

dossier d'inscription complet



EXIGENCES PREALABLES (lundi et mardi)

MENTION C

Une épreuve de suivi de cours collectifs comprenant :☑

5 mn de RENFORCEMENT MUSCULAIRE ☑
 20 mn de STEP
 20 mn de LIA
 5 mn de STRETCH

MENTION D

a) Un test navette Luc léger (épreuve aérobique) à palier limité :☑

Palier 7 pour les femmes☑
 Palier 8 pour les hommes☑

b) Une épreuve de musculation comprenant au choix:

HALTEROPHILIE - FORCE ATHLETIQUE - CULTURISME

CULTURISME (Performance + Démonstration)

PERFORMANCE (au choix parmi 3 exercices)

	Squat	Développé couché	Traction barre fixe
HOMMES	charge : poids corps x 1,1 nb de répétitions : 6	charge : poids corps x 0,8 nb de répétitions : 6	nb de répétitions : 6
FEMMES	charge : poids corps x 0,8 nb de répétitions : 3	charge : poids corps x 0,5 nb de répétitions : 3	nb de répétitions : 3

DEMONSTRATION (tiré au sort parmi les 2 exercices restant)

	Squat	Développé couché	Traction barre fixe
HOMMES	charge : poids corps x 0,7 nb de répétitions : 3	charge : poids corps x 0,5 nb de répétitions : 3	nb de répétitions : 3
FEMMES	charge : poids corps x 0,5 nb de répétitions : 3	charge : poids corps x 0,3 nb de répétitions : 3	nb de répétitions : 1



TESTS DE SELECTION (du mercredi au vendredi après réussite des exigences préalables)

MENTION C

1) Animation de séance durée : 5 minutes
 au choix LIA ou STEP
 préparation de séance à remettre au jury en début de séance
 apporter sa musique sur CD ou clé USB

MENTION D

2) Prise en charge individualisée durée : 10 minutes
 au choix parmi 4 sujets proposés (ci-contre)
 préparation de séance à remettre au jury en début de séance

MENTIONS C et D

3) entretien oral durée : 10 minutes
 1 question ouverte sur un sujet spécifique relatif à la Forme et à la Force
 (remise des 4 sujets lors du dépôt du dossier d'inscription aux tests)
 1 entretien sur l'expérience du candidat (en rapport avec son projet de 5 à 7 p.)

4) écrit durée : 1 heure
 question ouverte portant sur un sujet de relatif au secteur de la remise en forme

5) Questionnaire à choix multiples durée : 30 minutes
 Culture sportive et logique pour 20 questions
 Culture spécifique Forme et Force pour 20 questions

6) VAM EVAL (épreuve aérobique) durée : 20 minutes
 Réaliser le plus grand nombre de paliers à des vitesses
 progressivement accélérées