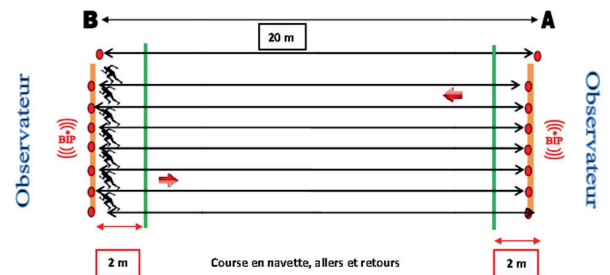


TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES

1 TEST DE « LUC LÉGER »

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 ÉPREUVE EN COURS COLLECTIFS

OBJECTIF :

Vérifier les capacités du candidat à suivre le cursus de formation BPJEPS AF option « Cours collectifs »

MODALITÉS :

Suivi de cours collectif de 60 minutes en musique comportant :

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

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

	COURS COLLECTIF		DESCRIPTIFS	
1	ÉCHAUFFEMENT 10 minutes		<ul style="list-style-type: none"> • 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"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 temps • 8 temps • 8 temps • 8 temps
		BLOC 2 avec changement de pieds	<ul style="list-style-type: none"> • 1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux • 1 traversée + 2 dégagés sur le step + 1 V step 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	ÉTIREMENTS 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	