

dossier d'inscription complet

EXIGENCES PREALABLES (lundi et mardi)			
<b>MENTION C</b>			
<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>			
<b>MENTION D</b>			
<p>a) Un test navette Luc léger (épreuve aérobic) 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:</p> <p>HALTEROPHILIE - FORCE ATHLETIQUE - CULTURISME</p>			
<b>CULTURISME (Performance + Démonstration)</b>			
<b>PERFORMANCE (au choix parmi 3 exercices)</b>			
	<b>Squat</b>	<b>Développé couché</b>	<b>Traction barre fixe</b>
<b>HOMMES</b>	charge : poids corps x 1,1 nb de répétitions : 6	charge : poids corps x 0,8 nb de répétitions : 6	nb de répétitions : 6
<b>FEMMES</b>	charge : poids corps x 0,8 nb de répétitions : 3	charge : poids corps x 0,5 nb de répétitions : 3	nb de répétitions : 3
<b>DEMONSTRATION (tiré au sort parmi les 2 exercices restant)</b>			
	<b>Squat</b>	<b>Développé couché</b>	<b>Traction barre fixe</b>
<b>HOMMES</b>	charge : poids corps x 0,7 nb de répétitions : 3	charge : poids corps x 0,5 nb de répétitions : 3	nb de répétitions : 3
<b>FEMMES</b>	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 aérobic)** durée : 20 minutes  
Réaliser le plus grand nombre de paliers à des vitesses progressivement accélérées