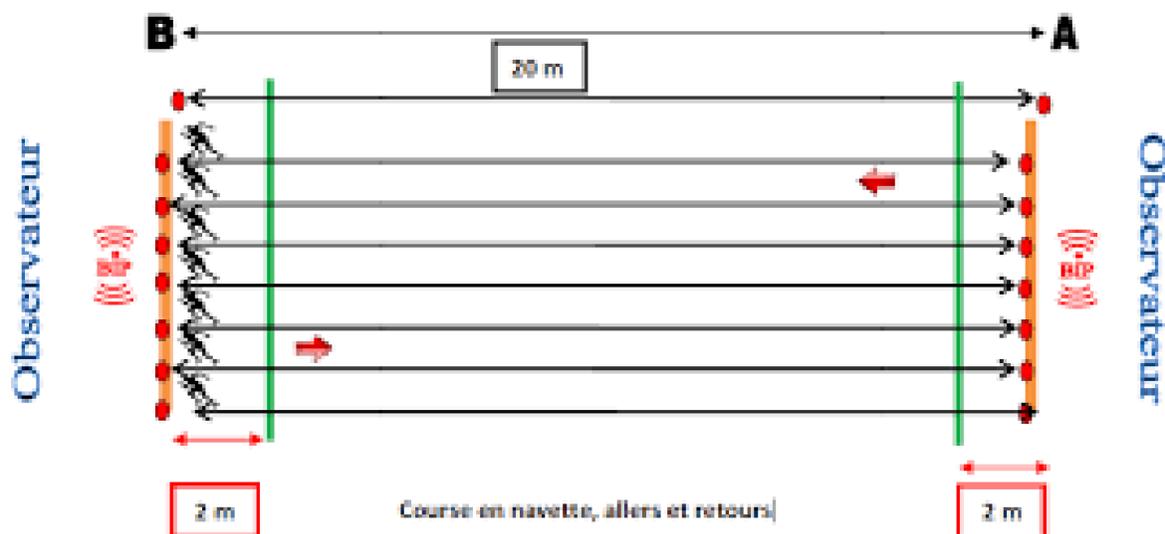


TEP BPJEPS AF

Mention Haltérophilie - Musculation

1 Le Luc Léger



LE RÉGLEMENT

- Si un(e) candidat(e) arrive sur la ligne avant le bip suivant, il/elle doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.
- A chaque extrémité du test, le(la) candidat(e) doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbes sont interdits.
- Tout retard en-deça de la zone des 2 mètres est éliminatoire.
- Lorsqu'un(e) candidat(e) a un retard dans la zone des 2 mètres entre le bip et la ligne, il lui sera signifié un avertissement ainsi qu'à l'observateur d'en face. Ce retard devra être comblé sur un aller. A défaut, un 2ème avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il/elle sera arrêté(e) par les évaluateurs.
- De chaque côté, la tolérance des 2 mètres est matérialisée par une ligne au sol. Un observation devra être situé de part et d'autre des lignes A et B.
- Le nombre de candidats par passage est limité à 10.

POUR VALIDER VOTRE LUC LÉGER

F E M M E

PALIER 7 RÉALISÉ
PALIER 8 ANNONCÉ

H O M M E

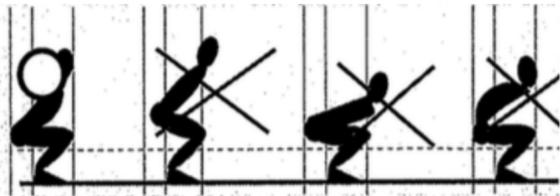
PALIER 9 RÉALISÉ
PALIER 10 ANNONCÉ



2 TEST D'HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

	F E M M E		H O M M E	
	RÉPÉTITION	POURCENTAGE	RÉPÉTITION	POURCENTAGE
SQUAT	5	75% Du poids de corps	6	110% Du poids de corps
TRACTION En pronation ou en supination au choix du candidat	1	Menton > Barre	6	Menton > Barre
DÉVELOPPÉ COUCHÉ	4	40% Du poids de corps	6	80% Du poids de corps

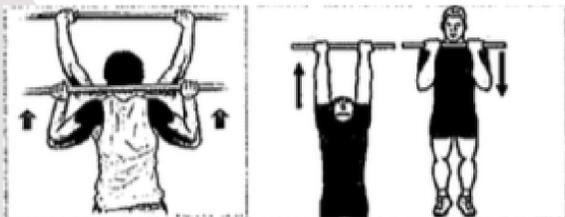
SQUAT



CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Exécuter le nombre requis de mouvement
- Alignement tête-dos-fessiers
- Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive
- Hanches à hauteur des genoux
- Tête droite et regard à l'horizontal - Pieds à plat

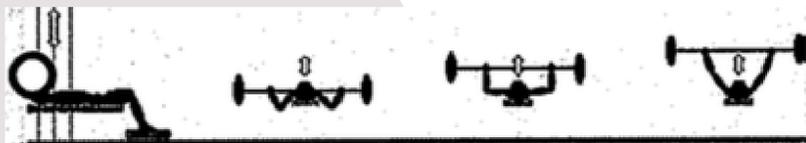
TRACTION



CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Exécuter le nombre requis de mouvement
- Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement
- Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement.

DÉVELOPPÉ COUCHÉ



CRITÈRES DE RÉUSSITE

- Exécuter le nombre requis de mouvement
- Barre en contact de la poitrine sans rebond
- Alignement tête-dos-cuisse
- Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc
- Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules
- Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement

**10 Minutes de récupération minimum entre chaque mouvement et entre chaque exercice*

