



TEP ET TESTS DE SELECTION - BPJEPS AF - 2023

TEST NAVETTE EPEF « Luc léger » : Test de course à pied

	TEP		Tests IRSS	
	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Pallier	7	9	7	9

Démonstration technique de l'option « Cours collectifs »

Activités	TEP			Tests IRSS		
	Step débutant	Renforcement Musculaire	Étirements	Step confirmé	Renforcement Musculaire	Étirements
Durée	20 min	20 min	10 min	20 min	20 min	10 min
Nature de l'évaluation	Suivi de cours	Suivi de cours	Suivi de cours	Suivi de cours	Suivi de cours	Suivi de cours

Démonstration technique de l'option « Haltérophilie-Musculation »




	TEP		Tests IRSS	
	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
SQUAT	5 répétitions à 75%	6 répétitions à 110%	20 répétitions à 75% (1 pt/rép)	20 répétitions à 110% (1 pt/rép)
Développé couché	4 répétitions à 40%	6 répétitions à 80%	20 répétitions à 40% (1 pt/rép)	20 répétitions à 80% (1 pt/rép)
Tractions	1 répétition au PDC*	6 répétitions au PDC*	15 répétitions au PDC (1.34 pts/rép)	20 répétitions au PDC (1 pt/rép)
Haltérophilie <small>1 démonstration en 3 temps (voir fiche technique)</small>			Barre Olympique de 20 kg (sur 20 pts)	Barre Olympique de 30 kg (sur 20 pts)

* PDC = Poids de Corps


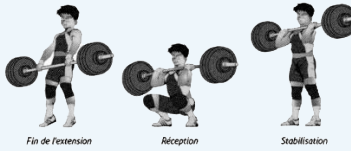


TEP ET TESTS DE SELECTION - BPJEPS AF - 2023

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

Exercices		Critères de réussite
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		Technique laissée au libre choix du candidat. 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
Développé couché		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

Évaluation technique : uniquement sur les tests IRSS (20 kg pour les femmes et 30 kg pour les hommes)

Épaule jetée	3x le tirage d'épaule	
	3x l'épaule en suspension	
	3x le jeté fente	