

## Modalités de réalisation et d'évaluation des exigences préalables à l'entrée en formation fixées la mention C :



### «Forme en cours collectif»

- 1- EC de reproduire des éléments techniques simples
- 2- EC d'ajuster sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données
- 3- EC de mémoriser un enchaînement simple

**Niveau de cours** : débutant à moyen.

**Modalités** : suivi de cours collectif en musique comportant

- 5' d'échauffement
- 20' de cours de STEP
- 20' de cours de type LIA
- 5' de retour au calme

Les 2 enchaînements sont composés de **pas de base**.

L'évolution conduit dans un premier temps vers des **changements de direction**, puis vers une **coordination simple bras/jambes**.

### **Observables** :

⇒ **Exactitude de la reproduction avec modèle** en début de cours

- maîtrise des éléments techniques (**reproduction conforme de l'exercice démontré**) ;
- placement corporel (**placement conforme aux indications verbales ou gestuelles** de l'animateur, recherche d'amélioration de sa réponse en fonction des indications de l'animateur) ;
- relation musique/mouvement (**relation mouvement/pulsation** et recherche d'amélioration de sa réponse, le candidat se recale).

⇒ **Reproduction finale sans modèle** (ni démonstration, ni consignes verbales ou gestuelles)

### **Remarque** :

Des erreurs en début d'exercice sont acceptables s'il y a recherche de modification de sa réponse et réussite partielle.

**Modalités de réalisation et d'évaluation des exigences préalables  
à l'entrée en formation fixées la mention D :**

**«Haltères-musculation et forme sur plateau»**

- 1- EC de **réaliser une performance** dans une technique choisie
- 2- EC de **démontrer** différentes techniques dans le respect du placement corporel
- 3- EC d'exécuter une prestation mettant en évidence des qualités d'**endurance aérobie**

**Modalités :** Le candidat fera deux épreuves

⇒ **Epreuve 1** :. Il choisira entre : Haltérophilie, Force Athlétique, Culturisme ou Musculation

- En culturisme ou en musculation,

il doit être capable de réaliser un **exercice en performance** et un **exercice en démonstration**, parmi les 3 exercices suivants : «Traction barre» «Squat» et «Développé-couché».

Le candidat **choisit l'exercice** dans lequel il souhaite réaliser sa **performance**.

L'exercice réalisé en **démonstration est tiré au sort** parmi les deux autres.

⇒ **Epreuve 2** : le candidat effectuera une épreuve de course navette : test de « Luc Léger » (Palier d'une minute, version 1998)

La performance exigée au test navette de « Luc Léger » correspond à l'annonce du palier n° 8 pour les hommes et du palier n° 7 pour les femmes.

## Epreuve 1 : En culturisme ou en musculation

### Détermination de la charge :

La charge sur la barre est égale au poids du corps du candidat multiplié par le coefficient correspondant (voir tableau ci-dessous) et arrondi au multiple de 2,5 le plus proche.

#### ○ L'exercice de performance

Candidats	Squat	Développé couché	Traction à la barre fixe
Hommes	6 répétitions charge = 1,1 fois le poids de corps	6 répétitions charge = 0,8 fois le poids de corps	6 répétitions mains en pronation,
Femmes	3 répétitions charge = 0,8 fois le poids de corps	3 répétitions charge = 0,5 fois le poids de corps	effectuer 3 répétitions mains en supination

#### ○ L'exercice de démonstration

Candidats	Squat	Développé couché	Traction à la barre fixe
Hommes	3 répétitions charge = 0,7 fois le poids de corps	3 répétitions charge = 0,5 le poids de corps	3 répétitions mains en pronation
Femmes	3 répétitions charge = 0,5 fois le poids de corps	3 répétitions charge = 0,3 fois le poids de corps	1 répétition mains en supination

NB : Il est prévu avant chaque exercice et pour chaque candidat, un temps d'échauffement et de réglage des appareils. Le candidat ne dispose que d'une seule tentative.

### Déroulement des exercices

**Après la pesée**, le candidat indique aux membres du jury l'exercice choisi pour la modalité « Performance » et tire au sort l'exercice de démonstration.

Le jury précise aux candidats leur ordre de passage dans l'option de leur choix et la charge d'effort dans chacun des exercices.

Pour chaque exercice, le jury rappelle aux candidats les conditions réglementaires de passation de l'épreuve et les critères techniques de la validation.

A l'appel de son nom, le candidat se positionne sur le poste de l'exercice **après avoir vérifié** la charge portée sur la barre.

Pendant le déroulement de l'exercice, le candidat peut être assisté dans le seul objectif d'être assuré pour sa sécurité.

L'évaluation commence à partir du moment où le candidat est placé immobile dans la position de départ de l'exercice et quand le jury l'autorise à déclencher son effort par un commandement verbal.

L'arrêt de l'épreuve peut être commandé par le jury si la sécurité du candidat l'exige.

## RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE DEVELOPPE COUCHE

### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. **appel** du candidat par le jury ;
2. **chargement de la barre** effectué par le jury et contrôlé par le candidat (barre placée sur les supports) ;
3. positionnement du candidat, **dos sur le banc** de développé couché ;
4. réglage de l'**écart des mains** sur la barre correspondant à la réglementation en vigueur maximum **81 cm entre les index**.  
La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre ;
5. **décollement de la barre** des supports effectué seul ou avec aide.  
Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
6. **lancement de l'épreuve** au commandement « **PARTEZ** » du jury, après vérification de la position de départ ;
7. le mouvement consiste à :
  - abaisser la barre **au contact de la poitrine** ;
  - élever la barre avec une **extension symétrique complète des deux bras**, sans temps d'arrêt ;
  - conserver les muscles **fessiers en contact avec le banc** ;
8. **fin de l'épreuve** au commandement « **REPOSEZ** » du jury ;
9. pose de la barre sur les supports seul ou avec aide ;

### VALIDATION DE L'EXERCICE :

Le comptage des répétitions est fait à haute voix par le jury.

Tout mouvement non conforme n'est pas comptabilisé.

La validation ou la non validation est annoncée clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

### FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE REPETITION NULLE

- modification de la prise de barre ;
- décollement des muscles fessiers du banc (technique de pontage) ;
- **arrêt** pendant la série égal ou **supérieur à deux secondes** (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve) ;
- **rebond** de la barre sur la poitrine ;
- arrêt en cours d'extension des bras ;
- **poussée dissymétrique** des bras ;
- intervention d'une tierce personne au cours de l'effort

### TENUE CONSEILLÉE :

Combinaison d'haltérophilie, de force athlétique ou de fitness. Gants de musculation.

# RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE SQUAT

## DÉROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. **appel** du candidat par le jury ;
2. **chargement de la barre** effectué par le jury ; contrôlé par le candidat  
(barre placée sur les supports à la hauteur correspondant aux souhaits du candidat);
3. placement du candidat, **barre placée derrière la nuque en contact avec les épaules**.  
La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre ;
5. **décollement** de la barre des supports effectué seul ou avec aide.  
Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action ;
6. **lancement** de l'exercice au commandement "**PARTEZ**" du jury après vérification de la position de départ ;
7. le mouvement consiste à :
  - **fléchir sur les jambes**, l'articulation de la hanche plus basse que celle du genou.
  - pousser sur les jambes avec une **extension complète**, continue et simultanée **sans déplacer les pieds**.
8. **fin** de l'exercice au commandement "**REPOSEZ**" du jury ;
9. pose de la barre sur les supports seul ou avec aide.

## VALIDATION DE L'EXERCICE :

Comptage des répétitions à haute voix par le jury.

Tout mouvement non conforme n'est pas comptabilisé.

La validation ou la non - validation est annoncée clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

## FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE REPETITION NULLE

- **flexion incomplète** des jambes ;
- **extension incomplète** des jambes ;
- intervention d'une tierce personne au cours de l'effort ;
- rebond en flexion des jambes ;
- **arrêt pendant la série** égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve) ;
- arrêt en cours d'extension des jambes ;
- **déplacement des pieds** au cours de l'exercice ;
- fléchissement du dos ;
- pose de la barre avant le signal du jury.

## TENUE CONSEILLÉE:

Combinaison d'haltérophilie, de force athlétique ou de fitness. Gants de musculation.

L'utilisation d'un manchon de protection sur la barre, d'une ceinture d'haltérophilie **personnelle**, de chaussure d'haltérophilie sont autorisées .

# RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE TRACTION A LA BARRE FIXE

## DÉROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. **appel** du candidat par le jury ;
2. prise de position du candidat en **suspension sous la barre** seul ou aidé ;
3. le candidat se place **immobile en position de départ** du mouvement, prêt à déclencher son action :
  - corps en suspension, **coudes en totale extension**, prise de la barre mains en pronation ou en supination verrouillée par le placement du pouce sous la barre pour les hommes et pour les femmes ;
4. **lancement** de l'exercice au commandement " **PARTEZ** " du jury après vérification de la position de départ ;
5. le mouvement consiste à amener :
  - la **nuque au contact de la barre ou le menton au dessus de la barre pour les hommes**, selon le choix du candidat,  
(**les coudes sont en extension complète** au départ et entre chaque répétition pour l'épreuve de démonstration ainsi qu'entre chaque répétition pour l'épreuve de performance) ;
  - **le menton au-dessus de la barre pour les femmes**  
(**les coudes sont en extension complète** au départ et à la fin de l'exercice pour l'épreuve de démonstration ainsi qu'entre chaque répétition pour l'épreuve de performance).
- 6 - **l'articulation du coude doit être visible** pendant toute la durée de l'exercice
- 7 - **fin** de l'exercice au commandement "**ARRÊT DE L'EXERCICE**" du jury

## VALIDATION DE L'EXERCICE :

Comptage à haute voix par le jury de la répétition ou des répétitions

La validation ou la non validation est annoncée clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

## FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE REPETITION NULLE.

- **traction incomplète** des bras ;
- retour en **extension incomplète** des bras ;
- recherche d'appui sur la barre avec la nuque en fin de traction (pour les hommes)
- **balancement du corps** pendant la série ;
- **arrêt** pendant la série égal ou **supérieur à deux secondes**  
(le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve) ;
- **traction dissymétrique.**

## TENUE CONSEILLÉE:

Combinaison d'haltérophilie, de force athlétique ou de fitness .

Gants de musculation .

**Epreuve 1 :** En haltérophilie,

il doit être capable de réaliser un total olympique (total = arraché + épaulé jeté) selon les barèmes :

- Pour l'haltérophile homme (barème total olympique)

<b>Catégories</b>	<b>56</b>	<b>62</b>	<b>69</b>	<b>77</b>	<b>85</b>	<b>94</b>	<b>105</b>	<b>+105</b>
<b>Charges</b>	120	135	150	157	170	172	187	195

- Pour l'haltérophile femme (barème total olympique)

<b>Catégories</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>58</b>	<b>63</b>	<b>69</b>	<b>75</b>	<b>+75</b>
<b>Charges</b>	55	62	77	85	90	95	100

Les mouvements doivent être réalisés conformément à la réglementation en vigueur.

---

**Epreuve 1 :** En force athlétique

il doit être capable de réaliser un total au trois mouvements (squat + développé couché + soulevé de terre) selon les barèmes :

- Pour la force athlétique homme (barème)

<b>Catégories</b>	52	56	60	67.5	75	82.5	90	100	110	125	+125
<b>Charges</b>	250	265	300	325	355	370	385	415	435	455	485

- Pour la force athlétique femme (barème)

<b>Catégories</b>	44	48	52	56	60	67.5	75	82.5	90	+ 90
<b>Charges</b>	120	127,5	135	145	150	162,5	182,5	195	205	217.5

Les mouvements doivent être réalisés conformément à la réglementation en vigueur.