

**Tests de sélection pour l'entrée au BPJEPS AGFF**

**Sujets à préparer pour l'entretien oral**

➤ **4 questions : 1 proposée par le jury lors de l'entretien, réponse attendue en 5 minutes**

1. Décrivez les mécanismes de la force. Illustrez à l'aide d'exemples concrets.
2. Après avoir défini les régimes concentriques, isométriques et pliométriques, présentez les méthodes d'entraînement utilisant ces régimes.
3. Présentez un exemple de planification (en fitness ou en musculation) à partir d'un profil de votre choix. Exposez les types de séances, semaine et le programme annuel.
4. Comment organiser le suivi personnalisé dans un club ?