



**Tests de sélection pour l'entrée au BPJEPS AGFF du CESA**

**Sujets à préparer pour l'épreuve d'entretien oral du 22 mai**

⇒ **4 questions : 1 proposée par le jury lors de l'entretien, réponse attendue en 5 minutes**

- 1- Décrivez les mécanismes de la force. Illustrez à l'aide d'exemples concrets
- 2- Après avoir défini les régimes concentriques, isométriques et pliométriques, présentez les méthodes d'entraînement utilisant ces régimes
- 3- Présentez un exemple de planification (en fitness ou en musculation) à partir d'un profil de votre choix. Exposez les types de séance, semaine et le programme annuel
- 4- Comment organiser le suivi personnalisé dans un club ?

**Cette épreuve est suivie d'un entretien de 5 minutes sur le projet professionnel remis au jury.**

CESA - 9, rue Alexandre - 94700 MAISONS ALFORT  
01 41 78 60 60 - lecesa.free.fr - lecesa@free.fr