

Détails des TEP ou EPEF

- EXTRAIT DU REFERENTIEL DE CERTIFICATION -

➤ tests techniques d'entrée en formation pour l'option « cours collectifs » :

- épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger » : finir le palier 7 pour les femmes et finir le palier 9 pour les hommes.
- épreuve n° 2 : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes au total, comprenant dix minutes d'échauffement collectif, vingt minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme, vingt minutes de passage en renforcement musculaire, 10 minutes de retour au calme sur 5 étirements. Le(la) candidat(e) reproduit les éléments techniques simples, ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données. Il/elle est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple.

➤ tests techniques d'entrée en formation pour l'option « haltérophilie, musculation » :

- épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger » : finir le palier 7 pour les femmes et finir le palier 9 pour les hommes.
- épreuve n° 2 : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices* figurant dans le tableau suivant :

	FEMME		HOMME	
	répétition	pourcentage	répétition	pourcentage
SQUAT	5 répétitions	75 % poids du corps	6 répétitions	110% du poids de corps
TRACTION	1 répétition	barre à la nuque ou au menton (prise de main au choix : pronation ou supination)	6 répétitions	barre à la nuque ou au menton (prise de main au choix : pronation ou supination)
DÉVELOPPE COUCHE	4 répétitions	40 % poids du corps	6 répétitions	80 % poids du corps