

ÉPREUVES DE SÉLECTION OPTION HALTÉROPHILIE-MUSCULATION

Les épreuves de sélection permettront d'évaluer :

- les capacités d'expression écrite et orale des candidats
- leurs motivations, leur implication et leur projet professionnel
- leur niveau de performance.

Elles seront composées de trois épreuves :

1/ **une épreuve écrite** de type composition française (durée : 2 h, coeff.1) – à partir d'un sujet portant sur la connaissance du secteur d'activités de la musculation et de la remise en forme ainsi que sur les connaissances des sciences humaines (anatomie, physiologie...) et de la réglementation.

2/ **une épreuve d'entretien** sur le dossier fourni lors de l'inscription (durée : 20 mn maximum, coeff. 2) – A partir de la présentation de ce dossier, le candidat relate son vécu sportif, ses motivations et son projet professionnel, le jury propose au candidat d'aborder différentes questions permettant d'élaborer un profil du stagiaire, d'apprécier ses aptitudes ainsi que son projet professionnel. L'entretien permettra de prendre en compte les qualités d'expression et d'argumentation.

3/ **une épreuve physique** (coeff. 1 /cf. barèmes ci-après) composée de trois exercices de musculation.

HOMMES	TRACTIONS		FEMMES
	1 Répétition = 1 point	1 Répétition = 2 points	
	DÉVELOPPÉS COUCHÉS		
	A / PC x 1,2 → 1 Rép. = 2 points	A / PC x 0,8 → 1 Rép. = 2 points	
	B / PC x 1,1 → 1 Rép. = 1,5 points	B / PC x 0,7 → 1 Rép. = 1,5 points	
	C / PC x 1 → 1 Rép. = 1 point	C / PC x 0,6 → 1 Rép. = 1 point	
	SQUATS		
	A / PC x 1,5 → 1 Rép. = 2 points	A / PC x 1,2 → 1 Rép. = 2 points	
	B / PC x 1,3 → 1 Rép. = 1,5 points	B / PC x 1 → 1 Rép. = 1,5 points	
	C / PC x 1,1 → 1 Rép. = 1 point	C / PC x 0,8 → 1 Rép. = 1 point	

La charge à mobiliser sera arrondie au multiple de 2,5 le plus proche.

PC = poids de corps