

1-TESTS DES EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION
EPEF : TEST NAVETTE « Luc Léger » - Test de course à pied

	Filles	Garçons
Palier à réaliser	7	9

EPEF : DEMONSTRATION TECHNIQUE DE L'OPTION « COURS COLLECTIFS »

Activités	Echauffement	Step	Retour au Calme	Renforcement musculaire	Etirements
Durée	10 min.	20 min	2 min.	20 min	10 min

EPEF : DEMONSTRATION TECHNIQUE DE L'OPTION « HALTEROPHILIE-MUSCULATION »

	Filles	Garçons
	EPEF	EPEF
SQUAT	5 reps à 75% du Poids de Corps	6 reps à 110% du Poids de Corps
DEVELOPPE COUCHE	4 reps à 40% du Poids de Corps	6 reps à 80% du Poids de Corps
TRACTIONS	1 rep au Poids de Corps	6 reps au Poids de Corps

ATTENTION !

Un candidat ne validant pas le TEST NAVETTE n'aura accès aux tests de sélection de l'organisme sur aucune des options.

2-TESTS DE SELECTION DE L'IRSS
TESTS PHYSIQUES ET TECHNIQUES DE L'OPTION « COURS COLLECTIFS »

Activités	Step	Pause	Renforcement musculaire	Pause	Etirements
Durée	20 min	2 min	20 min	2 min	20 min






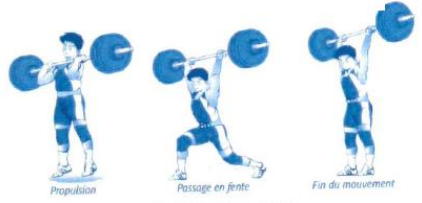
TESTS PHYSIQUES ET TECHNIQUES DE L'OPTION « HALTEROPHILIE-MUSCULATION »

	Filles	Garçons
	TEST IRSS	TEST IRSS
SQUAT	20 reps à 75% PDC 1 pt / rep.	20 reps à 110% PDC 1 pt / rep.
DEVELOPPE COUCHE	20 reps à 40% PDC 1 pt / rep.	20 reps à 80% PDC 1 pt / rep.
TRACTIONS	15 reps au PDC 1.34 pt / rep.	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		<p>Exécuter le nombre requis de mouvement</p> <p>Alignement tête-dos-fessiers. Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive</p> <p>Hanches à hauteur des genoux</p> <p>Tête droite et regard à l'horizontal</p> <p>Pieds à plat</p>
TRACTION	 <p style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> Hommes Femmes </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</p> <p>Si supination, amener la barre sous le menton à chaque mouvement</p>
DEVELOPPE COUCHE		<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>
Evaluation technique : Seulement les TESTS IRSS (20 kg pour les femmes et 30 kg pour les hommes)		
EPAULE JETE	<p>- 3x le tirage d'épaulé</p>	 <p style="font-size: small; text-align: center;"> <i>La position de départ Position 2/3 cuisses Fin de l'extension</i> </p>
	<p>- 3 x l'épaulé en suspension</p>	 <p style="font-size: small; text-align: center;"> <i>Extension Réception Stabilisation</i> </p>
	<p>- 3 x le jeté fente</p>	 <p style="font-size: small; text-align: center;"> <i>Propulsion Passage en fente Fin du mouvement</i> </p>