

dossier d'inscription complet

EXIGENCES PREALABLES (lundi)			
MENTION C			
<p>Une épreuve de suivi de cours collectifs comprenant :☑</p> <p>5 mn de RENFORCEMENT MUSCULAIRE ☑</p> <p>20 mn de STEP</p> <p>20 mn de LIA</p> <p>5 mn de STRETCH</p>			
MENTION D			
<p>a) Un test navette Luc léger (épreuve aérobique) à palier limité :☑</p> <p>Palier 7 pour les femmes☑</p> <p>Palier 8 pour les hommes☑</p>			
<p>b) Une épreuve de musculation comprenant au choix:</p> <p>HALTEROPHILIE - FORCE ATHLETIQUE - CULTURISME</p>			
CULTURISME (Performance + Démonstration)			
PERFORMANCE (au choix parmi 3 exercices)			
	Squat	Développé couché	Traction barre fixe
HOMMES	charge : poids corps x 1,1 nb de répétitions : 6	charge : poids corps x 0,8 nb de répétitions : 6	nb de répétitions : 6
FEMMES	charge : poids corps x 0,8 nb de répétitions : 3	charge : poids corps x 0,5 nb de répétitions : 3	nb de répétitions : 3
DEMONSTRATION (tiré au sort parmi les 2 exercices restant)			
	Squat	Développé couché	Traction barre fixe
HOMMES	charge : poids corps x 0,7 nb de répétitions : 3	charge : poids corps x 0,5 nb de répétitions : 3	nb de répétitions : 3
FEMMES	charge : poids corps x 0,5 nb de répétitions : 3	charge : poids corps x 0,3 nb de répétitions : 3	nb de répétitions : 1

TESTS DE SELECTION (du mardi au jeudi après réussite des exigences préalables)

MENTION C	
1) Animation de séance	durée : 5 minutes
<p>au choix LIA ou STEP</p> <p>préparation de séance à remettre au jury en début de séance</p> <p>apporter sa musique sur CD ou clé USB</p>	
MENTION D	
2) Prise en charge individualisée	durée : 10 minutes
<p>au choix parmi 4 sujets proposés (ci-contre)</p> <p>préparation de séance à remettre au jury en début de séance</p>	
MENTIONS C et D	
3) entretien oral	durée : 5 minutes
<p>1 question ouverte sur un sujet spécifique relatif à la Forme et à la Force</p> <p>(remise des 4 sujets lors du dépôt du dossier d'inscription aux tests)</p>	
4) entretien de motivation	durée : 5 minutes
<p>le stagiaire devra présenter ses motivations pour entrer en formation et aussi ses projets professionnels</p>	
5) écrit	durée : 1 heure
<p>question ouverte portant sur un sujet de relatif au secteur de la remise en forme</p>	
6) VAM EVAL (épreuve aérobique)	durée : 20 minutes
<p>Réaliser le plus grand nombre de paliers à des vitesses progressivement accélérées</p>	

Lieu de formation : Doice Chantilly - Route d'Apremont - 60500 VINEUIL SAINT FIRMIN

Site administratif : CESA - 31, rue Jean Jacques Rousseau 93100 MONTREUIL - 06 68 52 79 23 - contact.chantilly@lecesa.com