



TEST NAVETTE EPEF « Luc Léger » : Test de course à pied		
	Filles	Garçons
Palier à réaliser	7	9






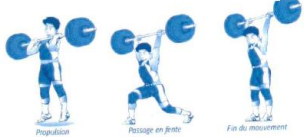
DEMONSTRATION TECHNIQUE DE L'OPTION « COURS COLLECTIFS »					
Activités	Ech-Step	Step confirmé	Récup étirement	Renforcement musculaire	Etirements
Durée	10 + 20 min	20 min	Environ 5 min	20 min	10 min
Nature de l'évaluation	EPEF	TESTS IRSS	EPEF	EPEF & TESTS IRSS	EPEF & TESTS IRSS
Remarques	* Le Step Confirmé ne sera évalué que pour les tests IRSS Lors de l'animation du cours collectif, l'intervenant annoncera aux candidats s'ils sont évalués pour les EPEF, les tests IRSS ou les deux.				

DEMONSTRATION TECHNIQUE DE L'OPTION « HALTEROPHILIE-MUSCULATION »				
	Filles		Garçons	
	EPEF	TEST IRSS	EPEF	TEST IRSS
SQUAT	5 reps à 75%	20 reps à 75% PDC 1 pt / rep.	6 reps à 110%	20 reps à 110% PDC 1 pt / rep.
DEVELOPPE COUCHE	4 reps à 40%	20 reps à 40% PDC 1 pt / rep.	6 reps à 80%	20 reps à 80% PDC 1 pt / rep.
TRACTIONS	1 rep au PDC	15 reps au PDC 1.34 pt / rep.	6 reps au PDC	20 reps au PDC 1 pt / rep.
1 Démonstration d'haltérophilie en 3 temps (voir fiche technique)		Barre de 20 kg Evaluation technique sur 20 pts		Barre de 30 kg Evaluation technique sur 20 pts
Remarques	PDC : Poids de Corps			

ATTENTION :

Un candidat obtenant moins de 6/20 de moyenne aux épreuves « Haltérophilie-Musculation » ou « Cours Collectifs » ne pourra entrer dans la sélection

FICHE TECHNIQUE EPEF ET TESTS IRSS DE L'OPTION HALTEROPHILIE-MUSCULATION

Exercices	Critères de réussite
Evaluation technique et performance : EPEF et TESTS OF (Charge en fonction du poids de corps)	
SQUAT 	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  Hommes Femmes	Exécuter le nombre requis de mouvement Prise de main au choix : pronation ou supination 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
DEVELOPPE COUCHE 	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
Evaluation technique : Seulement les TESTS IRSS (20 kg pour les femmes et 30 kg pour les hommes)	
- 3x le tirage d'épaulé	 <small>La position de départ Position 2/3 culottes Fin de l'extension</small>
- 3 x l'épaulé en suspension	 <small>Extension Réception Stabilisation</small>
- 3 x le jeté fente	 <small>Propulsion Passage en fente Fin du mouvement</small>