

TEP ET TESTS DE SELECTION : BPJEPS AF

TEST NAVETTE «LUC LÉGER» : TEST DE COURSE À PIED

Pallier	
Femmes	Hommes
7	9

DÉMONSTRATION TECHNIQUE OPTION COURS COLLECTIFS




Step débutant	Renforcement musculaire	Étirements
20 minutes	20 minutes	10 minutes
Suivi de cours	Suivi de cours	Suivi de cours

DÉMONSTRATION TECHNIQUE OPTION HALTÉROPHILIE-MUSCULATION

SQUAT		Développé couché		Tractions	
Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
5 répétitions à 75% PDC*	6 répétitions à 110% PDC*	4 répétitions à 40% PDC*	6 répétitions à 80% PDC*	1 répétition au PDC*	6 répétitions au PDC*

*PDC = Poids de Corps

Fiche technique EPEF et tests IRSS de l'option Haltérophilie-Musculation

Exercices		Critères de réussite
SQUAT		<p>Exécuter le nombre requis de mouvement</p> <p>Alignement tête-dos-fessiers.</p> <p>Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive.</p> <p>Hanches à hauteur des genoux.</p> <p>Tête droite et regard à l'horizontal. Pieds à plat.</p>
Traction		<p>Technique laissée au libre choix du candidat.</p> <p>Exécuter le nombre requis de mouvement.</p> <p>Prise de main au choix : pronation ou supination.</p> <p>Si pronation, amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement. Si supination, amener la barre sous le menton à chaque mouvement</p>
Développé couché		<p>Exécuter le nombre requis de mouvement.</p> <p>Barre en contact de la poitrine sans rebond.</p> <p>Alignement tête-dos-cuisses</p> <p>Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc</p> <p>Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules</p> <p>Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement</p>