

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
SQUAT	20 répétitions maxi à 75% PDC – 0.75pt/ rep.	0.25pts/rep	20 répétitions maxi à 100% PDC – 0.75pt/ rep.	0.25pts/rep
DÉVELOPPÉ COUCHÉ	20 répétitions maxi à 40% PDC – 0.75pt/ rep.	0.25pts/rep	20 répétitions maxi à 80% PDC – 0.75pt/ rep.	0.25pts/rep
ÉPAULÉ- JETÉ	4 répétitions maxi à 40% PDC –	5 pts 3 pts 1pts	4 répétitions maxi à 50% PDC –	5 pts 3 pts 1pts
ARRACHÉ	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
Durée	20 minutes	20 minutes
Nature de l'évaluation	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

CRITÉRES DE RÉUSSITE POUR L'HALTEROPHILIE-MUSCULATION

Exercices		Critères de réussite
SQUAT		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Alignement tête-dos-fessiers (Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive) - Hanches à hauteur des genoux - Position des genoux maîtrisés (pas de déplacement vers l'intérieur) - Tête droite et regard à l'horizontal - Pieds plats
DEVELOPPÉ COUCHÉ		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Barre en contact de la poitrine sans rebond - Alignement tête-dos-cuisse, épaules basses - Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc - Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules - Les bras sans hyper extension doivent être tendus et manquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement
EPAULÉ JETÉ		<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 en position de fente, 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>
ARRACHÉ		<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>