

Les modalités d'inscription aux tests de sélection

Vous devez retirer auprès de notre secrétariat un dossier d'inscription. Au préalable, nous vous conseillons vivement de solliciter un entretien de positionnement. Il favorisera votre orientation vers un programme de formation adapté et individualisé. Il vous suffit pour cela de renseigner la fiche de candidature disponible sur notre site internet ou auprès de notre secrétariat et nous la faire parvenir.

➤ Les tests Jeunesse et Sports (Test des Exigences Préalables)

Documents	<p>Une fiche d'inscription normalisée avec photographie, Les copies de l'attestation de recensement et du certificat individuel de participation à l'appel de préparation à la défense pour les Français de moins de 25 ans. Attestation AFPS ou PSC1 Certificat de non contre indication à la pratique et à l'enseignement des activités de la forme et de la force de moins de 3 mois – Cf. document type.</p>																									
Tests	<p>Mention « forme en cours collectif »</p>	<p>Suivi de cours collectif 5 mn échauffement 20 mn step 20 mn LIA 5 mn retour au calme</p>																								
	<p>Mention « haltères - et musculation forme sur plateau »</p> <p><i>Pour valider ce préalable à l'entrée en formation « haltères - musculation et forme sur plateau » le candidat doit valider les 3 épreuves</i></p>	<p>1/ une épreuve de performance physique : les performances sont exprimées en % de poids de corps. Le candidat choisit l'un des 3 exercices.</p> <table border="1" data-bbox="568 1137 1501 1308"> <thead> <tr> <th></th> <th>½ squat</th> <th>Développé Couché</th> <th>Traction</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Homme</td> <td>6 x 110%</td> <td>6 x 80%</td> <td>6 tractions nuques</td> </tr> <tr> <td>Femme</td> <td>3 x 80%</td> <td>3 x 50%</td> <td>3 tractions mentons</td> </tr> </tbody> </table> <p>2/ Une épreuve de démonstration technique : L'exercice à démontrer est tiré au sort parmi les 2 autres exercices. les performances sont exprimées en % de poids de corps.</p> <table border="1" data-bbox="568 1460 1501 1630"> <thead> <tr> <th></th> <th>½ squat</th> <th>Développé Couché</th> <th>Traction</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Homme</td> <td>3 x 70%</td> <td>3 x 50%</td> <td>3 tractions nuques</td> </tr> <tr> <td>Femme</td> <td>3 x 50%</td> <td>3 x 30%</td> <td>1 traction menton</td> </tr> </tbody> </table> <p>3/ Une épreuve d'endurance : Test navette de Luc LEGER palier 8 pour les hommes et 7 pour les femmes.</p>			½ squat	Développé Couché	Traction	Homme	6 x 110%	6 x 80%	6 tractions nuques	Femme	3 x 80%	3 x 50%	3 tractions mentons		½ squat	Développé Couché	Traction	Homme	3 x 70%	3 x 50%	3 tractions nuques	Femme	3 x 50%	3 x 30%
	½ squat	Développé Couché	Traction																							
Homme	6 x 110%	6 x 80%	6 tractions nuques																							
Femme	3 x 80%	3 x 50%	3 tractions mentons																							
	½ squat	Développé Couché	Traction																							
Homme	3 x 70%	3 x 50%	3 tractions nuques																							
Femme	3 x 50%	3 x 30%	1 traction menton																							

➤ **Les tests de l'IRSS**

Pour accéder aux tests de sélection, les candidats devront avoir validé les tests préalables à l'entrée en formation dans les mentions « **forme en cours collectif** » et « **haltères - musculation et forme sur plateau** »

Pratiques Physiques (Coeff. 1)	Épreuve cours collectif : durée 1 heure (Coeff.0,5) : 30 mn LIA 15 mn renforcement musculaire 15 mn stretching	Évaluer l'aptitude du candidat à pratiquer les APS de la forme et de la force.
	Épreuve plateau musculation (Coeff.0,5) : Développé couché ½ Squat Traction barre fixe Répulsion barre parallèle (dips)	
Entretien individuel (Coeff. 2)	Entretien portant sur les expériences, le projet professionnel du candidat Durée : 15 mn.	
Test écrit (Coeff. 1)	Cette épreuve porte sur les connaissances générales des activités de la forme et de la force. Elle a pour objectifs l'évaluation de l'expression écrite et la qualité de réflexion du candidat. Durée : 1h30.	