

# PROTOCOLE DES TESTS DE SÉLECTIONS

## BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME

### DEMONSTRATION TECHNIQUE DE L'OPTION B « HALTEROPHILIE-MUSCULATION »

Exercices	Femmes	Notation Par rep	Hommes	Notation Par rep
<b>SQUAT</b>	20 répétitions maxi à 75% PDC – 0.75pt/ rep.	0.25pts/rep	20 répétitions maxi à 100% PDC –0.75pt/ rep.	0.25pts/rep
<b>DÉVELOPPÉ COUCHÉ</b>	20 répétitions maxi à 40% PDC – 0.75pt/ rep.	0.25pts/rep	20 répétitions maxi à 80% PDC – 0.75pt/ rep.	0.25pts/rep
<b>ÉPAULÉ- JETÉ</b>	4 répétitions maxi à 40% PDC –	5 pts 3 pts 1pts	4 répétitions maxi à 50% PDC –	5 pts 3 pts 1pts
<b>ARRACHÉ</b>	4 répétitions maxi à 30% PDC	5 pts 3 pts 1pts	4 répétitions maxi à 40% PDC –	5 pts 3 pts 1pts

*Pour la fiche technique, voir page 2 : « tableau des critères de réussite pour l'haltérophilie-musculation »*



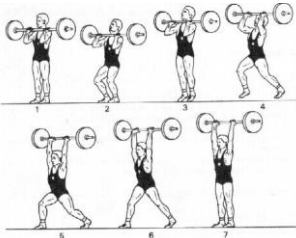
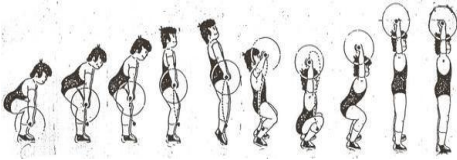
### DEMONSTRATION TECHNIQUE DE L'OPTION A « COURS-COLLECTIFS »

Activités	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	STRETCHING
<b>Durée</b>	20 minutes	20 minutes
<b>Nature de l'évaluation</b>	Suivi de cours	Suivi de cours

### ÉPREUVES THÉORIQUES

- Un entretien de motivation de 20 minutes, s'appuyant sur le dossier professionnel
- Une épreuve écrite d'1H00 portant sur un sujet de culture générale sur les activités de la forme

# CRITÈRES DE RÉUSSITE POUR L'HALTEROPHILIE-MUSCULATION

Exercices	Critères de réussite
<p><b>SQUAT</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Alignement tête-dos-fessiers (Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive)</li> <li>- <b>Hanches à hauteur des genoux</b></li> <li>- Position des genoux maîtrisés (pas de déplacement vers l'intérieur)</li> <li>- Tête droite et regard à l'horizontal</li> <li>- Pieds plats</li> </ul>
<p><b>DEVELOPPÉ COUCHÉ</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Barre en contact de la poitrine sans rebond</li> <li>- <b>Alignement tête-dos-cuisses, épaules basses</b></li> <li>- Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc</li> <li>- Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules</li> <li>- Les bras sans hyper extension doivent être tendus et manquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement</li> </ul>
<p><b>EPAULÉ JETÉ</b></p> 	<p>Le candidat saisit la barre en pronation. En conservant les courbures naturelles du dos, il amène la barre aux épaules. Puis, le candidat amène la barre au-dessus de la tête <b>en position de fente</b>, puis stabilise la position debout, bras et jambes tendus. La barre revient au sol au début de chaque répétition. Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause.</p>
<p><b>ARRACHÉ</b></p> 	<p>Le candidat saisit la barre en pronation, avec une prise plus large que les épaules. En conservant les courbures naturelles du dos, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, bras tendus, en un seul mouvement. La position est stabilisée : debout, bras et jambes tendus. La barre revient au sol au début de chaque répétition. Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause.</p>