

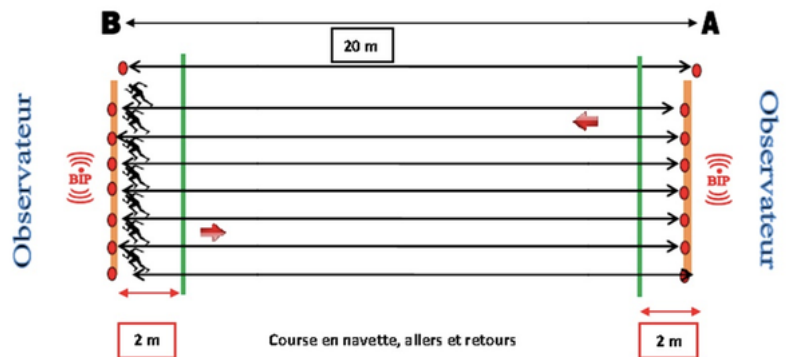
# BPJEPS ACTIVITÉ DE LA FORME OPTION HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

## 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 »)