

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 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>			
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	
<p>1) Animation de séance</p> <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>	<p>durée : 5 minutes</p>
MENTION D	
<p>2) Prise en charge individualisée</p> <p>au choix parmi 4 sujets proposés (ci-contre)</p> <p>préparation de séance à remettre au jury en début de séance</p>	<p>durée : 10 minutes</p>
MENTIONS C et D	
<p>3) entretien oral</p> <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>durée : 5 minutes</p>
<p>4) entretien de motivation</p> <p>le stagiaire devra présenter ses motivations pour entrer en formation et aussi ses projets professionnels</p>	<p>durée : 5 minutes</p>
<p>5) écrit</p> <p>question ouverte portant sur un sujet de relatif au secteur de la remise en forme</p>	<p>durée : 1 heure</p>
<p>6) VAM EVAL (épreuve aérobic)</p> <p>Réaliser le plus grand nombre de paliers à des vitesses progressivement accélérées</p>	<p>durée : 20 minutes</p>