

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 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:</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)**

<b>MENTION C</b>	
<b>1) Animation de séance</b>	durée : 5 minutes
<p>au choix LIA ou STEP</p> <p>préparation de séance à remettre au jury en début de séance</p> <p>apporter sa musique sur CD ou clé USB</p>	
<b>MENTION D</b>	
<b>2) Prise en charge individualisée</b>	durée : 10 minutes
<p>au choix parmi 4 sujets proposés (ci-contre)</p> <p>préparation de séance à remettre au jury en début de séance</p>	
<b>MENTIONS C et D</b>	
<b>3) entretien oral</b>	durée : 10 minutes
<p>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)</p> <p>1 entretien sur l'expérience du candidat (en rapport avec son projet de 5 à 7 p.)</p>	
<b>4) écrit</b>	durée : 1 heure
question ouverte portant sur un sujet de relatif au secteur de la remise en forme	
<b>5) Questionnaire à choix multiples</b>	durée : 30 minutes
<p>Culture sportive et logique pour 20 questions</p> <p>Culture spécifique Forme et Force pour 20 questions</p>	
<b>6) VAM EVAL (épreuve aérobique)</b>	durée : 20 minutes
Réaliser le plus grand nombre de paliers à des vitesses progressivement accélérées	