



**DEVENEZ**  **AVEC OU SANS BAC**  
**EDUCATEUR**  **FORMATION EN ALTERNANCE**  
**SPORTIF**  **DIPLOME D'ETAT**

# 2019-2020

# DOSSIER DE CANDIDATURE

Option « Haltérophilie, musculation »

**IPMS - TOURS**

**Brevet Professionnel des Activités de la Forme (BPJEPS AF).**

Ce diplôme d'Etat d'Educateur Sportif des activités de la remise en forme est délivré par le ministère chargé des Sports.

Le titulaire de ce diplôme d'Etat devient animateur / éducateur / conseiller sportif. Il exerce en autonomie son activité d'animation, en utilisant les supports techniques liés aux activités de la forme.

Il assure la sécurité des tiers et des publics dont il a la charge et a la responsabilité du projet d'activité qui s'inscrit dans le projet de la structure.

[FICHE DE CANDIDATURE](#)  
[BPJEPS ACTIVITES DE LA](#)  
[FORME SIMPLE OPTION](#)

[EXIGENCES PREALABLES](#)  
[A L'ENTREE EN](#)  
[FORMATION](#)

[CONTENU DE FORMATION](#)

[DEVIS DE FORMATION](#)

[ENGAGEMENT](#)  
[PROFESSIONNEL](#)

[DOCUMENTS ANNEXES](#)

Institut Professionnel des  
Métiers du Sport

Siège social :  
238 rue Giraudeau 37000  
TOURS  
- 02 47 20 86 60  
[info@ipms.fr](mailto:info@ipms.fr)

Antenne IDF :  
85 avenue F. Arago  
92000 NANTERRE  
- 01 46 95 49 25

[info@ipms.fr](mailto:info@ipms.fr)

Enregistrée sous  
N° 24 37 01974 37.  
Ce numéro ne vaut pas  
agrément de l'Etat.  
SARL D2J  
Siret 439 066 044 00033(25)  
code APE 8559A

Madame, Monsieur,



Veillez trouver ci-joint le dossier d'information sur le :

## **BREVET PROFESSIONNEL (BPJEPS) ACTIVITES DE LA FORME 2019/2020, OPTION « HALTEROPHILIE, MUSCULATION »**

(Habilité par la DRJSCS Centre)

Pour vous présenter aux tests d'entrée en formation BPJEPS AF, vous devez constituer un dossier de candidature et nous faire parvenir toutes les pièces suivantes :

- La fiche de candidature ([ci-jointe](#)) avec photo
- Un CV
- Un descriptif de votre projet professionnel (sur une page recto-verso manuscrite)
- Un chèque de 80€ à l'ordre d'IPMS pour frais de dossier
- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique et à l'enseignement des activités de Forme et de Force, de l'année civile d'entrée en formation ([modèle ci-joint](#))
- Une attestation d'assurance individuelle accident et responsabilité civile (à voir avec votre assureur) pour les épreuves de sélection et en cas d'admission pour toute la durée de la formation
- La fiche d'engagement portant sur l'insertion professionnelle (modèle ci-joint)
- Les copies de :
  - Votre carte d'identité (recto-verso)
  - Attestation d'assuré social (pas de copie de la Carte Vitale)
  - Diplôme de secourisme : AFPS / PSC1 / PSE1-2 / AFGSU ou SST (Obligatoire)
  - L'attestation de recensement ou le certificat individuel de participation à la journée de la Défense et de Citoyenneté (JDC) pour les Français de moins de vingt-cinq ans
  - Diplômes et attestations

Vous devez renvoyer ce dossier complet **avant le 15 Mai 2019** à :

*IPMS – 238 rue Giraudeau – 37000 TOURS*

Les sélections (exigences préalables à l'entrée en formation et tests de l'organisme de Formation - voir annexes jointes) sont prévues du 8 juillet au 12 juillet 2019. Les candidats retenus seront convoqués individuellement au module de positionnement, afin de déterminer le parcours de formation du 03 au 06 septembre 2019.

La formation BPJEPS AF option « haltérophilie, musculation » est prévue du 02 Septembre 2019 au 30 juin 2020.

Nous restons à votre disposition et vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos salutations sportives.

La Direction

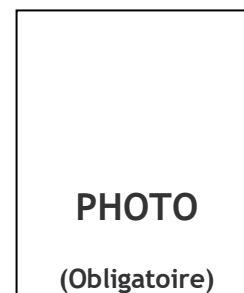
**Option « Haltérophilie, musculation »**

**2019/2020**

**ETAT CIVIL :**

NOM  
 Prénom  
 Date de naissance  
 Lieu de naissance  
 Adresse  
 CP  
 Ville  
 Tél domicile  
 Adresse mail

Tél portable



Situation familiale

**FORMATION :** (cocher la mention utile)

Scolaire :  
 Baccalauréat    niveau    diplômé    spécialité    année

Professionnelle :  
 BEP/CAP    niveau    diplômé    spécialité    année

Universitaire :  
 BTS/DUT    niveau    diplômé    spécialité    année  
 Licence/Master    niveau    diplômé    spécialité    année

Autres :  
 PSC1 : année                      PSE1/autre :                      année  
 BNSSA : année                      BSB: année                      BAFA : année

Diplôme fédéral                      spécialité                      année  
 BEES ou BPJEPS                      spécialité                      année

**SPORTS :**

Quels sports pratiquez-vous ?  
 A quel niveau ?  
 Dans quel club ?

**SITUATION PROFESSIONNELLE EN 2018/2019 :**

Stagiaire de la formation professionnelle    Etudiant    Demandeur d'emploi  
 Salarié :    CDI    CDD    Employeur :

Comment avez-vous connu l'IPMS ?

Site internet    Téléphone    Presse    Amis    Salon

**Option « Haltérophilie, musculation »**

(Sous réserve de l'habilitation quinquennale par la DRJSCS Centre)

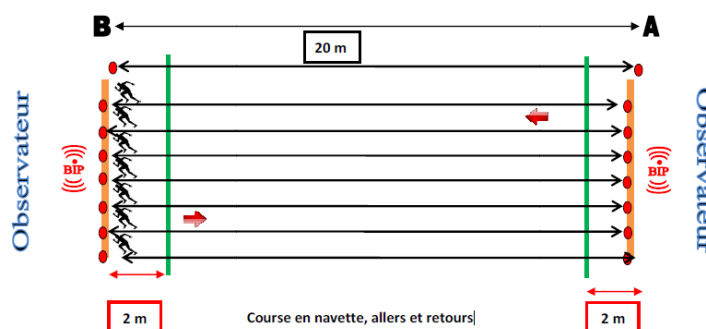
**TEST DE « LUC LEGER »**

Le candidat effectuera une épreuve de course navette.

La performance exigée correspond à :

- Pour les hommes, la réalisation du palier 9 jusqu'à l'annonce sonore suivante : " palier 10 ". Le candidat atteint 13 km/ h. »
- Pour les femmes, la réalisation du palier 7 jusqu'à l'annonce sonore suivante : " palier 8 ". La candidate atteint 12 km/ h.

Le test « Luc Léger » (version 1998 avec palier d'une minute) est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des « Bips ». Les candidats se placent derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne « B » également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.



**EPREUVE DE MUSCULATION**

Le candidat doit être capable de réaliser une épreuve de démonstration technique composée des 3 exercices suivants : « Traction barre » « Squat » et « Développé couché ».

Candidats	Squat	Développé Couché	Traction à la barre fixe
<b>Critères de réussite</b>	- Exécuter le nombre requis de mouvements - Alignement tête-dos-fessiers Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive - Hanches à hauteur des genoux - Tête droite et regard à l'horizontal - Pieds à plat	- Exécuter le nombre requis de mouvements - Barre en contact de la poitrine sans rebond - Alignement tête-dos-cuisses - Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc - Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules - Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement	- Exécuter le nombre requis de mouvements  Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement  Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement
<b>Hommes</b>	Être capable d'effectuer 6 répétitions avec une charge correspondant à 1.1 fois le poids de corps (110% poids de corps)	Être capable d'effectuer 6 répétitions avec une charge correspondant à 0,8 fois le poids de corps (80% poids de corps)	Être capable d'effectuer 6 répétitions, mains en pronation ou supination.
<b>Femmes</b>	Être capable d'effectuer 5 répétitions avec une charge correspondant à 0.75 fois le poids de corps (75% poids de corps)	Être capable d'effectuer 4 répétitions avec une charge correspondant à 0,4 fois le poids de corps (40% poids de corps)	Être capable d'effectuer 1 répétition, mains en pronation ou supination.

Il est prévu avant chaque exercice et pour chaque candidat, un temps d'échauffement, de récupération (10 min) et de réglage des appareils. Cf. annexe « [Référentiel Technique](#) »

**Dispense de l'épreuve de Musculation et ou Cours Collectifs :**

Cf. Annexe « [Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation](#) »

## SELECTION (IPMS) - BPJEPS AF opt. b

Les tests de sélection sont propres à l'organisme de formation. Ils ont pour but de vérifier la capacité du candidat à entrer sur la formation BPJEPS « Activités de la Forme » proposée par IPMS. Ces tests permettent d'établir un classement des candidatures grâce à un ensemble d'épreuves notées. L'effectif de la formation est de 25 places maximum et de 10 places maximum en parcours partiel.

Les épreuves se décomposent de la manière suivante :

### Épreuves théoriques

- Écrit de 2h sur le métier d'éducateur sportif (coef 2) Permet de vérifier les qualités rédactionnelles du candidat

### Épreuves physiques

- Épreuves de performance en musculation (coef 1)  
Sur un mouvement tiré au sort par l'organisme de formation : Développé Couché ou Squat

Candidats	Développé couché	Squat
Hommes	110% pdc (poids de corps)	140% pdc
	2 pts/répétition	2 pts/répétition
Femmes	70% pdc (poids de corps)	110% pdc
	2 pts/répétition	2 pts/répétition

- Épreuve de démonstration en haltérophilie (coef 1)  
Tirage au sort d'un mouvement olympique d'haltérophilie parmi : l'arraché ou l'Epaulé-jeté (Cf. annexe « [Référentiel Technique](#) »)

### Épreuves professionnelles

- Entretien de motivation (coef 2)  
Permet de vérifier la cohérence du projet professionnel
- Entretien professionnel : Structure support de l'alternance (coef 4)  
Lors de cet entretien, le candidat doit assurer une présentation complète de la ou les structures support de l'alternance : localisation, organigramme, tutorat, prestations, contrat de formation, ...

## CONTENU DE FORMATION

Cette formation s'effectue obligatoirement en alternance entre organisme de formation et structure d'accueil support de l'alternance dans la spécialité préparée.

Le rythme d'alternance est le suivant :

Lundi / mardi / mercredi et samedi en structure d'accueil	750 Heures
Jeudi et vendredi en organisme de formation	610 Heures

Le temps de formation en structure d'accueil porte sur les activités de la forme : Musculation, Haltérophilie et Cardio-training (type plateau musculation et espace cardio) ; mise en œuvre d'un projet d'animation et participation au fonctionnement de la structure.

- UC1** Encadrer tout public dans tout lieu et toute structure.
- UC2** Mettre en œuvre un projet d'animation s'inscrivant dans le projet de la structure.
- UC3** Conduire une séance, un cycle d'animation ou d'apprentissage dans le champ des activités de la forme.
- UC4** b) option Haltérophilie, musculation : mobiliser les techniques de la mention des activités de la forme pour mettre en œuvre une séance ou un cycle d'apprentissage jusqu'au 1er niveau de compétition fédérale dans l'option « Haltérophilie, musculation »

### Le secteur professionnel employeur recouvre :

- Les centres sportifs et structures privées
- Les associations ou clubs sportifs
- Le service des sports des municipalités
- Travailleur indépendant

## **DEVIS 2019/2020 - BPJEPS Activités de la Forme**

**Option « Haltérophilie, musculation »** (Habilité par la DRJSCS Centre)

### **Dates de formation**

lundi 2 septembre 2019 au mardi 30 juin 2020

### **Durée de la formation**

42 semaines de Formation (alternance incluse)  
2 jours par semaine en centre de formation, le reste en structure  
d'accueil 610h de formation pour 750h en structure d'accueil

### **Objectifs de la formation**

**BPJEPS AF option « Haltérophilie, musculation »**

(Brevet Professionnel de Jeunesse d'Education Populaire et du Sport des Activités de la Forme)

### **Moyens mis en œuvre**

Toutes les intervenantes et tous les intervenants sont des personnes qualifiées dans leur secteur d'intervention

- ✓ Brevets d'Etat
- ✓ Universitaires
- ✓ Professionnels du secteur de la Forme et de la Force

### **Conditions d'admission**

- ✓ Réussir les tests d'entrée en formation
- ✓ Test de sélection interne à l'organisme de formation
- ✓ Dossier et entretien de motivation
- ✓ Avoir une ou plusieurs structures d'accueil pour l'alternance
- ✓ Avoir un projet professionnel en rapport avec les métiers du sport

### **Coût de la formation**

A partir de 9,30 €/h en financement individuel personnel ou aidé

A partir de 5 673,00 € pour un parcours complet

(Certains organismes financeurs ne prennent pas en charge la totalité du coût de formation.  
Une partie peut rester à la charge du stagiaire ou de la structure d'accueil)

La durée et le coût complet de la formation dépendent de l'individualisation du parcours qui sera faite lors du module de positionnement

**La Direction**

## Option « Haltérophilie, musculation » 2019/2020

(Habilité par la DRJSCS Centre)  
Diplôme délivré par le Ministère chargé des Sports

Je soussigné(e) ..... responsable de la structure (statut juridique, nom, coordonnées complètes) :

M'engage à permettre à M. ou Mme .....  
Candidat(e) à la formation professionnelle :

### Brevet Professionnel (BPJEPS) ACTIVITES DE LA FORME options B

à effectuer tout ou partie des 750 heures de stage en structure d'accueil que comporte cette formation, soit :

19 heures par semaine de stage en structure d'accueil si structure unique d'alternance

Ou

..... heures par semaine si structure d'alternance complémentaire.

Ces heures seront réalisées du 9 Septembre 2019 au 26 juin 2020, réparties sur 3 à 4 jours/semaine.

La présence aux cours en centre de formation est obligatoire pour l'obtention du diplôme (ils se dérouleront le jeudi et le vendredi). Les stagiaires ont une semaine de vacance au choix entre Noël et le Nouvel an.

Je m'engage à ce que M. ou Mme ..... Titulaire du (diplôme et qualification) ..... obtenu le .. / .. / .. assure auprès du stagiaire le rôle de tuteur tout au long de son stage.

J'ai pris note que le stagiaire doit effectuer ces heures d'alternance dans ma structure uniquement dans le domaine des Activités de la Forme :

- Plateau-Musculation : Musculation (haltérophilie), cardio training ... : environ 550h
- Fonctionnement de la structure d'accueil / Organisation du projet d'animation / Commercialisation et Gestion des services sportifs : environ 200h

(Répartition prévisionnelle incluant le temps de préparation de séance en structure et l'entraînement personnel)

Je propose au stagiaire une alternance sous la forme (par ordre de préférence) :

- D'un contrat de professionnalisation
- D'un stage rémunéré par le biais d'un CPF de transition CIF ou d'une période ProA (pour les salariés sous conditions d'ancienneté ou cumul d'heures)
- D'une convention de stage indemnisé à hauteur de 30 % du SMIC horaire (conditions et informations sur la gratification [ci-dessous](#))
- Autre (à préciser) : .....

**Il est impératif de cocher l'une des cases sans quoi aucune convention de formation ne pourra être établie selon le statut du candidat entrant en formation.**

Fait à ..... Le .....

Le responsable de la structure

Le tuteur

Le stagiaire

**(Signature et cachet)**



## Informations relatives à la gratification des stagiaires en formation BP JEPS

La Direction régionale de la jeunesse et des sports du Centre-Val de Loire a précisé par une note de septembre 2015, le cadre législatif et réglementaire (issu de la loi n°2014-788 du 10 juillet 2014 et du décret n°2014-1420 du 27 novembre 2014) relatif à la gratification pour les formations relevant de la jeunesse et des sports.

Toute personne relevant d'un statut régi par les dispositions du code du travail ne peut avoir la qualité de stagiaire telle que définie par la loi du 10 juillet 2014 car **elle relève dès lors de la formation continue**. Ainsi, sont exclus du dispositif de gratification :

- Les apprentis
- Les salariés en contrat de professionnalisation ou en ProA
- Les salariés bénéficiant d'un CPF de transition (ancien CIF)
- Les stagiaires de la formation professionnelle, notamment les demandeurs d'emploi non indemnisés en formation
- Les demandeurs d'emploi qui sont engagés dans un parcours de formations

En conséquence, seuls les stagiaires non-salariés et non-inscrits au Pôle Emploi gardent un statut de "stagiaire de la formation initiale" et peuvent à ce titre bénéficier d'une gratification, exempte de charges pour l'entreprise.

*En revanche, les stagiaires relevant de la formation continue peuvent si l'entreprise le souhaite être gratifiés à condition que celle-ci paye les charges patronales sur le montant de la gratification, ceci afin d'éviter tout souci avec l'URSSAF.*

Il est donc important de s'assurer du statut du stagiaire avant d'indiquer la forme de son alternance au sein de l'entreprise.

Pour toute information relative au CPF de transition, consultez :

[Lien](#)

Pour toute information relative à la période ProA, consultez :

[Lien](#)

# ANNEXES :

[Certificat médical](#)

[Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation](#)

[Référentiel technique](#) Musculation et Haltérophilie

## **CERTIFICAT MEDICAL**

**de non contre-indication à la pratique et à l'enseignement  
des activités de la Forme (Cours collectifs) et de la Force (haltérophilie, musculation)**

Je soussigné(e), \_\_\_\_\_

Docteur en Médecine, certifie avoir examiné

M. ou Mlle \_\_\_\_\_

Il ou elle ne présente à ce jour aucune contre-indication médicale décelable à la pratique et à l'encadrement des activités de la Forme et de la Force.

Certificat établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en mains propres pour valoir ce que de droit.

Taille : \_\_\_\_\_ Poids : \_\_\_\_\_

Observations : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fait à : \_\_\_\_\_ Le : \_\_\_\_\_

Signature et Cachet du Médecin

NB. :

Au regard des exigences de la formation BPJEPS AF, le candidat doit répondre aux critères médicaux suivants :

- Etat du système cardio-respiratoire permettant de réaliser un test navette de Luc Léger et le suivi d'une séance d'activation cardio vasculaire
- Etat de l'ensemble du système articulaire et musculaire permettant de réaliser un travail soutenu de force, d'haltérophilie, d'endurance, de renforcement musculaire, de souplesse, de coordination et de vitesse.

Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation	Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation
Sportif de haut niveau en haltérophilie inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l' <a href="#">article L. 221-2 du code du sport</a>	X option « haltérophilie, musculation »
Sportif de haut niveau en force athlétique inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l' <a href="#">article L. 221-2 du code du sport</a>	X option « haltérophilie, musculation »
BP AGFF* mention D « haltère, musculation et forme sur plateau »	X option « haltérophilie, musculation »
BEES des métiers de la forme	X quelle que soit l'option
BEES d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme	X option « haltérophilie, musculation »
BEES haltérophilie, force athlétique, culturisme, musculation, éducative, sportive et d'entretien	X option « haltérophilie, musculation »
Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFAC*	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »
Brevet fédéral initiateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFAC* ou la FFHM* jusqu'au 18 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »
Brevet fédéral 1 initiateur délivré par la FFHM à partir du 19 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »
Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC* ou la FFHM* jusqu'au 18 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »
Brevet fédéral 2 moniteur FFHM* ou « coach haltero » à partir du 19 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »
Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMFAC* ou par la FFHM* jusqu'au 18 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »
Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFHM* à partir du 19 janvier 2018	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »
Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFForce*	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »

\* BPJEPS AGFF : brevet professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport spécialité « activité gymniques de la forme et de la force ».

\* BPJEPS : brevet professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport.

\* CQP ALS : certificat de qualification professionnelle « animateur de loisirs sportifs ».

\* FFG : Fédération française de gymnastique.

\* UFOLEP : Union française des œuvres laïques d'éducation physique.

\* FSCF : Fédération sportive et culturelle de France.

\* FFHMFAC : Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme.

\* FFHM : Fédération française d'haltérophilie et musculation.

\* FFForce : Fédération française de force athlétique ».

### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. Appel du candidat par le jury ;
2. Chargement de la barre effectué par le jury et contrôlé par le candidat (barre placée sur les supports) ;
3. Positionnement du candidat, dos sur le banc de développé couché ;
4. Réglage de l'écart des mains sur la barre correspondant à la réglementation en vigueur maximum 81 cm entre les index. La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre ;
5. Décollement de la barre des supports effectué seul ou avec aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
6. Lancement de l'épreuve au commandement « partez » du jury, après vérification de la position de départ ;
7. Le mouvement consiste à :

-abaisser la barre **au contact de la poitrine** ;

-élever la barre avec une extension symétrique complète des deux bras, sans temps d'arrêt ;

-conserver les muscles fessiers en contact avec le banc ;

8. Fin de l'épreuve au commandement « reposez » du jury ;
9. Pose de la barre sur les supports seul ou avec aide ;

### VALIDATION DE L'EXERCICE :

Le comptage des répétitions est fait à haute voix par le jury. Tout mouvement non conforme n'est pas comptabilisé.

La validation ou la non validation est annoncée clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

### FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE REPETITION NULLE

- modification de la prise de barre ;
- décollement des muscles fessiers du banc (technique de pontage) ;
- arrêt pendant la série égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve) ;
- rebond de la barre sur la poitrine ;
- arrêt en cours d'extension des bras ;
- poussée dissymétrique des bras ;
- intervention d'une tierce personne au cours de l'effort

### TENUE CONSEILLÉE :

Combinaison d'haltérophilie, de force athlétique ou de fitness. Gants de musculation.

### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. Appel du candidat par le jury ;
2. Chargement de la barre effectué par le jury ; contrôlé par le candidat (barre placée sur les supports à la hauteur correspondant aux souhaits du candidat) ;
3. Placement du candidat, barre placée derrière la nuque en contact avec les épaules. La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre ;
4. Décollement de la barre des supports effectué seul ou avec aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action ;
5. Lancement de l'exercice au commandement "partez" du jury après vérification de la position de départ ;
6. Le mouvement consiste à :

-fléchir sur les jambes, l'articulation de la hanche plus basse que celle du genou.

-pousser sur les jambes avec une extension complète, continue et simultanée sans déplacer les pieds.

7. Fin de l'exercice au commandement "reposez" du jury ;
8. Pose de la barre sur les supports seul ou avec aide.

### VALIDATION DE L'EXERCICE :

Comptage des répétitions à haute voix par le jury. Tout mouvement non conforme n'est pas comptabilisé.

La validation ou la non - validation est annoncée clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

### FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE REPETITION NULLE

- flexion incomplète des jambes ;
- extension incomplète des jambes ;
- intervention d'une tierce personne au cours de l'effort ;
- rebond en flexion des jambes ;
- arrêt pendant la série égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve) ;
- arrêt en cours d'extension des jambes ;
- déplacement des pieds au cours de l'exercice ;
- fléchissement du dos ;
- pose de la barre avant le signal du jury.

### TENUE CONSEILLÉE:

Combinaison d'haltérophilie, de force athlétique ou de fitness. Gants de musculation.

L'utilisation d'un manchon de protection sur la barre, d'une ceinture d'haltérophilie **personnelle**, de chaussure d'haltérophilie sont autorisées.

## RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE TRACTION A LA BARRE FIXE

### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. appel du candidat par le jury ;
2. prise de position du candidat en suspension sous la barre seul ou aidé ;
3. le candidat se place immobile en position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action:
  - corps en suspension, coudes en totale extension, prise de la barre mains en pronation ou en supination verrouillée par le placement du pouce sous la barre pour les hommes et pour les femmes ;
4. lancement de l'exercice au commandement " PARTEZ " du jury après vérification de la position de départ ;
5. le mouvement consiste à amener :
  - la nuque au contact de la barre ou le menton au-dessus de la barre pour les hommes, selon le choix du candidat, (les *coudes sont en extension complète au départ et entre chaque répétition pour l'épreuve de démonstration ainsi qu'entre chaque répétition pour l'épreuve de performance*) ;
  - le menton au-dessus de la barre pour les femmes (les *coudes sont en extension complète au départ et à la fin de l'exercice pour l'épreuve de démonstration ainsi qu'entre chaque répétition pour l'épreuve de performance*).
- 6 - l'articulation du coude doit être visible pendant toute la durée de l'exercice
- 7 - fin de l'exercice au commandement "ARRÊT DE L'EXERCICE" du jury

### VALIDATION DE L'EXERCICE :

Comptage à haute voix par le jury de la répétition ou des répétitions  
La validation ou la non validation est annoncée clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

### FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE REPETITION NULLE.

- traction incomplète des bras ;
- retour en extension incomplète des bras ;
- recherche d'appui sur la barre avec la nuque en fin de traction (pour les hommes)
- balancement du corps pendant la série ;
- arrêt pendant la série égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve) ;
- traction dissymétrique.

### TENUE CONSEILLÉE:

Combinaison d'haltérophilie, de force athlétique ou de fitness.  
Gants de musculation.

## RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE DES EXERCICES D'HALTEROPHILIE

Exercices :		Critères de réussite
<input type="checkbox"/>	<b>x 3 répétitions Arraché</b> - Homme : 30% poids de corps - Femme : 20% poids de corps	Le candidat saisit la barre en pronation.
		Le candidat prend une prise plus large que les épaules.
		Il conserve les courbures naturelles du dos.
		Il amène la barre au-dessus de la tête et les bras sont tendus.
		La position finale doit être stabilisée.
Debout, les bras et les jambes doivent être tendus.		
<input type="checkbox"/>	<b>x2 répétitions Epaulé-Jeté</b> - Homme : 40% poids de corps - Femme : 30% poids de corps	Le candidat saisit la barre en pronation.
		Il conserve les courbures naturelles du dos.
		Il amène la barre aux épaules.
		La position finale doit être stabilisée.
		Debout, les bras et les jambes doivent être tendus.

### TENUE CONSEILLÉE:

Combinaison d'haltérophilie, de force athlétique ou de fitness.  
Gants de musculation.

### VALIDATION DE L'EXERCICE :

Ne sont validés, que les candidats ayant obtenu la validité de tous les critères de réussites techniques et gestuels, évalués sur l'exécution du mouvement obtenu (3 répétitions) par tirage au sort.