

dossier d'inscription complet

EXIGENCES PREALABLES (lundi et mardi)			
MENTION C			
<p>Une épreuve de suivi de cours collectifs comprenant : ☑</p> <p>5 mn de RENFORCEMENT MUSCULAIRE ☑</p> <p>20 mn de STEP</p> <p>20 mn de LIA</p> <p>5 mn de STRETCH</p>			
MENTION D			
<p>a) Un test navette Luc léger (épreuve aérobique) à palier limité : ☑</p> <p>Palier 7 pour les femmes ☑</p> <p>Palier 8 pour les hommes ☑</p> <p>b) Une épreuve de musculation comprenant au choix: HALTEROPHILIE - FORCE ATHLETIQUE - CULTURISME</p>			
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 : 5 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)	
4) entretien de motivation	durée : 5 minutes
le stagiaire devra présenter ses motivations pour entrer en formation et aussi ses projets professionnels	
5) écrit	durée : 1 heure
question ouverte portant sur un sujet de relatif au secteur de la remise en forme	
6) VAM EVAL (épreuve aérobique)	durée : 20 minutes
Réaliser le plus grand nombre de paliers à des vitesses progressivement accélérées	