

## DESCRIPTIF DES TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES POUR LE BPJEPs ACTIVITÉS DE LA FORME

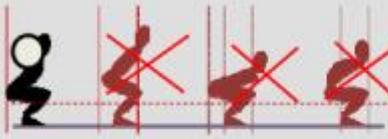
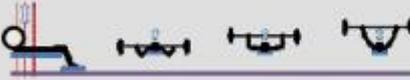
### Tests techniques d'entrée en formation pour l'option « haltérophilie, musculation » :

- épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.

**Attention : La non réussite du Test Navette Luc Léger entraîne d'office l'élimination du candidat, l'arrêt de sa participation à la session de TEP.**

- épreuve n° 2 : le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices (10 minutes de récupération minimum entre chaque mouvement et entre chaque exercice) figurant dans le tableau suivant :

Exercice	FEMME		HOMME	
	répétition	pourcentage	répétition	pourcentage
SQUAT	5 répétitions	75 % poids du corps	6 répétitions	110 % poids du corps
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat	1 répétition	menton > barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination	6 répétitions	menton > barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination
DEVELOPPE COUCHE	4 répétitions	40 % poids du corps	6 répétitions	80 % poids du corps

Exercice	Schéma	Critères de réussite
SQUAT		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Alignement tête-dos-fessiers</li> <li>- Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive</li> <li>- Hanches à hauteur des genoux</li> <li>- tête droite et regard à l'horizontal</li> <li>- Pieds à plat</li> </ul>
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement</li> <li>- Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement</li> </ul>
DEVELOPPÉ COUCHE		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Barre en contact de la poitrine sans rebond</li> <li>- Alignement tête-dos-cuisses</li> <li>- Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc</li> <li>- Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules</li> <li>- Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement.</li> </ul>

## Les règles à respecter :

- **Les squats**

1. Les "pieds doivent être à plat" = aucune latte/baguette sous les pieds et chaussures, aucune surélévation des talons ou autre, pieds/chaussures directement au sol.

- **Les tractions à répéter sans retour au sol**

1. L'exigence d'une tenue correcte et complète exécution du mouvement comprend la station en suspension par l'extension complète avant la première traction, entre chaque traction et à l'issue de la dernière traction, sans aucun mouvement oscillatoire ou de "balancé" avant-arrière.
2. Le départ du premier mouvement de traction se réalise depuis une extension complète sans aide ni support ni mouvement oscillatoire, en position suspendue et stabilisée à la verticale (= aucune prise d'élan tolérée, ni du sol ni de marche ou caisson surélevé).
  - la notion de "bras tendus" = aucune flexion épaule/bras/avant-bras/main = extension complète des bras et du corps à la verticale, depuis les mains tenant la "barre à traction" jusque les pieds en suspension (jambes tendues à la verticale).
  - les candidats démarrent leur première traction au signal donné par les jurys spécialistes chargés de la mise en oeuvre de cette épreuve, le signal de départ est donné lorsque le candidat est en suspension complète et immobile. Aucun départ donné si le candidat n'est pas en position régulière attendue comme décrite ici.
3. La traction réalisée est validée lorsque le candidat amène concrètement sa nuque en contact avec la barre ou lorsqu'il amène son menton intégralement par-dessus la barre, sans s'y "reposer" ni y prendre appui.
4. Une prestation approximative, non complète, non respectueuse et non conforme aux critères de réussite et qualités d'exécution décrites disqualifie directement le candidat.