

DÉROULÉ TEP APSF

*Sous réserve d'habilitation de la DRAJES Normandie

ÉPREUVE 1 : LE LUC LÉGER



Test navette
« Luc Léger »
Endurance

HOMME

- PALIER 8 RÉALISÉ
- PALIER 9 ANNONCÉ

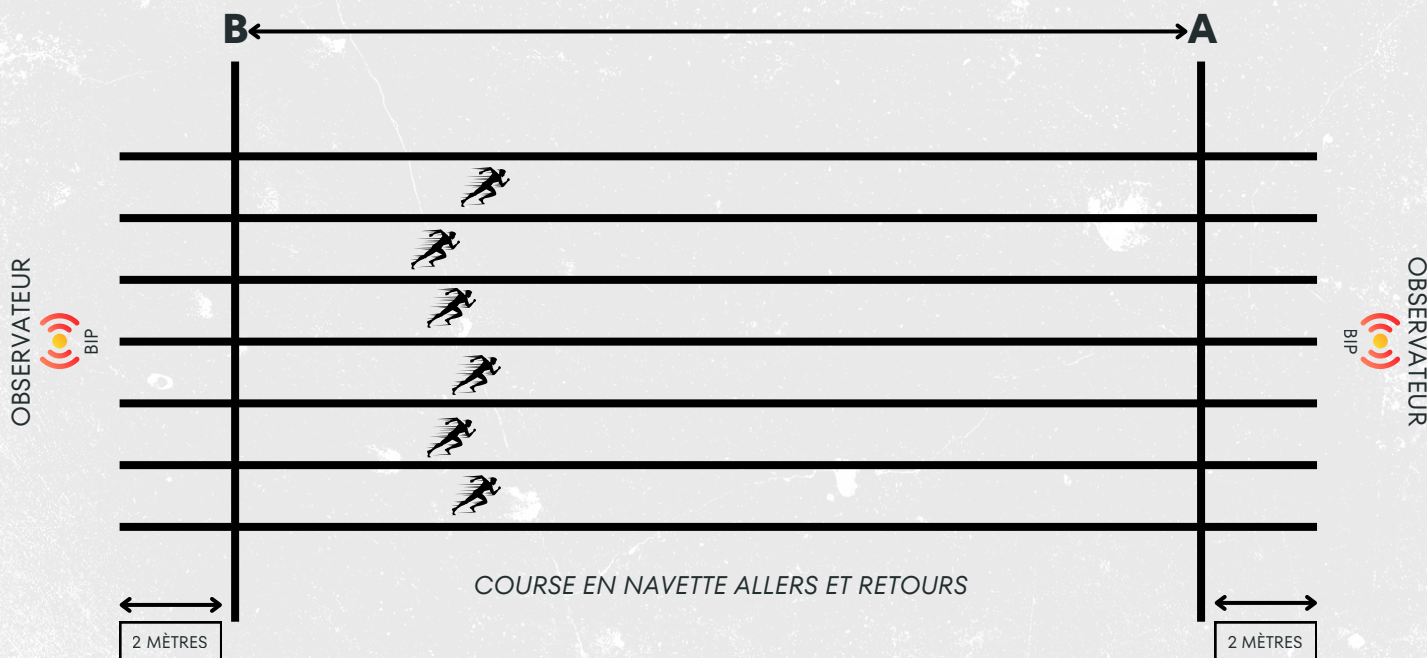
FEMME

- PALIER 6 RÉALISÉ
- PALIER 7 ANNONCÉ

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. Une observation devra être située de part et d'autre des lignes A et B. -Le nombre de candidats par passage est limité à 10.

20 MÈTRES



ÉPREUVE 2 : LE TEST D'HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

	FEMME		HOMME	
SQUAT	6	90%	6	110%
DÉVELOPPÉ COUCHÉ	6	60%	6	90%

10 MINUTES DE RÉCUPÉRATION MINIMUM ENTRE CHAQUE MOUVEMENT ET ENTRE CHAQUE EXERCICE



SQUAT

DÉVELOPPÉ
COUCHÉ

ÉPREUVE 3 : DÉMONSTRATION TECHNIQUE "COURS COLLECTIF EN MUSIQUE"

Partie renforcement musculaire - Musique : 130 & 140 BPM



SQUAT : 3 séries

- Placement / Technique / Exécution : Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé), fléchir les genoux à 90° et garder les mains éloignées des cuisses tout au long de l'exercice.
- Endurance musculaire : Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 4 blocs.
- Relation Musique / Mouvement : Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.



POMPES : 3 séries

- Placement / Technique / Exécution : Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé) et respecter les consignes de posture et de mouvement pour une exécution correcte.
- Endurance musculaire : Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 3 blocs.
- Relation Musique / Mouvement : Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.



**FENTES : 3
séries (à droite
et à gauche)**

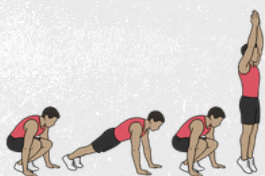
- Placement / Technique / Exécution : Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé), fléchir les genoux à 90° et garder les mains éloignées des cuisses tout au long de l'exercice.
- Endurance musculaire : Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 4 blocs.
- Relation Musique / Mouvement : Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.

Partie Hiit Cardio - Musique : 145 & 160 BPM



**JUMPING
JACKS : niveau
1.2.3 (séries
d'une minute)**

- Placement / Technique / Exécution : Respecter le placement de base et les consignes de mouvement
- Endurance cardio-respiratoire et musculaire : Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.
- Relation Musique / Mouvement : Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.



**BURPEES : niveau
1.2.3 (3 séries
d'une minute)**

- Placement / Technique / Exécution : Respecter le placement de base et les consignes de mouvement
- Endurance cardio-respiratoire et musculaire : Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.
- Relation Musique / Mouvement : Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.



**RUN/MONTÉE DE
GENOUX : niveau
1.2.3 (3 séries
d'une minute)**

- Placement / Technique / Exécution : Respecter le placement de base et les consignes de mouvement
- Endurance cardio-respiratoire et musculaire : Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.



PLANCHES
DYNAMIQUE :
niveau 1.2.3 (3
séries d'une minute)

- Placement / Technique / Exécution : Respecter le placement de base et les consignes de mouvement
- Endurance cardio-respiratoire et musculaire : Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.
- Relation Musique / Mouvement : Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.



JUMP : niveau
1.2.3 (séries
d'une minute)

- Placement / Technique / Exécution : Respecter le placement de base et les consignes de mouvement
- Endurance cardio-respiratoire et musculaire : Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.
- Relation Musique / Mouvement : Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.