

Institut de Professionnalisation Sportive Angevin
47 Bd du Roi René - 49100 ANGERS
Contact : Karine Gauthier - 06 46 20 63 52 – 09 52 94 46 43
contact@formations-ips.fr

Photo
d'identité à
coller

DOSSIER DE CANDIDATURE BP JEPS

- ACTIVITES DE LA FORME** A : Cours Collectifs B : Haltérophilie Musculation
 TEP et Tests au 6 & 7 mai 2024 retour du dossier au plus tard le 5 avril 2024
 TEP et Tests au 3 & 4 juin 2024 retour du dossier au plus tard le 3 mai 2024
- ACTIVITÉS AQUATIQUES ET DE LA NATATION**
Journée préalable à l'entrée en BP JEPS le 21 juin 2024 retour du dossier au plus tard le 21 mai 2024
- ACTIVITES PHYSIQUE POUR TOUS**
TEP et Tests les 10 et 11 juin 2024 retour du dossier au plus tard le 10 mai 2024

IDENTITÉ

- Mme Mr

Nom : Prénom :

Nom de jeune fille : Nationalité :

Date de naissance : Lieu (ville et dpt):

Adresse :

Code postal : Ville :

Tel. Domicile : Tel. Portable :

Email :

FORMATION

Formation initiale : (diplôme obtenu)

- CAP BEP BAC Licence Maitrise Autre

Formation dans le sport : (diplôme obtenu)

- Brevet d'état ou BP JEPS CQP
- Diplôme(s) ou titres fédéraux Autres

PRATIQUE SPORTIVE

▪ Activités de la Forme

- Musculation Cardio-Training Trails/course à pieds CrossFit
 Courses à obstacles Cours Collectifs Cardio Cours collectifs de renforcement musculaire
 Pilates Yoga Autres

Nb de séances/sem : Durée

▪ Activités Aquatiques

Quelles activités ?

Niveau :

Nb de séances/sem : Durée

▪ Autres activités pratiquées (APT)

Quelles activités ?

Niveau :

Nb de séances/sem : Durée

QUESTIONS ANNEXES

Êtes-vous inscrit à d'autres épreuves de sélection permettant l'accès à une formation BP ?

- Oui Non Où ? Quand ?

Avez-vous validé vos TEP ?

- Oui Non Où ? Quand ?

PROJET PROFESSIONNEL

.....
.....
.....
.....
.....

FINANCEMENT

Les dispositifs de financement dépendent de votre situation, il est donc IMPERATIF d'anticiper votre démarche.

Financement par : (joindre un justificatif)

- Auto Financement (vous prenez en charge le coût de la formation)
 Congé individuel de formation
 Contrat d'apprentissage (joindre la promesse de structure)
 Contrat de professionnalisation
 Pôle Emploi (n° identifiant.....)
 Autres (précisez)

ATTESTATION SUR L'HONNEUR

Je soussigné(e)
certifie sur l'honneur l'exactitude des informations transmises dans ce dossier de candidature.

A, le .. / .. / 2023.

Signature

PIÈCES À JOINDRE OBLIGATOIRES

- Le dossier de candidature complété
- Photocopie de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante :
 - « PSC1 – Prévention et Secours Civiques de niveau 1 » ou « AFPS - Attestation de Formation aux premiers secours »
 - « PSE1 ou 2 – Premier Secours en Équipe de niveau 1 ou 2 » en cours de validité
OBLIGATOIRE POUR LE BP JEPS AAN
 - « AFGSU 1 ou 2 – Attestation de Formation aux Geste et Soins d'Urgence » en cours de validité
 - « SST – Certificat de Sauveteur Secourisme du Travail » en cours de validité
- Certificat médical (modèle transmis à utiliser en fonction du BP JEPS) datant moins d'un an à la date de l'entrée en formation, POUR LE BP JEPS AAN datant de – de 3 mois au 2 septembre 2024
- Photocopies du « JDC – Certificat individuel de participation à la journée Défense et Citoyenneté » ou « JAPD – Journée d'Appel de Préparation à la Défense » pour les candidats de nationalités française de 18 à 25 ans.
- 1 photo d'identité récente à coller (pas d'agrafe, merci) sur la première page.
- Photocopie recto-verso de la pièce d'identité (sur une même page) + photocopie de la carte de séjour pour les candidats de nationalité étrangère (sur une même page)
- Photocopie de votre attestation d'assurance en responsabilité civile en cours de validité (à se procurer auprès de votre compagnie d'assurance habitation ou véhicule)
- Photocopie de votre attestation d'assuré(e) social(e) valide pendant la formation
- Pour le BP JEPS AAN seulement, attestation de 400 m à transmettre, si vous n'avez pas la possibilité, nous pourrions vous faire passer l'épreuve le vendredi 21 juin 2024 jour des tests de sélection.
- Un chèque de règlement de 80 € (20 € de frais de dossier, 30 € pour les TEP et 30 € pour les Tests de Sélections)
- Dossier de présentation du projet professionnel (CV, lettre de motivation) qui servira de support lors de l'entretien.

Vous souhaitez vous préparer aux mieux pour les TEP et Tests de Sélections, inscrivez-vous au Journée d'état des lieux (45€).
- mardi 05 mars & mardi 23 avril 2023
Fiche d'inscription joint à ce dossier.

BP JEPS ACTIVITES DE LA FORME A & B

Date de formation : 3 septembre 2024 au 26 juin 2025

Tarif : 7 700 €

TEP & Tests de sélections
du 6/7 mai 2024

TEP & Tests de sélections
du 3/4 juin 2024

Retour du dossier avant 6 avril 2024

Retour du dossier avant le 3 mai 2024

Positionnement obligatoire : le 4 juin 2024

BP JEPS ACTIVITES DE LA FORME B

Date de formation : 2 septembre 2024 au 26 juin 2025

Tarif : 6 300 €

TEP & Tests de sélections
du 6/7 mai 2024

TEP & Tests de sélections
du 3/4 juin 2024

Retour du dossier avant 6 avril 2024

Retour du dossier avant le 3 mai 2024

Positionnement obligatoire : le 4 juin 2024

BP JEPS ACTIVITES AQUATIQUES ET DE LA NATATION

Date de formation : du 2 septembre 2024 au 26 juin 2025

Tarif : 6 300 €

Journée préalable à l'entrée en BP JEPS 21 juin 2024

Retour du dossier avant le 21 mai 2024

Positionnement : le 21 juin 2024

BP JEPS ACTIVITES PHYSIQUE POUR TOUS

Date de formation : de 3 septembre 2024 au 29 aout 2025

Tarif : 6 300 €



CERTIFICAT MEDICAL
(à joindre au dossier d'inscription)

Exigé pour tout(e) candidat(e) se soumettant aux tests des exigences préalables à l'entrée en formation (EPEF) et sélections du diplôme mentionné ci-dessous.

Il doit dater de moins d'un an à la date des tests d'exigences préalables (TEP) et de moins d'un an à la date d'entrée en formation (article A212-35 et A212-36 du code du sport).

BPJEPS spécialité "éducateur sportif", mention "activités de la forme"

(Arrêté du 05/09/2016 modifié portant création de la mention "activités de la forme" du BPJEPS spécialité "éducateur sportif").

Je soussigné (e),, docteur en médecine, certifie avoir examiné ce jour :

Madame Monsieur

NOM

Prénom

Né (e) le

à

et avoir constaté qu'il (elle) ne présente aucune contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités de la forme.

Ce certificat médical est établi pour faire valoir ce que de droit et remis en main-propre à l'intéressé(e).

A....., le

Cachet du médecin

Signature du médecin



Institut de Professionnalisation Sportives Angevin

Organisme de Formation Professionnelle déclaré auprès de la Préfecture de Région des Pays de la Loire sous le numéro : 52490324849
Établissement autorisé par l'INSEE sous le numéro de Siret : 820 292 373 00017 - Formation habilitée par la DRJSCS des Pays de la Loire

PROMESSE D'UNE STRUCTURE D'ACCUEIL FORMATION BPEPS - MENTION ACTIVITES DE LA FORME OPTION A / COURS COLLECTIFS & OPTION B : HALTEROPHILIE ET MUSCULATION DOCUMENT VALABLE UNIQUEMENT DANS LE CADRE DE LA REUSSITE DES TEP ET DES TESTS DU STAGIAIRE. EN AMONT D'UNE CONVENTION OU DU CONTRAT D'APPRENTISSAGE

ORGANISME DE FORMATION

L'Institut de Professionnalisation Sportives Angevin - IPSA

47 Bd du Roi René - 49100 ANGERS

06.46.20.63.52 – contact@formations-ips.fr

Représenté par son Directeur, Monsieur Jacky GAUTHIER ou sa Directrice Madame Karine GAUTHIER.

LE CANDIDAT

NOM : Prénom :

Tél. : Email :

LA STRUCTURE D'ACCUEIL

La structure d'accueil :

Adresse : Code Postal et Ville

Téléphone : Email

Représentée par : M :

Titre (responsable, gérant, etc.) :

Stage Apprentissage * du 02/09/2024 au 26/08/2025
 autres dates (sur 12 mois min) :

*sous les conditions du Code du Travail (article L6221-1)

LE(S) TUTEUR(S)

Le tuteur, désigné par la structure d'accueil pour l'option cours collectifs :

NOM : Prénom :

Tél. : Email

Titulaire du diplôme (intitulé complet) :

Carte pro :

Le tuteur, désigné par la structure d'accueil pour l'option haltérophilie, musculation :

NOM : Prénom :

Tél. : Email

Titulaire du diplôme (intitulé complet) :

Carte pro :

LA FORMATION

Formation du 3 septembre 2024 au 26 juin 2025 :

- 721 heures de formation et 531 heures de stage (formation les mardi, mercredi et jeudi)
- Apprentissage : sur 12 mois sur une base de 35 heures semaine (formation & structure)

Objectifs de la structure d'accueil :

Mise en situation professionnelle, prévue dans le cadre de la formation du BP JEPS activités de la Forme option A cours collectifs et option B Haltérophilie, musculation. (répondant au cahier des charges de la direction régionale).

- **Tuteur :** Désigné parmi son personnel d'encadrement, un ou deux tuteurs affectés au stagiaire, titulaire(s) d'un diplôme d'état spécifique aux activités de la forme depuis plus de deux ans.
- **Structure d'accueil :** Doit dispenser tout type de cours traditionnels ainsi qu'un espace de musculation et de cardio-training avec le matériel approprié.

Fait à le / /

Signature du responsable de la structure :
Attestant son engagement



Institut de Professionnalisation Sportives Angevin

Organisme de Formation Professionnelle déclaré auprès de la Préfecture de Région des Pays de la Loire sous le numéro : 52490324849
Établissement autorisé par l'INSEE sous le numéro de Siret : 820 292 373 00017 - Formation habilitée par la DRJSCS des Pays de la Loire

PROMESSE D'UNE STRUCTURE D'ACCUEIL FORMATION BPJEPS - MENTION ACTIVITES DE LA FORME OPTION B : HALTEROPHILIE ET MUSCULATION DOCUMENT VALABLE UNIQUEMENT DANS LE CADRE DE LA REUSSITE DES TEP ET DES TESTS DU STAGIAIRE. EN AMONT D'UNE CONVENTION OU DU CONTRAT D'APPRENTISSAGE

ORGANISME DE FORMATION

L'Institut de Professionnalisation Sportives Angevin - IPSA

47 Bd du Roi René - 49100 ANGERS

06.46.20.63.52 – contact@formations-ips.fr

Représenté par son Directeur, Monsieur Jacky GAUTHIER ou sa Directrice Madame Karine GAUTHIER.

LE CANDIDAT

NOM : Prénom :

Tél. : Email :

LA STRUCTURE D'ACCUEIL

La structure d'accueil :

Adresse : Code Postal et Ville

Téléphone : Email

Représentée par : M :

Titre (responsable, gérant, etc.) :

Stage Apprentissage * du 02/09/2024 au 30/08/2025
 autres dates (sur 12 mois min) :

*sous les conditions du Code du Travail (article L6221-1)

LE TUTEUR

Le tuteur, désigné par la structure d'accueil pour l'option haltérophilie, musculation :

NOM : Prénom :

Tél. : Email

Titulaire du diplôme (intitulé complet) :

Carte pro :

LA FORMATION

Formation du 2 septembre 2024 au 30 juin 2025 :

- 604 heures de formation et 531 heures de stage (formation lundi et mardi)
- Apprentissage : sur 12 mois sur une base de 35 heures semaine (formation & structure)

Objectifs de la structures d'accueil :

Mise en situation professionnelle, prévue dans le cadre de la formations du BP JEPS activités de la Forme option B Haltérophilie, musculation. (répondant au cahier des charges de la direction régionale).

- **Tuteur** : Désigné parmi son personnel d'encadrement, un ou deux tuteurs affectés au stagiaire, titulaire(s) d'un diplôme d'état spécifique aux activités de la forme depuis plus de deux ans.
- **Structure d'accueil** : Doit dispenser d'un espace de musculation et de cardio-training avec le matériel approprié.

Fait à le / /

Signature du responsable de la structure :

Attestant son engagement



TEP - TESTS DES EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION													
Références : Instruction du 22 mars 2006 fixant les modalités de réalisation et d'évaluation des TEP Arrêté du 5 septembre 2016 relatif au BPJEPS mention Activités de la forme Annexe IV													
<p>Documents à fournir préalablement pour une inscription aux TEP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une fiche d'inscription normalisée avec photographie • La photocopie d'une pièce d'identité en cours de validité • Un certificat médical de non contre-indication à la pratique "des activités de la forme" datant moins d'un an à la date de l'entrée en formation • Une attestation de formation relative au secourisme suivante : « prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC1) ou « attestation de formation aux premiers secours » (AFPS) ; « premiers secours en équipe de niveau 1 » (PSE 1) en cours de validité ; « premiers secours en équipe de niveau 2 » (PSE 2) en cours de validité ; « attestation de formation aux gestes et soins d'urgence » (AFGSU) de niveau 1 ou de niveau 2 en cours de validité ; « certificat de sauveteur secouriste du travail (SST) » en cours de validité. 													
<p>Option "Cours collectifs" Sont dispensés de ce test les candidats titulaires : • Voir le tableau sur les dispenses et équivalences de droit</p>	<p>1) Une épreuve d'endurance : le candidat effectuera une épreuve de course navette sur la base du protocole du tests de « Luc Léger » : palier 7 réalisé pour les femmes et palier 9 réalisé pour les hommes.</p> <p>2) Épreuve de démonstration technique :</p> <p>Sont évalués :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 min échauffement • 20 min de STEP • 20 min de renforcement musculaire • 10 min de retour au calme <p>Les enchaînements sont composés de pas de base et l'évolution part d'une coordination simple bras/jambes et vers des changements de direction</p> <p>Sont évalués :</p> <ul style="list-style-type: none"> • maîtrise de éléments techniques par une reproduction conforme de l'exercice démontré • placement conforme aux indications verbales ou gestuelles du moniteur référant sur la séquence • respect de la relation entre la musique et le mouvement avec recherche d'autocorrection en cas de dérive sur l'exécution rythmique exigée • mémorisation des répertoires gestuels démontrés et reproduction conforme aux exigences techniques et rythmiques 												
<p>Option "Haltérophilie, musculation" Sont dispensés de ce test les candidats titulaires : • Voir le tableau sur les dispenses et équivalences de droit</p>	<p>1) Une épreuve d'endurance : le candidat effectuera une épreuve de course navette sur la base du protocole du tests de « Luc Léger » : palier 7 réalisé pour les femmes et palier 9 réalisé pour les hommes.</p> <p>2) Épreuve de démonstration technique : Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices suivants :</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>SQUAT</th> <th>DC</th> <th>TRACTION</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>HOMMES</td> <td>6 X 110% PDC</td> <td>6 X 80% PDC</td> <td>6 répétitions</td> </tr> <tr> <td>FEMMES</td> <td>5 X 75% PDC</td> <td>4 X 40% PDC</td> <td>1 répétition</td> </tr> </tbody> </table>		SQUAT	DC	TRACTION	HOMMES	6 X 110% PDC	6 X 80% PDC	6 répétitions	FEMMES	5 X 75% PDC	4 X 40% PDC	1 répétition
	SQUAT	DC	TRACTION										
HOMMES	6 X 110% PDC	6 X 80% PDC	6 répétitions										
FEMMES	5 X 75% PDC	4 X 40% PDC	1 répétition										

Les dispenses et équivalences de droit reconnues des TEP dans l'annexe 6 de l'arrêté du 5 avril 2018 modifiant l'arrêté du 5 septembre 2016 sont les suivantes (**pour toutes questions supplémentaires sur les dispenses ou équivalences d'EPMS et d'UC nous contacter**) :

Diplômes acquis par le candidat	Dispenses reconnues
<p>Sportif haut niveau en haltérophilie inscrit et ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L.221-2 du code du sport</p> <p>Sportif de haut niveau en force athlétique inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport</p> <p>BP AGFF* mention A « activités gymniques acrobatiques » ou mention B « activités gymniques d'expression »</p> <p>BP AGFF mention D « haltère, musculation et forme sur plateau »</p> <p>BEES d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme</p> <p>BEES haltérophilie, force athlétique, culturisme, musculation, éducative, sportive et d'entretien</p> <p>Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFAC*</p> <p>Brevet fédéral initiateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFAC* ou la FFHM* jusqu'au 18 janvier 2018</p> <p>Brevet fédéral 1 initiateur délivré par la FFHM à partir du 19 janvier 2018</p> <p>Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC* ou la FFHM* jusqu'au 18 janvier 2018</p> <p>Brevet fédéral 2 moniteur FFHM* ou « coach haltero » à partir du 19 janvier 2018</p> <p>Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMFAC* ou par la FFHM* jusqu'au 18 janvier 2018</p> <p>Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFHM* à partir du 19 janvier 2018</p> <p>Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FF Force*</p>	<p>TEP option B « haltérophilie, musculation »</p>
<p>BP AGFF* mention A « activités gymniques acrobatiques » ou mention B « activités gymniques d'expression »</p> <p>BP AGFF* mention C « forme en cours collectifs »</p> <p>BEES expression gymnique et des disciplines associées</p> <p>CQP ALS* option « activités gymniques d'entretien et d'ex- pression »</p> <p>Brevet fédéral animateur des activités gymniques cardio-vasculaires délivré par la FFG*</p> <p>Brevet fédéral animateur des activités gymniques d'entretien délivré par la FFG*</p> <p>Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aérobic délivrée par la FFG*</p> <p>Brevet fédéral instructeur des activités gymniques délivré par la FFG*</p> <p>Brevet fédéral « BF1A » délivré par l'UFOLEP* activités physiques d'expression</p> <p>Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF*</p>	<p>TEP option A « cours collectifs »</p>
<p>BEES des métiers de la forme</p>	<p>TEP options B et A</p>



TESTS DE SELECTIONS

Groupe des épreuves physiques

Nature des épreuves	Nature de l'évaluation	Objectifs	Types d'épreuve
EPREUVES PHYSIQUES ET EPREUVES TECHNIQUES <i>(5 points de coefficient)</i>	Chaque épreuve de sélection fait l'objet d'une grille d'évaluation cotée sur 20 points	Être capable de réaliser une performance dans une technique de base	1 épreuve de Musculation comprenant 3 exercices SQUAT, DEVELOPPE COUCHE et SOULEVE DE TERRE (Coefficient 1)
		Être capable de démonter différentes techniques dans le respect du placement corporel	
		Être capable d'exécuter une prestation mettant en évidence des qualités d'endurance aérobie	Test de Luc Léger (Coefficient 1)
EPREUVES THEORIQUES <i>(4,5 points de coefficient)</i>	Chaque épreuve de sélection fait l'objet d'une grille d'évaluation cotée sur 20 points	Être capable de reproduire des éléments techniques simples	1 épreuve de suivi de cours collectif en musique (Coefficient 1)
		Être capable d'ajuster sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données	
		Être capable de mémoriser un enchaînement simple	
EPREUVES THEORIQUES <i>(4,5 points de coefficient)</i>	Chaque épreuve de sélection fait l'objet d'une grille d'évaluation cotée sur 20 points	Vérifier les motivations du candidat et ses implications dans le secteur de la Forme	1 épreuve d'entretien (Coefficient 2,5)
		Vérifier les qualités de présentation personnelle et de l'expression orale	
		Vérifier les capacités de compréhension et d'analyse du candidat à la lecture de données spécifiques liées au secteur de la Forme	1 épreuve écrite (Coefficient 2)
		Vérifier la qualité de l'expression écrite du candidat	

Groupe des épreuves théoriques

Le déroulement des épreuves écrites (coefficient 2)

- D'une durée de 1H30, l'épreuve écrite est composée d'une question ouverte et d'un résumé de texte

Le déroulement de l'entretien (coefficient 2,5)

D'une durée minimale de 20 minutes, l'entretien porte sur un dossier comprenant :

- Le C.V mettant en évidence les parcours scolaire, professionnel et sportif, justifiés par les diplômes, certificats ou attestations en concordance,
- Une lettre de motivation
- Un projet professionnel présentant :
 - La relation entre le parcours de formation et l'emploi visé
 - Le champ d'intervention professionnel souhaité
 - Le type de structure employeur visé
 - Les conditions de financement de la formation
 - Les perspectives d'évolution à moyen terme

Le déroulement du Luc Léger

Le candidat effectuera une épreuve de course navette sur la base du protocole du test de « Luc Léger » jusqu'au maximum de ses possibilités.

Épreuve de musculation

L'épreuve se compose de 3 exercices : « Squat », « Développé couché » et « Soulevé de terre »
Barème de cotation : La charge mobilisée par le candidat est déterminée selon un pourcentage du poids de corps. Le candidat dispose de 20 répétitions dans les exercices Squat et Développé couché, pour en valider 20 et 10 répétitions pour en Soulevé de Terre. Le jury annonce au candidat à la fin de son exercice le nombre de répétitions comptées valables et les fautes techniques constatées sur celles non valables. A la note physique rapportée au barème coté sur 15 points est attribuée une note technique sur 5 points pour arriver à la cotation totale de 20 points.

Détermination de la charge : La charge sur la barre est égale au poids de corps du candidat multiplié par le coefficient correspondant à la valeur affichée dans le barème et arrondi au multiple de 2.5 le plus proche.

MOUVEMENTS IMPOSES dans l'option « haltérophilie, musculation »	FORCE MAXIMALE THEORIQUE	PERFORMANCE	
		Note technique sur 4 ou 5 points	Note physique sur 15 points
DEVELOPPE COUCHE HOMMES	0,8 fois le poids de corps	Le jury apprécie la qualité de l'exécution technique (5 points)	20 répétitions à réaliser 10 premières répétitions 1/2 point pour 1 répétition 10 dernières répétitions 1 point par répétition
SQUAT HOMMES	1,10 fois le poids de corps	Le jury apprécie la qualité de l'exécution technique (5 points)	20 répétitions à réaliser 10 premières répétitions 1/2 point pour 1 répétition 10 dernières répétitions 1 point par répétition
SOULEVE DE TERRE	1 fois le poids de corps	Le jury apprécie la qualité de l'exécution technique (5 points)	20 répétitions à réaliser 10 premières répétitions 1/2 point pour 1 répétition 10 dernières répétitions 1 point par répétition
DEVELOPPE COUCHE FEMMES	0,4 fois le poids de corps	Le jury apprécie la qualité de l'exécution technique (5 points)	20 répétitions à réaliser 10 premières répétitions 1/2 point pour 1 répétition 10 dernières répétitions 1 point par répétition
SQUAT FEMMES	0,75 fois le poids de corps	Le jury apprécie la qualité de l'exécution technique (5 points)	20 répétitions à réaliser 10 premières répétitions 1/2 point pour 1 répétition 10 dernières répétitions 1 point par répétition
SOULEVE DE TERRE	0,7 fois le poids de corps	Le jury apprécie la qualité de l'exécution technique (5 points)	20 répétitions à réaliser 10 premières répétitions 1/2 point pour 1 répétition 10 dernières répétitions 1 point par répétition



RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE DEVELOPPE COUCHE

JURY : 2 membres du jury par poste de développé couché

ORDRE DE PASSAGE DES CANDIDATS : défini par le jury en fonction du critère de progression de charges fixées pour l'ensemble des candidats (du plus léger vers le plus lourd).

MATERIEL : 2 bancs de développé couché avec chandelles repose barre intégrées

2 barres de musculation de 2 mètres en section de 25 mm ou 50 mm

BAREMES HOMMES ET FEMMES : (voir barèmes)

TENUE EXIGEE : Maillot de corps ou brassière laissant apparaître les bras nus Tolérance du port des gants de musculation.

DEROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. Appel du candidat par le jury
2. Chargement de la barre effectué par le jury et contrôlé par le candidat (la barre étant placée sur les supports)
3. Positionnement du candidat à plat dos sur le banc de développé couché
4. Réglage de l'écart des mains sur la barre correspondant à un écart de 81 cm au maximum selon la réglementation sportive en vigueur. La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre.
5. Décollement de la barre des supports de chandelles effectué seul ou avec une 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 " ALLEZ " 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 et complète des deux bras sans temps d'arrêt
 - conserver les muscles fessiers en contact avec le banc.
8. Fin de l'épreuve au commandement "FIN DE L'EXERCICE - POSEZ " du jury
9. Pose de la barre sur les supports chandelles, seul ou avec une aide

VALIDATION DE L'EPREUVE :

Le candidat dispose d'un nombre de répétitions défini par le barème pour valider son exercice Comptage des répétitions valables à haute voix par le jury Les répétitions non valables sont annoncées « non comptées » au candidat par le jury Le nombre de répétitions valables est annoncé clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNEES D'UNE REPETITION NULLE

- Modification de la prise de barre
- Pose de la barre avant le signal du jury
- Décollement des muscles fessiers du banc (technique de pontage)
- Rebond de la barre sur la poitrine
- Arrêt en cours d'extension des bras
- Poussée dissymétrique des bras
- Aide d'une tierce personne au cours de l'effort

Au premier arrêt pendant la série égal ou supérieur à 2 secondes, le candidat est averti par le jury. Au deuxième arrêt constaté, le jury annonce au candidat la fin de l'exercice.

FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNEES D'UNE REPETITION NULLE

- Modification de la prise de barre
- Pose de la barre avant le signal du jury
- Décollement des muscles fessiers du banc (technique de pontage)
- Rebond de la barre sur la poitrine
- Arrêt en cours d'extension des bras
- Poussée dissymétrique des bras
- Aide d'une tierce personne au cours de l'effort

Au premier arrêt pendant la série égal ou supérieur à 2 secondes, le candidat est averti par le jury. Au deuxième arrêt constaté, le jury annonce au candidat la fin de l'exercice.

REFERENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE SQUAT

JURY : 2 à 3 membres du jury par poste de squat

ORDRE DE PASSAGE DES CANDIDATS : défini par le jury en fonction du critère de progression de charges fixées pour l'ensemble des candidats (du plus léger vers le plus lourd).

MATERIEL : 2 racks squat avec chandelles repose barre intégrée
2 barres olympiques

BAREMES HOMMES ET FEMMES : (voir barèmes)

TENUE EXIGEE :

Tenue juste au corps, notamment sur les membres inférieurs laissant apparaître de préférence les jambes nues. Tolérance pour l'utilisation d'un boudin de protection sur la barre, d'une ceinture d'haltérophilie personnelle ou d'une paire de chaussures d'haltérophilie homologuée.

DEROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. Appel du candidat par le jury
2. Chargement de la barre effectué par le jury et contrôlé par le candidat (la barre étant placée sur les supports à la hauteur souhaitée par le 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 de chandelles effectué seul ou avec une 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 " ALLEZ " 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 le genou
 - pousser sur les jambes avec une extension complète, continue et simultanée sans déplacer les pieds.
8. Fin de l'épreuve au commandement "FIN DE L'EXERCICE - POSEZ " du jury
9. Pose de la barre sur les supports chandelles seul ou avec une aide

VALIDATION DE L'EXERCICE :

Le candidat dispose d'un nombre de répétitions défini par le barème pour valider son exercice

Comptage des répétitions valables à haute voix par le jury

Les répétitions non valables sont annoncées « non comptées » au candidat par le jury

Le nombre de répétitions valables est annoncé clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNEES D'UNE REPETITION NULLE

- Flexion incomplète des jambes
- extension incomplète des jambes
- Pose de la barre avant le signal du jury
- intervention d'une tierce personne au cours de l'effort
- Recherche d'un effet de ressort par flexion complète des jambes
- Arrêt en cours d'extension des jambes
- Déplacement des pieds au cours de l'exercice
- Fléchissement du dos lors du redressement

Au premier arrêt pendant la série égal ou supérieur à 2 secondes, le candidat est averti par le jury. Au deuxième arrêt constaté, le jury annonce au candidat la fin de l'exercice.

RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE SOULÈVÉ DE TERRE

JURY : 2 à 3 membres du jury par poste de soulevé de terre

ORDRE DE PASSAGE DES CANDIDATS : défini par le jury en fonction du critère de progression de charges fixées pour l'ensemble des candidats (du plus léger vers le plus lourd).

MATERIEL : 2 barres olympiques

BAREMES HOMMES ET FEMMES : (voir barèmes)

TENUE EXIGEE : Tenue juste au corps, notamment sur les membres inférieurs laissant apparaître de préférence les jambes nues. Tolérance pour l'utilisation d'une paire de gants sur la barre, d'une ceinture d'haltérophilie personnelle ou d'une paire de chaussures d'haltérophilie homologuée.

DEROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. Appel du candidat par le jury
2. Chargement de la barre effectué par le jury et contrôlé par le candidat (la barre étant placée au sol)
3. Placement du candidat, barre placée devant lui sur le sol. La prise de mains (en pronation, supination ou mixte) au choix du candidat. La prise doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre ou sur la barre en fonction de la prise.
5. Lancement de l'épreuve au commandement " ALLEZ " du jury après vérification de la position de départ
6. Décollement de la barre, le candidat se redresse en conservant les courbures naturelles de la colonne vertébrale.
7. Fin du mouvement : le candidat se tient debout, barre au niveau du bassin. Alignement des membres inférieurs, du buste et de la tête, sans hypertension lombaire. Puis le candidat repose la barre au sol, en contrôlant le mouvement.
8. La répétition suivante débute immédiatement sans lâcher la barre.
9. Fin de l'épreuve au commandement "FIN DE L'EXERCICE - ARRÊT " du jury

VALIDATION DE L'EXERCICE :

Le candidat dispose d'un nombre de répétitions défini par le barème pour valider son exercice Comptage des répétitions valables à haute voix par le jury Les répétitions non valables sont annoncées « non comptées » au candidat par le jury Le nombre de répétitions valables est annoncé clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNEES D'UNE REPETITION NULLE

- Extension incomplète des jambes
- Pose de la barre avant le signal du jury
- Recherche d'un effet de ressort par flexion complète des jambes
- Arrêt en cours d'extension des jambes
- Déplacement des pieds au cours de l'exercice
- Fléchissement du dos lors du redressement

Au bout de trois répétitions incorrectes la démonstration technique est arrêtée et n'est pas validée.