DÉTAILS DES TEP

EXTRAIT DU REFERENTIEL DE CERTIFICATION

Tests Techniques d'entrée en formation pour l'option «Cours Collectifs»

Épreuve n° 1 : Test navette « Luc Léger » : Terminer le palier 7 pour les femmes et terminer 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 » : Terminer le palier 7 pour les femmes et terminer 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	75% du poids du corps	6	110% du poids de corps
TRACTION	1	Barre à la nuque ou au menton (prise de main au choix)	6	Barre à la nuque ou au menton (prise de main au choix)
DÉVELOPPÉ COUCHÉ	4	40% du poids de corps	6	80% du poids du corps