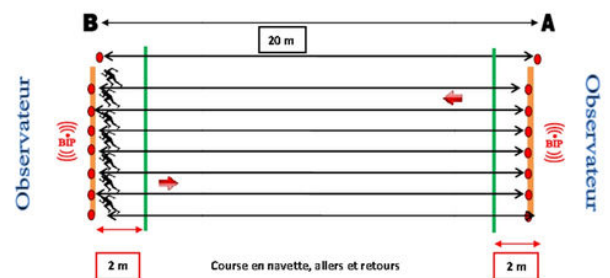


TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES

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
		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
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

TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES

3 ÉPREUVE MUSCULATION

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

	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 plats 	<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	6 répétitions avec une charge correspondante à 110% du poids de corps	6 répétitions avec une charge correspondante à 80% du poids de corps	6 répétitions avec les mains en pronation ou supination
FEMMES	5 répétitions avec une charge correspondante à 75% du poids de corps	4 répétitions avec une charge correspondante à 40% du poids de corps	1 répétition avec les 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.