

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 20 mn de STEP 20 mn de LIA 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 Palier 8 pour les hommes</p>			
<p>b) Une épreuve de musculation comprenant au choix: 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
<p>1) ANIMATION DE SEANCE durée : 5 minutes au choix LIA ou STEP Préparation de séance à remettre au jury en début de séance Apporté sa musique sur CD ou clé USB</p>
MENTION D
<p>2) PRISE EN CHARGE INDIVIDUALISEE durée : 10 minutes Au choix parmi 4 sujets proposés (ci-contre) Préparation de séance à remettre au jury en début de séance</p>
MENTIONS C et D
<p>3) ENTRETIEN ORAL durée : 5 minutes 1 question ouverte sur un sujet spécifique relatif à la Forme et à la Force (remise des 4 sujets lors du dépôt du dossier d'inscription aux tests)</p>
<p>4) ENTRETIEN DE MOTIVATION durée : 5 minutes Le stagiaire devra présenter ses motivations pour entrer en formation et aussi ses projets professionnels</p>
<p>5) ECRIT durée : 1 heure Question ouverte portant sur un sujet de relatif au secteur de la remise en forme</p>
<p>6) VAM EVAL (épreuve aérobique) durée : 20 minutes Réaliser le plus grand nombre de paliers à des vitesses progressivement accélérées</p>