

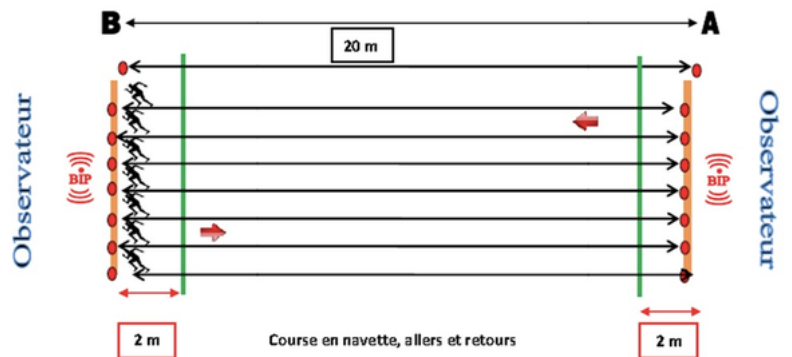
# BPJEPS ACTIVITÉ DE LA FORME OPTION HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

## Exigences préalables à l'entrée en formation (EPEF / TEP)

### 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 ».

CANDIDAT	SQUAT	DÉVELOPPÉ COUCHÉ	TRACTION À LA BARRE FIXE
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécuter le nombre requis de mouvements</li> <li>Alignement tête-dos-fessiers</li> <li>Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive</li> <li>Hanches à hauteur des genoux</li> <li>Tête droite et regard à l'horizontal</li> <li>Pieds à plats</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécuter le nombre requis de mouvements.</li> <li>Barre en contact de la poitrine sans rebond.</li> <li>Alignement tête-dos-cuisses.</li> <li>Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc.</li> <li>Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules.</li> <li>Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt.</li> <li>Franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exécuter le nombre requis de mouvements.</li> <li>Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement.</li> <li>Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement.</li> </ul>
<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 pour chaque épreuve et pour chaque candidat, un temps d'échauffement, de récupération (10 min) et de réglage des appareils. (Cf. annexe « Référentiel Technique »)

# BPJEPS ACTIVITÉ DE LA FORME OPTION COURS COLLECTIFS

Exigences préalables à l'entrée en formation  
(EPEF / TEP)

## 1 - TEST DE « LUC LEGER »

À 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

COURS COLLECTIF		DESCRIPTIFS
1	Échauffement 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 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 basic + 1 mambo cha cha</li> <li>• 1 chassé sur le step + 1 Mambo</li> <li>• 3 genoux L step (en bout)</li> <li>• 1 basic à cheval + 1 basic retour face</li> </ul> <div style="text-align: right;">8 temps 8 temps 8 temps 8 temps</div>
		BLOC 2 avec changement de pieds <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux</li> <li>• 1 traversée + 2 dégagés sur le step + 1 V step</li> </ul> <div style="text-align: right;">16 temps 16 temps</div>
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	Étirement : 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