

dossier d'inscription complet

EXIGENCES PREALABLES (lundi et mardi)

MENTION C

Une épreuve de suivi de cours collectifs comprenant :

- 5 mn de RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- 20 mn de STEP
- 20 mn de LIA
- 5 mn de STRETCH

MENTION D

a) Un test navette Luc léger (épreuve aérobic) à palier limité :

- Palier 7 pour les femmes
- Palier 8 pour les hommes

b) Une épreuve de musculation comprenant au choix:

HALTEROPHILIE - FORCE ATHLETIQUE - CULTURISME

CULTURISME (Performance + Démonstration)

PERFORMANCE (au choix parmi 3 exercices)

	Squat	Développé couché	Traction barre fixe
HOMMES	charge : poids corps x 1,1 nb de répétitions : 6	charge : poids corps x 0,8 nb de répétitions : 6	nb de répétitions : 6
FEMMES	charge : poids corps x 0,8 nb de répétitions : 3	charge : poids corps x 0,5 nb de répétitions : 3	nb de répétitions : 3

DEMONSTRATION (tiré au sort parmi les 2 exercices restant)

	Squat	Développé couché	Traction barre fixe
HOMMES	charge : poids corps x 0,7 nb de répétitions : 3	charge : poids corps x 0,5 nb de répétitions : 3	nb de répétitions : 3
FEMMES	charge : poids corps x 0,5 nb de répétitions : 3	charge : poids corps x 0,3 nb de répétitions : 3	nb de répétitions : 1

TESTS DE SELECTION (du mercredi au vendredi après réussite des exigences préalables)

MENTION C

1) Animation de séance durée : 5 minutes
au choix LIA ou STEP
préparation de séance à remettre au jury en début de séance
apporter sa musique sur CD ou clé USB

MENTION D

2) Prise en charge individualisée durée : 10 minutes
au choix parmi 4 sujets proposés (ci-contre)
préparation de séance à remettre au jury en début de séance

MENTIONS C et D

3) entretien oral durée : 5 minutes
1 question ouverte sur un sujet spécifique relatif à la Forme et à la Force
(remise des 4 sujets lors du dépôt du dossier d'inscription aux tests)

4) entretien de motivation durée : 5 minutes
le stagiaire devra présenter son CV et son projet professionnel

5) écrit durée : 1 heure
question ouverte portant sur un sujet de relatif au secteur de la remise en forme

6) VAM EVAL (épreuve aérobic) durée : 20 minutes
Réaliser le plus grand nombre de paliers à des vitesses progressivement accélérées