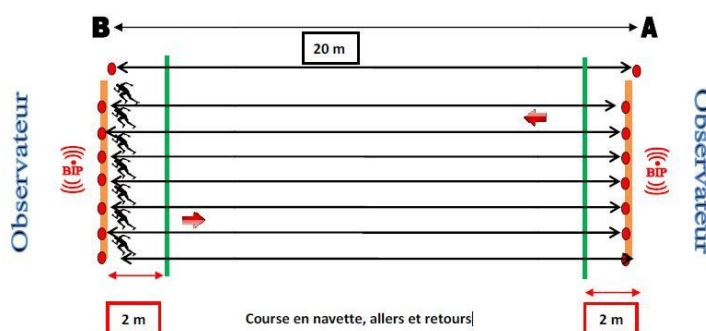


OPTION HALTEROPHILIE – MUSCULATION

1 - TEST DE « LUC LEGER »

Le candidat effectuera une épreuve de course navette : **test de « Luc Léger »**. La performance exigée correspond à la réalisation du **palier n° 9 pour les hommes** (annonce du palier 10) et **du palier n° 7 pour les femmes** (annonce du palier 8).

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.



2 - 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
Critères de réussite	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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
Hommes	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.
Femmes	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 pour chaque épreuve et pour chaque candidat, un temps d'échauffement, de récupération (10 min) et de réglage des appareils. (Cf. annexe « Référentiel Technique »)

OPTION COURS COLLECTIFS

1 - TEST DE « LUC LEGER »

A valider au même titre que l'option : « Haltérophilie - Musculation ».

2 - EPREUVE EN COURS COLLECTIFS

➤ **OBJECTIF** : vérifier les capacités du candidat à suivre le cursus de formation BPJEPS ES AF option « Cours collectifs ».

➤ **MODALITES** : suivi de cours collectif de 60 minutes en musique comportant :

10' d'échauffement collectif	20' de renforcement musculaire
20' de cours de STEP (rythme de 128 à 132 BPM)	10' de retour au calme/étirement

➤ **OBSERVABLES** :

Exactitude de la reproduction avec modèle en début de cours : maîtrise des éléments techniques ; ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données ; relation musique/mouvement.

Mémorisation et reproduction d'un enchaînement simple

➤ **TRAME DE COURS** :

Cours Collectif		Descriptifs		
1	Echauffement 10 minutes	Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculo tendineuse		
2	STEP : 2 blocs de 9 minutes	Bloc 1 avec changement de pieds	1 basic +1 mambo cha cha 1 chassé sur le step + 1 Mambo 3 genoux L step (en bout) 1 basic à cheval + 1 basic retour face	8 temps 8 temps 8 temps 8 temps
		Bloc 2 avec changement de pieds	1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux 1 traversée+ 2 dégagés sur le step +1 V step	16 temps 16 temps
3	Renforcement : 20 minutes	Squat : séquence 1'30 x 3 répétitions		
		Pompes : séquence 1' x 3 répétitions		
		Fentes à droite : séquence 1'30 x 3 répétitions		
		Gainage : séquence 1' x 3 répétitions		
		Fentes à gauche : séquence 1'30 x 3 répétitions		
4	Etirements : 10 minutes	Flexion du buste jambes tendues serrées		
		Flexion du buste jambes tendues ouvertes		
		Chien tête en bas		
		Planche debout pied droit au sol		
		Planche debout pied gauche au sol		

Dispense de l'épreuve d'Haltérophilie - Musculation et/ou Cours Collectifs :

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