

dossier d'inscription complet

**EXIGENCES PREALABLES (lundi et mardi)**

**MENTION C**

Une épreuve de suivi de cours collectifs comprenant :

5 mn de RENFORCEMENT MUSCULAIRE  
 20 mn de STEP  
 20 mn de LIA  
 5 mn de STRETCH

**MENTION D**

a) Un test navette Luc léger (épreuve aérobic) à palier limité :

Palier 7 pour les femmes  
 Palier 8 pour les hommes

b) Une épreuve de musculation comprenant au choix:

HALTEROPHILIE - FORCE ATHLETIQUE - CULTURISME

**CULTURISME (Performance + Démonstration)**

**PERFORMANCE (au choix parmi 3 exercices)**

	Squat	Développé couché	Traction barre fixe
<b>HOMMES</b>	charge : poids corps x 1,1 nb de répétitions : 6	charge : poids corps x 0,8 nb de répétitions : 6	nb de répétitions : 6
<b>FEMMES</b>	charge : poids corps x 0,8 nb de répétitions : 3	charge : poids corps x 0,5 nb de répétitions : 3	nb de répétitions : 3

**DEMONSTRATION (tiré au sort parmi les 2 exercices restant)**

	Squat	Développé couché	Traction barre fixe
<b>HOMMES</b>	charge : poids corps x 0,7 nb de répétitions : 3	charge : poids corps x 0,5 nb de répétitions : 3	nb de répétitions : 3
<b>FEMMES</b>	charge : poids corps x 0,5 nb de répétitions : 3	charge : poids corps x 0,3 nb de répétitions : 3	nb de répétitions : 1

**TESTS DE SELECTION (du mercredi au vendredi après réussite des exigences préalables)**

**MENTION C**

**1) Animation de séance** durée : 5 minutes  
 au choix LIA ou STEP  
 préparation de séance à remettre au jury en début de séance  
 apporter sa musique sur CD ou clé USB

**MENTION D**

**2) Prise en charge individualisée** durée : 10 minutes  
 au choix parmi 4 sujets proposés (ci-contre)  
 préparation de séance à remettre au jury en début de séance

**MENTIONS C et D**

**3) entretien oral** durée : 5 minutes  
 1 question ouverte sur un sujet spécifique relatif à la Forme et à la Force  
 (remise des 4 sujets lors du dépôt du dossier d'inscription aux tests)

**4) entretien de motivation** durée : 5 minutes  
 le stagiaire devra présenter son CV et son projet professionnel

**5) écrit** durée : 1 heure  
 question ouverte portant sur un sujet de relatif au secteur de la remise en forme

**6) VAM EVAL (épreuve aérobic)** durée : 20 minutes  
 Réaliser le plus grand nombre de paliers à des vitesses progressivement accélérées