-coups lombaires et l'apnée.





CRITÈRES DE VALIDATION

L'évaluation porte sur les placements, la qualité d'exécution et le respect du tempo.

- **Squats :** gardez le poids du corps dans les talons et une bonne amplitude.
- **Pompes :** placez les mains plus largement que les épaules, alignez le corps et contractez les abdominaux et les fessiers.
- **Abdominaux :** contrôlez la respiration et décollez nettement les omoplates lors des crunchs.
- **Tempo :** maintenez un rythme régulier durant la séquence.

ERREURS À ÉVITER

Évitez ces compensations pour préserver la qualité des postures.

- **Squat** : décoller les talons, genoux vers l'intérieur, dos cambré
- **Pompes :** Coudes trop vers l'extérieur, bassin non aligné avec les épaules
- **Abdos :** traction sur la nuque avec les mains, à-coups lombaires, apnée prolongée
- **Tempo** : Désynchronisation ou manque de condition physique

LES TROIS SÉQUENCES

03. SOUPLESSE ET MOBILITÉ

AMPLITUDE, ÉQUILIBRE ET RESPIRATION

Vous suivez un enchaînement d'étirements prolongés visant à travailler l'amplitude articulaire et musculaire.

POINTS DE VIGILANCE

Ne forcez pas l'amplitude au détriment de la posture. Gardez le contrôle du bassin et des épaules, accompagnez les mouvements avec votre respiration et restez actif·ve dans les positions.

CRITÈRES DE VALIDATION

L'évaluation porte sur la précision des placements et le contrôle des postures.

- **Placement & Alignement articulaire :** Placement précis du bassin (antéversion/rétroversion selon le groupe musculaire concerné) et alignement de la colonne.
- **Mobilité des ceintures :** Amplitude d'ouverture de la ceinture scapulaire (épaules/torse) et pelvienne (hanches/adducteurs/psoas)
- **Respiration & Relâchement :** Absence de compensations (dos rond parasite) et gestion des inspirations et expirations en fonction du mouvement.
- **Equilibre & Posture :** Gestion de l'équilibre unipodal et de l'auto-grandissement.

ERREUR À ÉVITER

Ces erreurs peuvent dégrader les placements et la qualité d'exécution.

- **Forcer l'amplitude** au détriment de la posture et de l'auto-grandissement
- **Perdre la fixation** et le placement de la ceinture pelvienne et scapulaire
- **Négliger l'accompagnement respiratoire** et adopter une attitude passive

LES POSITIONS À TRAVAILLER

VOTRE ROUTINE DE MOBILITÉ

DES POSTURES POUR TRAVAILLER VOTRE SOUPLESSE

Découvrez huit exercices pour préparer la séquence de souplesse et de mobilité des TEP. Pour chacun, retrouvez la position à adopter, les consignes d'exécution et les zones étirées ou mobilisées.



01 ÉTIREMENT DU DOS ET DES ÉPAULES



POSITION DE L'ENFANT

À genoux, les fesses sur les talons, penchez le buste vers l'avant. Allongez les bras au sol, paumes à plat, tout en poussant les fesses vers l'arrière.

02 ÉTIREMENT DES QUADRICEPS



TALON-FESSE INVERSÉ

Debout ou en position allongée, pliez un genou et ramenez le talon vers la fesse en saisissant la cheville. Avancez légèrement le bassin et recherchez l'auto-grandissement.

03 ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS



LA DEMI-PINCE ASSISE

Assis·e, une jambe repliée et l'autre tendue, pointe de pied relevée, inclinez lentement le buste vers l'avant pour atteindre la cheville ou la pointe du pied.

04 ÉTIREMENT DES FESSIERS



PIGEON SIMPLIFIÉ

Sur le dos, genoux fléchis et talons près des fessiers, croisez la cheville gauche sur le genou droit. Saisissez la cuisse droite et ramenez-la vers la poitrine. Changez de côté.

01 ÉTIREMENT DES FLÉCHISSEURS



CHEVALIER SERVANT

Placez un genou au sol et le pied opposé loin devant, en position de fente. Gardez le dos droit, engagez les abdominaux et les fessiers, puis avancez lentement le bassin.

02 MOBILITÉ DE LA COLONNE



CAT AND COW

À quatre pattes, inspirez en creusant le dos, omoplates rapprochées et bassin relevé. Expirez en poussant dans les mains pour arrondir le dos et écarter les omoplates.

03 ÉTIREMENT DES ABDOMINAUX



POSITION DU COBRA

Sur le ventre, jambes tendues, placez les mains au niveau de la poitrine. Poussez lentement dans les mains pour décoller le buste du sol et étirer les abdominaux.

04 ÉTIREMENT DES ADDUCTEURS



POSITION DU PAPILLON

Assis·e, joignez les plantes des pieds et rapprochez les talons du bassin. Gardez le dos droit et laissez les genoux descendre doucement vers le sol, sans forcer.

PLACE À LA PRATIQUE

VOTRE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

4 SEMAINES POUR PRÉPARER EFFICACEMENT VOS TEP

Ce programme progressif sur quatre semaines vous aide à préparer les TEP de l'option cours collectifs. Vous travaillerez les pas de step, les placements en renforcement et la mobilité pour gagner en maîtrise et en aisance.

SEMAINE 1 - FONDATIONS TECHNIQUES

L'objectif est d'assimiler les pas de base en Step, verrouiller des postures en renforcement musculaire et prendre des repères sur les étirements de base.

SEMAINE 2 - CHORÉGRAPHIE ET ENDURANCE

Mémorisez les évolutions des pas au step et maintenez votre contrôle postural pendant des séquences de renforcement plus longues.

SEMAINE 3 - FLUIDITÉ DES TRANSITIONS

Travaillez la gestion de l'espace et du regard au step, le renforcement des obliques et l'enchaînement des postures de mobilité au sol.

SEMAINE 4 - CONDITIONS RÉELLES

Enchaînez les trois séquences de 15 minutes en restant attentif·ve aux consignes du coach et à votre gestion de l'effort.



CONSEIL STUD'IN

Imprimez votre programme, cochez vos séances et suivez votre progression semaine après semaine. La régularité fera la différence le jour des TEP.

SEMAINE 1 - FONDATIONS TECHNIQUES

CONSTRUISEZ VOS BASES TECHNIQUES

OBJECTIF PRIORITAIRE

Assimiler les pas de base au step, stabiliser vos placements en renforcement musculaire et prendre vos repères sur les étirements.

MARDI – TRAVAILLER LA COORDINATION

STEP

15 min

Apprendre le basic step, le V-step et les genoux alternés. Travailler chaque pas en commençant à droite puis à gauche.

RENFORCEMENT

15 min

Découvrir les squats, les fentes, les pompes, le gainage et les crunchs. Privilégier la qualité des placements.

MOBILITÉ

10 min

Découvrir la position de l'enfant, le talon-fesse et la demi-pince assise. Vérifier le placement du dos et du bassin sans forcer.

JEUDI – FLUIDIFIER LES ENCHAÎNEMENTS

STEP

15 min

Reprendre le basic step, le V-step et les genoux alternés, puis les associer en musique en contrôlant les appuis.

RENFORCEMENT

15 min

Reprendre les cinq exercices. Maîtriser les placements et garder un rythme régulier avant d'augmenter les répétitions.

MOBILITÉ

10 min

Reprendre les trois postures du mardi. Rechercher davantage d'aisance sans forcer.

CONSEIL DU COACH

Prenez le temps d'apprendre les mouvements. La priorité est de construire des repères techniques solides avant d'accélérer ou d'augmenter les répétitions.

SEMAINE 2 - CHORÉGRAPHIE ET ENDURANCE

MÉMORISEZ ET PROLONGEZ L'EFFORT

OBJECTIF PRIORITAIRE

Mémoriser les évolutions des pas au step et maintenir votre contrôle postural pendant des séquences de renforcement plus longues.

MARDI – TRAVAILLER LA COORDINATION

STEP

20 min

Découvrir le L-step, le mambo, le reverse et le cheval. Décomposer chaque pas à droite et à gauche avant de les associer.

RENFORCEMENT

20 min

Varier le tempo des squats et des fentes : descendre lentement, puis remonter de façon contrôlée. Maintenir les placements.

MOBILITÉ

10 min

Découvrir le chevalier servant et le pigeon simplifié, des deux côtés. Contrôler le bassin et garder une respiration régulière.

JEUDI – FLUIDIFIER LES ENCHAÎNEMENTS

STEP

20 min

Associer les nouveaux pas aux bases de la semaine 1. Répéter en musique pour réduire les hésitations et garder le rythme.

RENFORCEMENT

20 min

Reprendre les variations de tempo sur les squats et les fentes. Garder des mouvements réguliers et maîtrisés malgré la fatigue.

MOBILITÉ

10 min

Reprendre les deux postures du mardi. Soigner le placement du bassin et du dos, sans forcer l'amplitude.

POUR VOUS ACCOMPAGNER

Appuyez-vous sur des vidéos de cours de step de niveau débutant sur YouTube pour travailler les pas et les enchaînements.

SEMAINE 3 - FLUIDITÉ DES TRANSITIONS

COORDONNEZ ET ENCHAÎNEZ

OBJECTIF PRIORITAIRE

Améliorer la gestion de l'espace et du regard au step, renforcer les obliques et enchaîner les postures de mobilité au sol avec fluidité.

MARDI – TRAVAILLER LA COORDINATION

STEP

25 min

Ajouter les mouvements de bras aux pas appris. Travailler la coordination, le regard et les déplacements.

RENFORCEMENT

25 min

Répéter des blocs de 4 min : 1 min de pompes, de squats, de mountain climbers puis de fentes. Prévoir les pauses nécessaires.

MOBILITÉ

15 min

Reprendre les huit exercices du guide en contrôlant les placements et la respiration.

JEUDI – FLUIDIFIER LES ENCHAÎNEMENTS

STEP

25 min

Reprendre les enchaînements avec les bras. Rechercher de l'amplitude et des transitions plus fluides.

RENFORCEMENT

25 min

Reprendre les blocs du mardi. Maintenir la technique et la régularité malgré la fatigue.

MOBILITÉ

15 min

Enchaîner les huit exercices avec fluidité. Ajouter une variante uniquement si la posture de base est maîtrisée.

CONSEIL DU COACH

Ajoutez les bras lorsque les pas sont maîtrisés. En renforcement, adaptez les mouvements ou prenez une pause dès que la fatigue dégrade vos placements.

SEMAINE 4 - CONDITIONS RÉELLES

ENCHAÎNEZ LES TROIS SÉQUENCES

OBJECTIF PRIORITAIRE

Suivre trois séquences consécutives de 15 minutes, écouter les consignes du coach et gérer votre effort pendant toute l'épreuve.

MARDI – PREMIÈRE SIMULATION

STEP

15 min

Suivre les blocs chorégraphiés en continu. Rester attentif·ve aux consignes, aux appuis et à la musique.

RENFORCEMENT

15 min

Réaliser 3 blocs de 4 min : pompes, squats, mountain climbers et fentes alternées, 1 min chacun. Ajouter 1 min de récupération après chaque bloc.

MOBILITÉ

15 min

Réaliser la routine complète en contrôlant les postures, les transitions et la respiration.

JEUDI – SECONDE SIMULATION

STEP

15 min

Reprendre une simulation continue en corrigeant les difficultés repérées mardi.

RENFORCEMENT

15 min

Reprendre les 3 blocs et leurs récupérations. Vérifier la régularité du tempo et la qualité des placements.

MOBILITÉ

15 min

Enchaîner la routine avec maîtrise, sans chercher à augmenter votre amplitude à tout prix.

À RETENIR

Enchaînez les trois séquences pour retrouver les 45 minutes du test, après l'échauffement. Cette semaine sert à consolider vos acquis : évitez d'ajouter de nouvelles difficultés et privilégiez la récupération à l'approche des TEP.

J-7 AU JOUR J

DERNIÈRE LIGNE DROITE

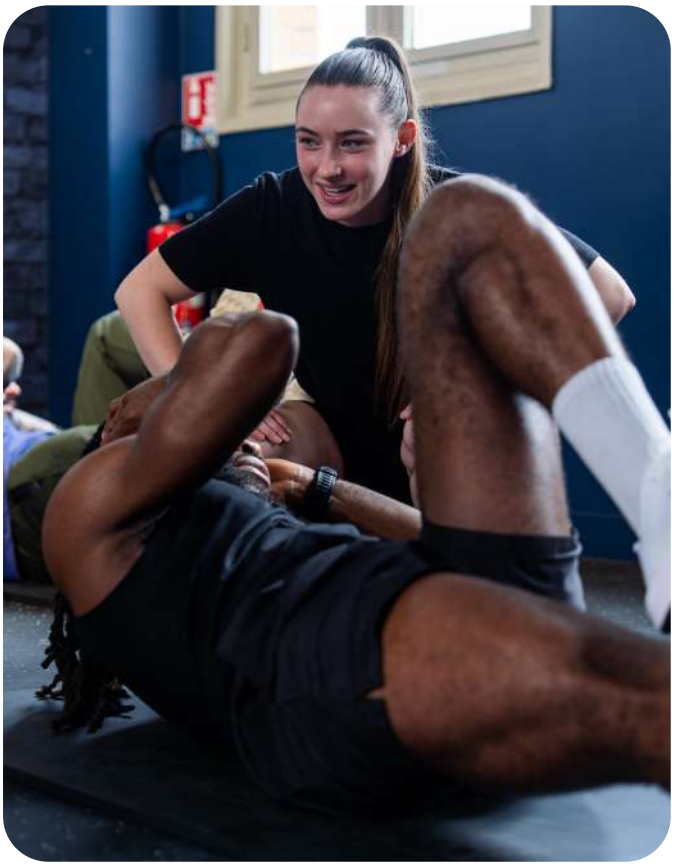
ARRIVEZ REPOSÉ·E ET EN CONFIANCE

Les derniers jours avant les TEP servent à consolider vos acquis et à récupérer. L'objectif : arriver disponible, concentré·e et prêt·e à suivre les trois séquences de l'épreuve.



J-7 - FINALISEZ VOTRE PRÉPARATION

Réalisez vos dernières séances en privilégiant les appuis, le rythme et les placements. Reprenez les pas connus et les transitions qui vous posent encore problème, sans multiplier les nouvelles difficultés.



J-3 - PLACE À LA RÉCUPÉRATION

Réduisez la durée et l'intensité des séances. Si vous révisez, privilégiez quelques pas simples et des mouvements maîtrisés. Gardez une mobilité douce et préservez votre énergie pour le jour des tests.

J-1 - PRÉPAREZ VOTRE MATÉRIEL

Préparez votre sac : tenue de sport, chaussures propres, serviette, bouteille d'eau et tenue de change si besoin.

Ajoutez votre pièce d'identité et votre convocation. Vérifiez l'adresse, le trajet et l'heure d'arrivée demandée pour éviter toute précipitation.

JOUR J - FAITES-VOUS CONFIANCE

Prévoyez le temps de vous préparer et de vous échauffer. Écoutez les consignes du coach et concentrez-vous sur vos mouvements. Votre objectif : suivre les trois séquences avec engagement, en gardant des placements maîtrisés.

PRÊT·E POUR LE JOUR J

LES CONSEILS DU·DE LA FORMATEUR·RICE

ÉCOUTE, AISANCE ET ENGAGEMENT

Pendant l'épreuve, montrez votre capacité à suivre un cours collectif avec attention et énergie. Ces quatre conseils vous aideront à rester concentré·e sur votre prestation.



ADOPTEZ UNE POSTURE ACTIVE

Vous n'avez pas à animer la séance : suivez le cours comme un·e adhérent·e en salle de sport. Soyez réactif·ve aux consignes du coach et attentif·ve à votre technique et à vos placements.



MONTREZ VOTRE AISANCE

Engagez le haut du corps, souriez et accompagnez les mouvements avec énergie. Restez actif·ve et montrez votre envie de devenir instructeur·rice de cours collectifs.



REPRENEZ APRÈS UNE ERREUR

Rater une transition ou un enchaînement n'est pas, à lui seul, éliminatoire. Ne vous arrêtez pas : reprenez le pas de base et poursuivez avec le groupe.



RESTEZ CONCENTRÉ·E SUR VOUS

Vous passez l'épreuve en groupe, dans une session de 15 à 20 candidat·es. Ne vous laissez pas distraire : les autres participant·es sont aussi occupé·es à suivre le cours et à gérer leurs propres mouvements.

ET MAINTENANT ?

À VOUS DE JOUER

UN PREMIER PAS VERS VOTRE FUTUR MÉTIER

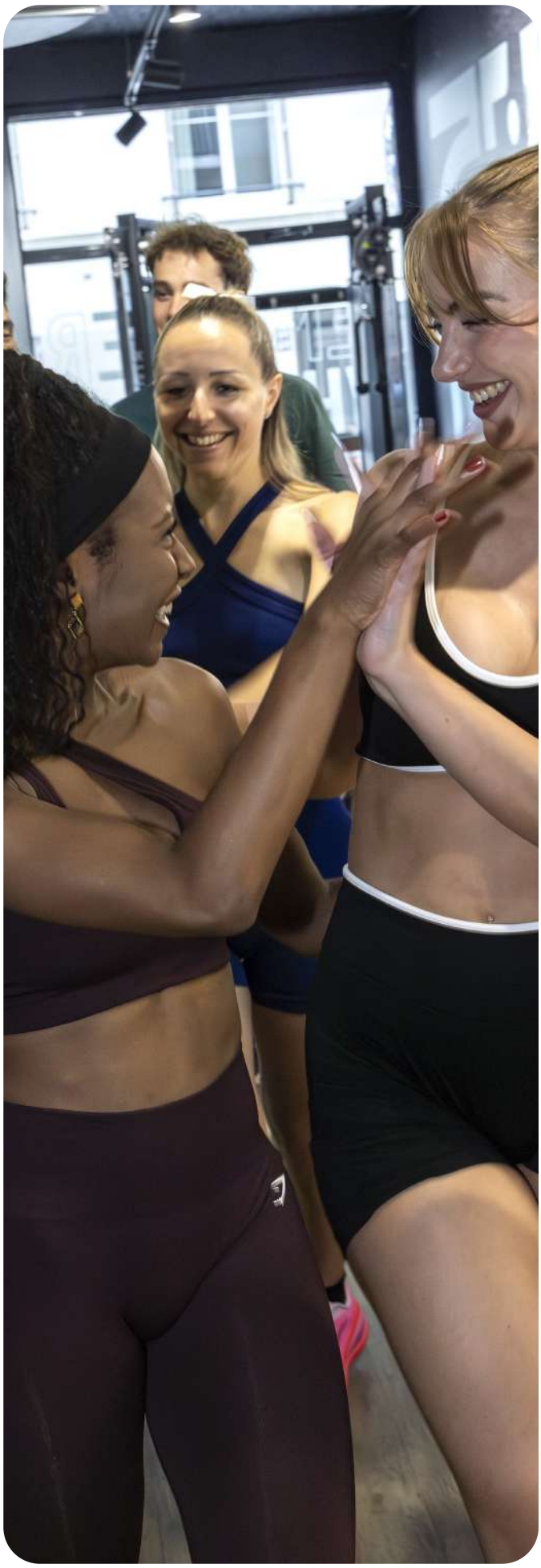
Vous avez désormais les repères pour préparer les TEP du CQP Instructeur Fitness option cours collectifs.

Au fil des séances, vous avez travaillé les enchaînements, les placements et la coordination en musique. Appuyez-vous sur ces acquis pour aborder l'épreuve avec confiance.

Le jour J, restez attentif·ve aux consignes, soignez vos appuis et engagez-vous dans chacune des trois séquences. Si vous perdez le rythme, retrouvez vos repères et poursuivez avec le groupe.

Montrez votre énergie, votre rigueur et votre envie de devenir instructeur·rice de cours collectifs.

L'équipe Stud'in vous attend pour la suite de votre parcours !



PRÊT·E POUR LES TEP

Votre préparation est faite.

Gardez le rythme et donnez le meilleur de vous-même !

LE MEILLEUR MOMENT POUR COMMENCER VOTRE CARRIÈRE DANS LE FITNESS, *C'EST MAINTENANT !*

Pour plus d'informations, contactez-nous :

Pour toute question relative au programme, au dossier de formation, aux modalités pédagogiques ou pour toute autre demande :

07 87 22 01 58

teamstudin@keepcool.fr

Pour toute question relative à l'adaptation de vos conditions d'accueil ou de pédagogie en formation :

Carla Montoya - référente handicap

teamstudin@keepcool.fr

RNCP40595

Certificateur : Organisme certificateur de la branche du sport : OC SPORT

Date d'enregistrement de la certification : 30 avril 2025

Rejoignez-nous sur nos réseaux sociaux pour suivre nos actualités !