

CERTIFICAT MEDICAL BPJEPS ACTIVITES DE LA FORME

Je soussigné(e),, docteur en médecine, certifie avoir examiné, M / Mme, candidat(e) au brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, spécialité « activités de la forme », option(s) Cours Collectifs (fitness) et/ou Haltérophilie / Musculation et n'avoir constaté à la date de ce jour, aucune contre-indication médicale apparente :

- à la préparation des épreuves physiques au cours de la formation (si il/elle y est soumis(e)) ;
- à l'accomplissement des épreuves physiques en fin de formation (si il/elle y est soumis(e)) ;
- et à l'enseignement et à l'encadrement de la profession d'éducateur(trice) sportif(ve).
- à la pratique de l'haltérophilie en compétition

J'atteste avoir pris connaissance du contenu des épreuves physiques ainsi que des barèmes exigés pour le passage des TEP (Tests d'Exigences Préalables) et des épreuves en fin de formation pour la mention Haltérophilie / Musculation du BPJEPS « Activités de la Forme ».

Certificat remis en mains propres à l'intéressé pour servir et valoir ce que de droit.

Fait à le __ / __ / ____
(daté de moins d'un an à la date d'entrée en formation)

(Signature et cachet du médecin)

➔ Tests techniques d'entrée en formation pour l'option **Haltérophilie / Musculation**.

Exercice	Hommes	Femmes
Développé couché	80% poids du corps 6 répétitions	40% poids du corps 4 répétitions
Traction barre fixe en pronation ou supination au choix	menton>barre – nuque barre 6 répétitions	menton>barre – nuque barre 1 répétition
Squat avec dessus de cuisses à l'horizontale	110% poids du corps 6 répétitions	75% poids du corps 5 répétitions

➔ Démonstrations techniques attendues en fin d'année pour l'option **Haltérophilie / Musculation**.

Le candidat tire au sort trois mouvements : un parmi l'arraché ou l'épaulé-jeté et deux parmi : squat à cavalcade, soulevé de terre, tirage poitrine buste penché, développé devant debout.

Exercice	Hommes	Femmes
Arraché	65% du poids de corps 2 répétitions	55% du poids de corps 2 répétitions
Epaulé jeté	80% du poids de corps 2 répétitions	65% du poids de corps 2 répétitions
Squat clavicule	85% du poids de corps 5 répétitions	70% du poids de corps 5 répétitions
Soulevé de terre	100% du poids de corps 2 répétitions	90% du poids de corps 2 répétitions
Tirage poitrine buste penché	55% du poids de corps 6 répétitions	40% du poids de corps 6 répétitions
Développé devant debout	50% du poids de corps 6 répétitions	35% du poids de corps 6 répétitions

Informations au médecin au dos de ce document

INFORMATIONS AU MÉDECIN

Développé couché :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • 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. |
|--|--|

Squat :

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Exécuter le nombre requis de mouvement • Alignement tête-dos-fessiers. Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive | <ul style="list-style-type: none"> • Hanches à hauteur des genoux • Tête droite et regard à l'horizontal • Pieds à plat |
|---|--|

Tractions barre fixe :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Exécuter le nombre requis de mouvement • Si prise en pronation, amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement | <ul style="list-style-type: none"> • Si prise en supination, amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement. . |
|--|--|

Arraché :

<p>Le candidat saisit la barre en pronation, avec une prise plus large que les épaules. En conservant les courbures naturelles du dos, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, bras tendus, en un seul mouvement.</p>	<p>La position est stabilisée debout, bras et jambes tendus. La barre revient au sol au début de chaque répétition. Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause.</p>
--	---

Epaulé-jeté :

<p>Le candidat saisit la barre en pronation. En conservant les courbures naturelles du dos, il amène la barre aux épaules. Puis, le candidat amène la barre au-dessus de</p>	<p>la tête, puis stabilise la position debout, bras et jambes tendus. La barre revient au sol au début de chaque répétition. Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause.</p>
--	--

Squat clavicule :

<p>Barre maintenue sur les clavicules. Le candidat effectue une flexion de jambes, en conservant les courbures naturelles de la colonne vertébrales, jusqu'à avoir les</p>	<p>hanches à la hauteur des genoux. Il parvient à remonter jusqu'à la position de départ. La répétition suivante débute immédiatement sans pause.</p>
--	---

Soulevé de terre :

<p>La prise de mains (pronation, supination ou mixte) au choix du candidat. Le candidat se redresse en conservant les courbures naturelles de la colonne vertébrale. Fin du mouvement : le candidat se tient</p>	<p>debout, barre au niveau du bassin. Alignement des membres inférieurs, du buste et de la tête, sans hypertension lombaire. Puis, le candidat repose la barre au sol, en contrôlant le mouvement. La répétition suivante débute immédiatement, sans lâcher la barre. .</p>
--	---

Tirage poitrine, buste penché :

<p>Buste penché en avant, avec les genoux légèrement fléchis et en respectant les courbures naturelles de la colonne vertébrale. La barre est tenue à bout de bras, bras tendus, avec une prise de mains en pronation. L'écartement des mains est supérieur à la largeur des</p>	<p>épaules, sans excéder 81 cm. Le candidat amène la barre en contact avec la poitrine (sternum), en conservant les courbures naturelles du dos, sans mouvement d'extension du buste. La barre n'entre jamais en contact avec les membres inférieurs ou le bassin.</p>
--	--

Développé devant debout :

<p>Debout avec les pieds sur la même ligne ou décalés (un pied en avant et un pied en arrière) sans verrouiller les genoux (légère flexion). La barre est placée sur les clavicules. Les mains sont placées en pronation. L'écartement des mains est supérieur à la largeur des</p>	<p>épaules, sans excéder 81 cm. Pas d'impulsion avec les jambes. Le candidat développe les bras au-dessus de la tête, jusqu'à avoir les bras tendus, dans l'alignement du buste. Puis, la barre redescend sous le menton, avant le début de la répétition suivante.</p>
---	---