

EXIGENCES PREALABLES											
MENTION D											
Barèmes Haltérophilie et Force athlétique											
HALTÉROPHILIE (total Arraché + Enroulé Jeté)											
(Conseillé aux profils compétiteurs en Haltérophilie)											
BAREME HOMMES											
catégorie	56	62	69	77	85	94	105	+105			
charge	120	135	150	157	170	172	187	195			
BAREME FEMMES											
catégorie	48	53	58	63	69	75	+75				
charge	55	62	77	85	90	95	100				
FORCE ATHLETIQUE (total Squat + Développé Couché + Soulevé de Terre)											
(Conseiller de préférence aux profils compétiteurs en Force Athlétique)											
BAREME HOMMES											
catégorie	52	56	60	68	75	83	90	100	110	125	+125
charge	250	265	300	325	355	370	385	415	435	455	485
BAREME FEMMES											
catégorie	44	48	52	56	60	68	75	82,5	90	+90	
charge	120	127	135	145	150	163	183	195	205	217,5	

TESTS DE SELECTION	
MENTION D	
2) Prise en charge individualisée	4 sujets proposés :
sujet n°1 : HOMME : 25 ans	TAILLE : 175 cm POIDS : 75 kg
SITUATION FAMILIALE : célibataire - METIER : délégué médical	
EXPERIENCE : sédentaire, débute en salle de remise en forme	
OBJECTIF : Renforcement musculaire général	
sujet n°2 : HOMME : 25 ans	TAILLE : 175 cm POIDS : 70 kg
SITUATION FAMILIALE : célibataire - METIER : employé de bureau	
EXPERIENCE : pratique la musculation depuis 3 ans	
OBJECTIF : Préparation à une première compétition de culturisme dans 9 mois	
sujet n°3 : FEMME : 30 ans	TAILLE : 170 cm POIDS : 55 kg
SITUATION FAMILIALE : mariée, sans enfant - METIER : enseignante	
EXPERIENCE : 3 mois de pratique en salle (musculation et cardio training)	
OBJECTIF : Renforcement musculaire des membres inférieurs	
sujet n°4 : FEMME : 55 ans	TAILLE : 160 cm POIDS : 60 kg
SITUATION FAMILIALE : mère au foyer - METIER : sans emploi	
EXPERIENCE : sédentaire depuis 15 ans, aucune expérience en salle	
OBJECTIF : Amélioration de la condition physique	