

« Règlement du test et matériel :

« Si un candidat 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, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits.

« Tout retard en-deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire.

« Lorsqu'un candidat 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 2^e avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il sera arrêté par les évaluateurs. De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un observateur devra être situé de part et d'autre des lignes "A" et "B".

« Le nombre de candidats est limité à 10.

« Le matériel :

« – un gymnase ou une salle de sport (ou à défaut un terrain extérieur) avec une surface plane antidérapante nécessaire à la réalisation du test dans des conditions de sécurité ;

« – un décamètre ou un odomètre avec une roue ;

« – ruban adhésif ou autres (pour matérialiser les lignes au sol) ;

« – des plots ;

« – un lecteur d'enregistrement, suffisamment audible pour tous les participants ;

« – l'enregistrement du test "Luc Léger", version 1998, avec palier d'une minute ;

« – chasubles avec numéro (autant que de candidats).

« **Epreuve n° 2** : le candidat réalise une épreuve de démonstration technique de soixante 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 ;

« – dix minutes de retour au calme sur cinq étirements.

« Le candidat 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.






« La trame des enchaînements de l'épreuve n° 2 figure dans le tableau suivant :

« Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP »

«

| Type de cours, niveau et durée | | Échauffement, cours de STEP, renforcement musculaire et étirement. Total 30 minutes | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|--|---|----------------|----------------------|
| Objectif de la séance | | Évaluation TEP | | | | | |
| N° DU BLOC | Bloc final (avec changement de pieds) | Compte | Changement de pieds | Approche ou orientations | Coordination | Durée par bloc | Cumul durée (en min) |
| Echauffement | Echauffement à la convenance de l'intervenant: Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculo tendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation | Mouvement de la CV dans tous les plans, enchaînement de LIA+ex de la base squat, fentes, anté-pulsion des bras, rotation... | | | | | 10 minutes |
| 1 ^{er} bloc | 1 basic +1 mambo cha cha 1 chassé sur le step + 1 mambo 3 genoux L step (en bout) 1 basic à cheval + 1 basic retour face | 8 temps 8 temps 8 temps 8 temps | Sur le mambo cha cha sur le chassé Sur les 3 genoux L step | Face Face En bout Début en bout puis retour en face | Bras simples sur les 3 genoux L step | 9 minutes | |
| 2 ^e bloc | 1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux 1 traversée+ 2 dégagés sur le step +1 V step | 16 temps 16 temps | Lors des 3 genoux ciseaux | Début face/fin dos Début dos et revient face avec le basic Traversée avant les dégagés | Bras simples sur les 2 dégagés et sur le V step | 9 minutes | |
| Retour au calme | | | | | | 2 minutes | |
| | | | | | Temps cumulé | 30 minutes | |

| | |
|------------------------|--|
| Type de cours et durée | Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat/Fentes/Pompes/Gainages, 20 minutes de renforcement musculaire et 10 minutes de retour au calme. TOTAL 30 minutes. Évaluation posture et souplesse |
|------------------------|--|

| N° et nom de l'exercice | Croquis | Objectif et séquences | Placement de base et mouvement | Précision rythmiques | Durée (w/repos) | Temps | Cumul temps en minute | Critère de réussite |
|-------------------------|---|--|--|--|---|------------------------------------|-----------------------|---|
| 1) Squat |  | Séquence de squat à répéter 3 fois | Flexion des hanches, genoux, chevilles puis retour en position de départ | Rythmique à la convenance de l'intervenant | 5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence | 1min30 x 3 séquences soit 4 min 30 | 4 min 30 | -Respecte le rythme -Respecte l'exécution du mouvement -Respecte la posture |
| 2) Pompes |  | Séquence de pompes à répéter 3 séries | Flexion des coudes, alignement coudes épaules. En planches pour les hommes et genoux pour les femmes | Rythmique à la convenance de l'intervenant | 3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence | 1 minute x séquences soit 3 min | 7 min 30 | |
| 3) Fentes à droite |  | Séquence de fentes à répéter 3 séries | Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ | Rythmique à la convenance de l'intervenant | 5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence | 1min30 x 3 séquences soit 4 min 30 | 12 min | |
| 4) Gainage |  | Séquence de gainage à répéter 3 séries | Planche frontale | Isométrie | 3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence | 1 minute x séquences soit 3 min | 15 min | |
| 5) Fentes à gauche |  | Séquence de fentes à répéter 3 séries | Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ | Rythmique à la convenance de l'intervenant | 5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence | 1min30 x 3 séquences soit 4 min 30 | 19 min 30 | |

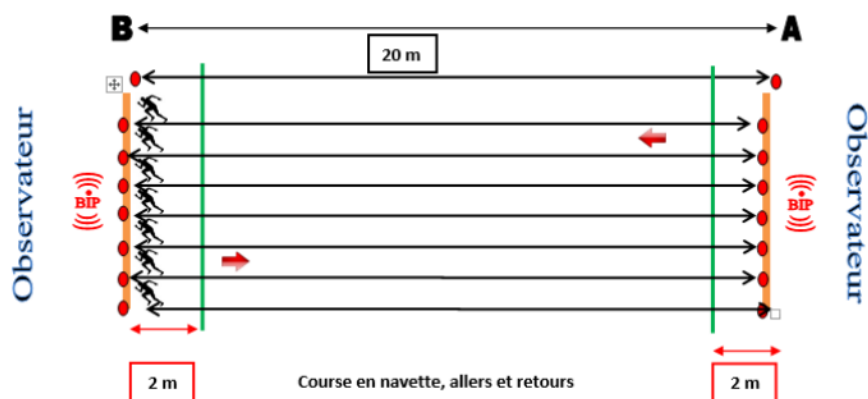
« Test d'exigences préalables pour l'option B "haltérophilie, musculation" :

« **Epreuve n° 1** : test navette "Luc Léger" : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes :

« Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 8". Le candidat atteint 12 km/h.

« Le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 10". Le candidat atteint 13 km/h.

« Le test "Luc Léger" est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des "Bips". Les candidats se placent derrière une ligne "A" matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne "B" également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.



« Règlement du test et matériel :

« Si un candidat 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, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits.

« Tout retard en-deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire.

« Lorsqu'un candidat 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 2^e avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il sera arrêté par les évaluateurs. De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un observateur devra être situé de part et d'autre des lignes "A" et "B".

« Le nombre de candidats est limité à 10.

« Le matériel :

« – un gymnase ou une salle de sport (ou à défaut un terrain extérieur) avec une surface plane antidérapante nécessaire à la réalisation du test dans des conditions de sécurité ;

« – un décimètre ou un odomètre avec une roue ;

« – ruban adhésif ou autres (pour matérialiser les lignes au sol) ;

« – des plots ;

« – un lecteur d'enregistrement, suffisamment audible pour tous les participants ;

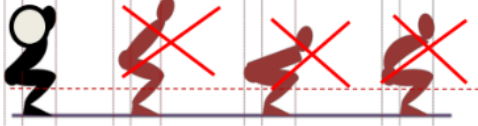
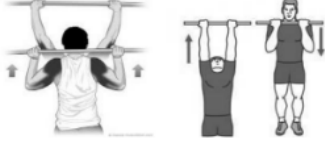
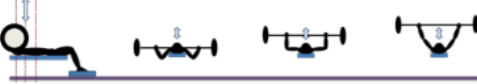
« – l'enregistrement du test "Luc Léger", version 1998, avec palier d'une minute ;

« – chasubles avec numéro (autant que de candidats).

« **Epreuve n° 2** : le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau suivant :

« Dix minutes de récupération minimum sont observées entre chaque mouvement et entre chaque exercice.

| 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"> - 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 en pronation ou en supination au choix du candidat |  | <ul style="list-style-type: none"> - 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 |
| DEVELOPPÉ COUCHE |  | <ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Barre en contact de la poitrine sans rebond - Alignement tête-dos-cuisses - 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. |