

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

CESA - lieu de déroulement de la formation Dolce Chantilly - Route d'Aprémont - 60500 VINEUIL SAINT

FIRMIN

Site administratif : CESA - 31, rue Jean Jacques Rousseau 93100 MONTREUIL

06.68.52.79.23 - www.lecesa.com - contact.chantilly@lecesa.com