

Tests techniques d'entrée en formation pour L'OPTION « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION » :

- ÉPREUVE N° 1 : test navette « Luc Léger » : **palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.**
- ÉPREUVE N° 2 : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices* figurant dans le tableau suivant :

Exercice	FEMME		HOMME	
	répétition	pourcentage	répétition	pourcentage
SQUAT	5 répétitions	75 % poids du corps	6 répétitions	110 % poids du corps
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat	1 répétition	menton>barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination	6 répétitions	menton>barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination
DEVELOPPE COUCHE	4 répétitions	40 % poids du corps	6 répétitions	80 % poids du corps

Exercice	Schéma	Critères de réussite
SQUAT		<ul style="list-style-type: none"> Exécuter le nombre requis de mouvement 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 plat
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat		<ul style="list-style-type: none"> Exécuter le nombre requis de mouvement 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
DEVELOPPÉ COUCHE		<ul style="list-style-type: none"> Exécuter le nombre requis de mouvement 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.

* 10 minutes de récupération minimum entre chaque mouvement et entre chaque exercice.

Tests techniques d'entrée en formation pour L'OPTION « COURS COLLECTIFS » :

- ÉPREUVE N° 1 : test navette « Luc Léger » : **palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.**
- ÉPREUVE N° 2 : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes au total, comprenant **dix minutes d'échauffement collectif, vingt minutes de passage en STEP** à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme, **vingt minutes de passage en renforcement musculaire, 10 minutes de retour au calme sur 5 étirements.** Le(la) candidat(e) reproduit les éléments techniques simples, ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données. Il/elle est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple.

Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP

Type de cours, niveau et durée	Echauffement, cour de STEP, renforcement musculaire et étirement, Total 30 min
--------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

Objectif de la séance	Évaluation TEP
-----------------------	----------------

N° DU BLOC	Bloc final (avec changement de pieds)	Compte	Changement de pieds	Approche ou orientations	Coordination	Durée par bloc	Cumul durée (en min)
Echauffement	Echauffement à la convenance de l'intervenant : Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculo tendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation	Mouvement de la CV dans tous les plans, enchaînement de LIA+ex de la base squat, fentes, antépulsion des bras, rotation.....					10 minutes
1 ^{er} bloc	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	8 temps 8 temps 8 temps 8 temps	Sur le mambo cha cha sur le chassé Sur les 3 genoux L step	Face Face En bout Début en bout puis retour en face	Bras simples sur les 3 genoux L step	9 minutes	
2 ^{ème} bloc	1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux 1 traversée+ 2 dégagés sur le step +1 V step	16 temps 16 temps	Lors des 3 genoux ciseaux	Début face/fin dos Début dos et revient face avec le basic Traversée avant les dégagés	Bras simples sur les 2 dégagés et sur le V step	9 minutes	
Retour au calme						2 minutes	
						Temps cumulé	30 minutes

Type de cours et durée	Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat/Fentes/Pompes/Gainages, 20 minutes de renfo et 10 minutes de retour au calmes .TOTAL 30 minutes. Evaluation posture et souplesse
------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précision rythmiques	Durée (w/repos)	Temps	Cumul temps en minute	Critère de réussite
1) Squat		Séquence de squat à répéter 3 fois	Flexion des hanches, genoux, chevilles puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	4 min 30	
2) Pompes		Séquence de pompes à répéter 3 séries	Flexion des coudes, alignement coude épaules. En planches pour les hommes et genoux pour les femmes	Rythmique à la convenance de l'intervenant	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	7 min 30	-Respecte le rythme -Respecte l'exécution du mouvement -Respecte la posture
3) Fentes à droite		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	12 min	
4) Gainage		Séquence de gainage à répéter 3 séries	Planche frontale	Isométrie	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	15 min	
5) Fentes à gauche		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	19 min 30	

Retour au calme avec 5 étirements								
1) Flexion du buste		Evaluation souplesse chaîne postérieure et maintien de la posture	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste			2 min	2 min	
2) Flexion du buste		Evaluation souplesse adducteur et chaîne postérieure	Position assise, jambes tendues en ouverture, flexion du buste			2 min	4 min	
3) Chien tête en bas			Angles tronc/ jambe à 90°, jambe et bras tendus, tête alignée main au sol			2 min	6 min	Respect de la posture
4) Planche debout unipodale (pied droit au sol)		Evaluation posturale et souplesse	Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe			4 min	10 min	
5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe					
						Total	60 minutes	