

## Tests d'exigences préalables Option Haltérophilie-Musculation

Les exigences préalables ont pour but de vérifier les capacités du candidat à suivre le cursus de formation et lui permettre d'accéder à l'option « haltérophilie, musculation » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport.

L'organisation des tests liés aux exigences préalables d'entrée en formation est proposée par l'organisme de formation dans le dossier d'habilitation et validé par le directeur régional de la jeunesse, des sports et des loisirs.

### 1- Objectifs

- EC de réaliser une performance dans une technique choisie
- EC de démontrer différentes techniques dans le respect du placement corporel
- EC d'exécuter une prestation mettant en évidence des qualités d'endurance aérobie

### 2- Épreuve 1

**Test de « Luc Léger »** (Palier d'une minute, version 1998 cassette audio préenregistrée ou CD, homologué par l'Association Recherche et Évaluation en APS. (G. CAZORLA - L. LEGER)

L'épreuve consiste à réaliser des allers et retours à des vitesses progressivement accélérées. Les vitesses sont réglées au moyen d'une bande sonore émettant des sons à intervalles réguliers. A chaque BIP sonore, le candidat doit gérer son allure de course pour se retrouver à une des extrémités du tracé de 20 mètres.

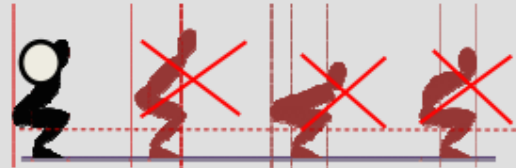

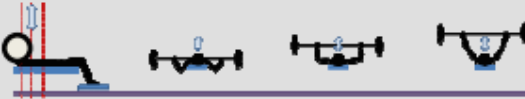
A chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer le retour. Les virages en courbe ne sont pas admis. Un à deux mètres maximum de retard sont admis à la condition de pouvoir les combler lors des intervalles suivants, un retard correspondant à un avertissement. Le troisième avertissement consécutif arrête l'épreuve. Au-delà de deux mètres de retard, le candidat est éliminé.

La performance exigée au test navette de « Luc Léger » correspond au palier n° 7 (réalisé) pour les femmes et du palier n° 9 (réalisé) pour les hommes.

### 3- Épreuve 2

Réalisation d'une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau suivant :

Exercice	FEMME		HOMME	
	répétition	pourcentage	répétition	pourcentage
SQUAT	5 répétitions	75 % poids du corps	6 répétitions	110 % poids du corps
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat	1 répétition	menton>barre nuque barre  prise de main au choix : pronation ou supination	6 répétitions	menton>barre nuque barre  prise de main au choix : pronation ou supination
DEVELOPPE COUCHE	4 répétitions	40 % poids du corps	6 répétitions	80 % poids du corps

Exercice	Schéma	Critères de réussite
SQUAT		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Alignement tête-dos-fessiers</li> <li>Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive</li> <li>- Hanches à hauteur des genoux</li> <li>- tête droite et regard à l'horizontal</li> <li>- Pieds à plat</li> </ul>
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement</li> <li>Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement</li> </ul>
DEVELOPPÉ COUCHE		<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>- Alignement tête-dos-cuisses</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 marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement.</li> </ul>

#### 4- Dispenses et équivalences

- Brevet fédéral animateur de remise en forme de la FFHMFAC
- Brevet fédéral initiateur ou assistant animateur régional de la FFHMFAC
- Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national de la FFHMFAC
- Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert de la FFHMFAC
- Sportif de haut niveau en haltérophilie inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionné à l'article L. 221-2 du code du sport
- BPJEPS AGFF toutes mentions.