

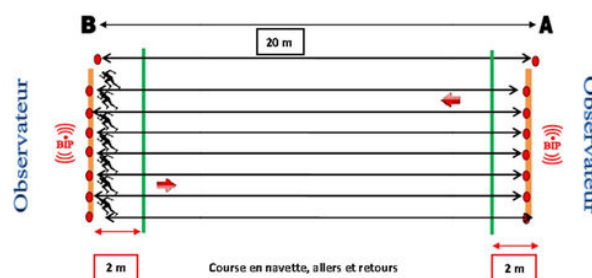
## TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES

## 1 TEST NAVETTE « LUC LÉGER »

Le candidat effectuera une épreuve de course navette : test de « Luc Léger ». La performance exigée correspond à la réalisation du palier n°8 pour les hommes (annonce du palier 9) et du palier n°6 pour les femmes (annonce du palier 7).

HOMMES : Palier 8 (annonce palier 9) - Vitesse : 12,5 km/h  
FEMMES : Palier 6 (annonce palier 7) - Vitesse : 11,5 km/h

Le test navette « 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 DÉMONSTRATION TECHNIQUE « MOUVEMENT TECHNIQUE DE MUSCULATION »

## OBJECTIF :

Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des 2 exercices suivants : « Squat » et « Développé couché »

	SQUAT	DÉVELOPPÉ COUCHÉ
CRITÈRES DE RÉUSSITE	<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>Bras tendus sans hyper extension</li> <li>Temps d'arrêt franc au sommet</li> </ul>
HOMMES	6 répétitions avec une charge correspondante à 110% du poids de corps	6 répétitions avec une charge correspondante à 90% du poids de corps
FEMMES	6 répétitions avec une charge correspondante à 90% du poids de corps	6 répétitions avec une charge correspondante à 60% du poids de corps

Il est prévu pour chaque épreuve et pour chaque candidat, un temps d'échauffement de 5 minutes, de récupération et de réglage des appareils.



## TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES

### 3 DÉMONSTRATION TECHNIQUE « COURS COLLECTIF EN MUSIQUE »

#### OBJECTIF :

Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique d'un cours collectif en musique de 40 minutes comprenant :

5 MINUTES	15 MINUTES	15 MINUTES
Échauffement incluant des exercices de coordination entre bas et haut de corps	Renforcement musculaire en musique (squat, pompe, fente droite et gauche)	Circuit training HIIT (jumping jacks, burpees, montées de genoux, planche, jump)

Il est prévu à la fin de l'épreuve pour chaque candidat un temps de retour au calme de 5 minutes.

**[Cliquer pour avoir plus de détails sur la démonstration](#)**