



**CREPS Ile-de-France**  
**Sites de Châtenay-Malabry, Pontault-Combault,**  
**Saint-Quentin-en-Yvelines et Eaubonne**

---

# **Brevet Professionnel de la Jeunesse de l'Éducation Populaire et du Sport**

---

*Spécialité « **Educateur sportif** » / Mention « **Activités de la forme** »  
Option « **cours collectifs** » & option « **haltérophilie, musculation** »*

**∞ TESTS DE SELECTION ∞**

**Session 2019/2020**

L'effectif proposé pour l'ouverture de la formation est de 25 stagiaires au maximum. Le nombre de candidats ayant satisfait aux tests d'exigences préalables dépassant généralement le nombre de places ouvertes en formation, le CREPS Ile-de-France organise des tests de sélection dont les épreuves sont les suivantes.

| Nature des épreuves  | Nature de l'évaluation  | Objectifs  | Types d'épreuve   |
|--|---|--|---|
| <b>ÉPREUVES PHYSIQUES</b><br><br><b>ET</b><br><br><b>ÉPREUVES TECHNIQUES</b><br><br><i>(5,5 points de coefficient)</i> | Chaque épreuve fait l'objet d'une grille d'évaluation cotée sur 20 points | Etre capable de réaliser une performance dans une technique de base  | Epreuve d'haltérophilie/musculation comprenant<br>1 exercice de Squat et 1 exercice de Développé-Couché<br><b>(coefficient 1)</b><br>+<br>1 exercice d'Arraché et<br>1 exercice d'Épaulé-jeté<br><b>(coefficient 1)</b> |
|  |   | Etre capable de démontrer différentes techniques dans le respect du placement corporel   |   |
|  | Chaque épreuve fait l'objet d'une grille d'évaluation cotée sur 20 points | Etre capable d'exécuter une prestation mettant en évidence des qualités d'endurance aérobie  | Test de Luc Léger<br><b>(coefficient 1)</b>   |
|  |   | Etre capable de reproduire des éléments techniques simples   | 1 épreuve de suivi de cours collectif en musique<br><b>(coefficient 1,5)</b>  |
| Etre capable d'ajuster sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données                          | Etre capable de mémoriser un enchaînement simple                          |  |   |
| <b>ÉPREUVES THEORIQUES</b><br><br><i>(4,5 points de coefficient)</i>   | Chaque épreuve fait l'objet d'une grille d'évaluation cotée sur 20 points | Vérifier la capacité de produire une prestation personnelle en relation musique mouvement  | 1 épreuve de création personnelle<br><b>(coefficient 1)</b>   |
|  |   | Vérifier les motivations du candidat et ses implications dans le secteur de la <b>Forme</b>  | 1 épreuve d'entretien<br><b>(coefficient 2,5)</b>   |
|  |   | Vérifier les qualités de présentation personnelle et l'expression orale  |   |
|  |   | Vérifier les capacités de compréhension et d'analyse du candidat à la lecture de données spécifiques liées au secteur de la <b>Forme</b> | 1 épreuve écrite<br><b>(coefficient 2)</b>  |
| Vérifier la qualité de l'expression écrite du candidat   |   |  |   |

Le candidat s'inscrit pour participer à l'ensemble des épreuves. Toute absence, retard ou refus de passage d'une épreuve équivaut à une cotation de **zéro point sur 20**.

Le classement des candidats est établi en fonction **d'un total de 200 points** sur l'ensemble des épreuves. Les résultats d'admission pour entrer en formation sont établis au mérite selon l'ordre de classement des candidats, leurs vœux et le nombre de places ouvertes en formation.

Après délibération du jury, l'organisme de formation habilité transmet au directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale, la liste des candidats inscrits aux épreuves de sélection et la liste des candidats ayant satisfait aux tests d'exigences préalables et admis à entrer en formation.

**EPREUVE ECRITE cotée sur 20 points (coefficient 2)**

Le candidat doit commenter une ou plusieurs image(s) relative(s) au secteur de la forme et/ou répondre à des questions liées à l'actualité dans ce secteur (entraînement, préparation physique, fitness, nutrition, étude scientifique, etc.).

L'épreuve dure 1h30 environ et a pour but d'évaluer :

- Les connaissances du candidat relatives au secteur de la forme,
- Les capacités de synthèse et de structuration de la pensée du candidat,
- Les qualités d'expression écrite du candidat (syntaxe, grammaire, orthographe, richesse du vocabulaire).

**ENTRETIEN coté sur 20 points (coefficient 2,5)**

D'une durée minimale de 20 minutes, l'entretien prend appui sur un dossier transmis par le candidat comprenant :

- Un CV mettant en évidence le parcours scolaire, professionnel et sportif du candidat et précisant les diplômes acquis ;
- Une lettre de motivation ;
- Un projet professionnel présentant :
  - ❖ La relation entre le parcours de formation et l'emploi visé,
  - ❖ Le champ d'intervention professionnel souhaité,
  - ❖ Le type de structure employeur visé,
  - ❖ Les conditions de financement de la formation,
  - ❖ Les conditions d'alternance et notamment la structure d'alternance envisagée,
  - ❖ Les perspectives d'évolution à moyen terme.

**EPREUVE D'HALTEROPHILIE cotée sur 20 points (coefficient 1) et de MUSCULATION cotée sur 20 points (Coefficient 1)**

### **Présentation de l'épreuve**

L'épreuve d'haltérophilie/musculation correspond à une prestation personnelle pour laquelle le candidat s'appuie sur la maîtrise des techniques mettant en évidence des qualités de force développées dans les activités de la Forme pratiquées sur plateau de musculation. L'épreuve se compose de 4 exercices :

- Un exercice de Squat,
- Un exercice de Développé-couché,
- Un exercice d'Épaulé-jeté,
- Un exercice d'Arraché.

Pour valider l'épreuve, le candidat doit réaliser une performance pour chacun des 4 exercices et pour ce faire, il ne dispose que d'une tentative.

**Attention !** Les mesures pondérales nécessaires pour définir la charge à mobiliser dans les exercices s'effectuent pour l'ensemble des candidats juste après leur arrivée au centre d'examen (les barèmes de performance sont différents pour les hommes et les femmes).

Le candidat dispose d'un temps d'échauffement de 15 minutes minimum avant chacun des 4 exercices. La durée de l'épreuve est limitée au temps d'exécution du candidat pour chacun des exercices.

### **Déroulement de l'épreuve**

Le candidat se présente sur le lieu de l'épreuve à l'heure indiquée par voie d'affichage, muni de sa convocation et d'une pièce d'identité.

Après pointage des présences et vérification des mesures pondérales, le jury précise aux candidats leur ordre de passage et la charge d'effort dans chacun des 4 exercices.

Pour chaque exercice, le jury rappelle aux candidats les conditions réglementaires de passation de l'épreuve et les critères techniques de validation.

A la fin de la période d'échauffement, et à l'appel de son nom, le candidat se présente au jury et se positionne sur le poste de l'exercice après avoir vérifié la charge portée sur la barre.

Pendant l'épreuve, si le candidat souhaite être assisté, c'est dans le seul objectif d'être assuré pour sa sécurité.

L'évaluation commence à partir du moment où le candidat est placé immobile dans la position de départ de l'exercice et quand le jury l'autorise à déclencher son effort par un commandement verbal. L'arrêt de l'épreuve est autorisé ou commandé par le jury selon les conditions de réalisation de l'exercice par le candidat et dans le respect des règlements précisés au début de la période d'échauffement.

### **Critères d'évaluation**

Le jury appréciera la prestation de chaque candidat sur la maîtrise technique exprimée dans l'exécution de chacune de ses répétitions. Le jury valide l'épreuve de musculation si le candidat réalise la performance dans les 4 exercices selon les conditions fixées par le règlement de l'épreuve (voir annexes).

## Barème de cotation

### Musculation :

La charge mobilisée par le candidat est déterminée selon un pourcentage du poids de corps et arrondie au kilogramme inférieur. Le jury annonce au candidat à la fin de son exercice le nombre de répétitions comptées valables et les fautes techniques constatées sur celles non valables. A la note physique rapportée au barème coté sur 15 points est attribuée une note technique sur 5 points pour arriver à la cotation totale de 20 points.

| MOUVEMENTS<br>IMPOSES      | FORCE MAXIMALE<br>THEORIQUE       | PERFORMANCE  |  |
|----------------------------|-----------------------------------|--|--|
|                            |                                   | Note technique sur 5 points                          | Note physique sur 15 points  |
| DEVELOPPE COUCHE<br>HOMMES | <u>0,8 fois le poids de corps</u> | Le jury apprécie la qualité de l'exécution technique | 20 répétitions à réaliser : ½ point pour les 10 premières répétitions puis 1 point pour les 10 dernières répétitions |
| SQUAT HOMMES               | <u>1,3 fois le poids de corps</u> | Le jury apprécie la qualité de l'exécution technique | 20 répétitions à réaliser : ½ point pour les 10 premières répétitions puis 1 point pour les 10 dernières répétitions |
| DEVELOPPE COUCHE<br>FEMMES | <u>0,5 fois le poids de corps</u> | Le jury apprécie la qualité de l'exécution technique | 20 répétitions à réaliser : ½ point pour les 10 premières répétitions puis 1 point pour les 10 dernières répétitions |
| SQUAT FEMMES               | <u>0,9 fois le poids de corps</u> | Le jury apprécie la qualité de l'exécution technique | 20 répétitions à réaliser : ½ point pour les 10 premières répétitions puis 1 point pour les 10 dernières répétitions |

### Haltérophilie :

La charge mobilisée par le candidat est déterminée selon un pourcentage du poids de corps et arrondie au kilogramme inférieur. Le candidat dispose de 2 répétitions dans chaque exercice pour en valider 2. Le jury annonce au candidat à la fin de son exercice le nombre de répétitions comptées valables et les fautes techniques constatées sur celles non valables. A la note physique rapportée au barème coté sur 5 points est attribuée une note technique sur 15 points pour arriver à la cotation totale de 20 points.

| MOUVEMENTS<br>IMPOSES | FORCE MAXIMALE<br>THEORIQUE        | PERFORMANCE  |  |
|-----------------------|------------------------------------|--|--|
|                       |                                    | Note technique sur 15 points                         | Note physique sur 5 points                           |
| ARRACHÉ HOMMES        | <u>0,55 fois le poids de corps</u> | Le jury apprécie la qualité de l'exécution technique | 2 répétitions à réaliser<br>2,5 point par répétition |
| EPAULÉ-JETÉ HOMMES    | <u>0,70 fois le poids de corps</u> | Le jury apprécie la qualité de l'exécution technique | 2 répétitions à réaliser<br>2,5 point par répétition |
| ARRACHÉ FEMMES        | <u>0,45 fois le poids de corps</u> | Le jury apprécie la qualité de l'exécution technique | 2 répétitions à réaliser<br>2,5 point par répétition |
| EPAULÉ-JETÉ FEMMES    | <u>0,55 fois le poids de corps</u> | Le jury apprécie la qualité de l'exécution technique | 2 répétitions à réaliser<br>2,5 point par répétition |

Détermination de la charge : La charge sur la barre est égale au poids de corps du candidat multiplié par le coefficient correspondant à la valeur affichée dans le barème.

## **EPREUVE CARDIO-VASCULAIRE ET RESPIRATOIRE cotée sur 20 points (coefficient 1)**

### **Présentation de l'épreuve**

Le candidat effectuera une épreuve de course navette sur la base du protocole du test de « Luc Léger ». L'épreuve cardio-vasculaire et respiratoire correspond à une prestation personnelle pour laquelle le candidat s'appuie sur la maîtrise des techniques et méthodes mettant en évidence les qualités d'endurance développées dans les activités de Cardio-Training. L'épreuve reprend le protocole d'évaluation indirecte du VO<sub>2</sub>max par un effort progressif de course navette de 20 mètres avec paliers de 1 minute. Cette épreuve ne nécessite pas d'échauffement préalable, la première minute d'effort s'effectuant à la vitesse de 8.5 km/h pour augmenter de 0.5 km/h toutes les minutes.

### **Déroulement de l'épreuve**

Le candidat se présente sur le lieu de l'épreuve à l'heure indiquée par voie d'affichage, muni de sa convocation, d'une pièce d'identité et de son emploi du temps.

Après le pointage des présences, le jury délivre un dossard à chaque candidat et définit les séries de passage sur l'épreuve. Une fois les candidats placés à leur point de départ, le jury présente aux candidats les consignes à respecter pendant l'épreuve.

L'épreuve consiste à réaliser le plus grand nombre « d'aller-retour » à des vitesses progressivement accélérées. Les vitesses sont réglées au moyen d'une bande sonore émettant des sons à intervalles réguliers. A chaque « BIP » sonore, le candidat doit gérer son allure de course pour se retrouver à une des extrémités du tracé de 20 mètres. A chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer le retour (les virages en courbe ne sont pas admis). Un à deux mètres maximum de retard sont admis à la condition de pouvoir les combler lors des intervalles suivants.

### **Critères d'évaluation**

L'épreuve doit permettre d'évaluer la capacité du candidat à résister à la fatigue mettant en évidence ses qualités d'endurance de base. Le jury appréciera la prestation du candidat sur sa capacité à rester dans l'allure imprimée par la bande sonore du test progressif à paliers de 1 minute. La performance réalisée au test navette de « Luc Léger » est cotée sur 20 points selon le barème présenté ci-dessous.

| <b>TEST NAVETTE - BAREME de COTATION (en nombre de points)</b> |                       |                       |
|--|-----------------------|-----------------------|
| <b>N° DU PALIER REALISÉ</b>                                    | <b>COTATION HOMME</b> | <b>COTATION FEMME</b> |
| 1  | 0                     | 0                     |
| 2  | 0                     | 1                     |
| 3  | 1                     | 3                     |
| 4  | 2                     | 5                     |
| 5  | 4                     | 7                     |
| 6  | 6                     | 9                     |
| 7  | 7                     | 10                    |
| 8  | 8                     | 11                    |
| 8,5  | 9                     | 12                    |
| 9  | 10                    | 13                    |
| 9,5  | 11                    | 14                    |
| 10   | 12                    | 15                    |
| 10.5   | 12,5                  | 16                    |
| 11   | 13                    | 17                    |
| 11.5   | 13,5                  | 18                    |
| 12   | 14                    | 19                    |
| 12.5   | 15                    | 20                    |
| 13   | 16                    |                       |
| 13.5   | 17                    |                       |
| 14   | 18                    |                       |
| 14.5   | 19                    |                       |
| 15   | 20                    |                       |

**EPREUVE DE FITNESS cotée sur 20 points (coefficient 1,5)**

***Présentation de l'épreuve***

---

L'épreuve technique consiste à vérifier les capacités techniques et physiques du candidat dans les activités de la Forme représentatives des cours collectifs en musique.

L'épreuve est établie sur la base d'un suivi de cours en musique composé de différents thèmes de travail enchaînés successivement et d'une durée maximale de 90 minutes :

- Séquence 1 (cotée sur 7 points) : Échauffement et STEP
- Séquence 2 (cotée sur 5 points) : LIA
- Séquence 3 (cotée sur 8 points) : Renforcement musculaire et étirements

***Déroulement de l'épreuve***

---

Le candidat se présente sur le lieu de l'épreuve à l'heure indiquée par voie d'affichage, muni de sa convocation et d'une pièce d'identité.

Après le pointage des présences, le jury délivre un dossard à chaque candidat et définit les groupes de passage sur l'épreuve.

Le jury rappelle aux candidats le cadre réglementaire de l'épreuve et les critères techniques de validation.

L'épreuve consiste pour le candidat à exécuter les exercices proposés par un ou plusieurs membres du jury dans les différents thèmes de travail :

- La séquence n°1 est composée d'exercices variés de niveau « intermédiaire » à « confirmé ».
- La séquence n°2 est composée d'exercices répertoriés de niveau « intermédiaire ».
- La séquence n°3 est composée d'exercices sur l'ensemble du corps et fait appel aux qualités d'endurance de force et de souplesse du candidat.

***Critères d'évaluation***

---

Le jury vérifie le niveau des acquisitions techniques de chaque candidat dans chacune des 3 séquences selon un barème de cotation établi sur 20 points et sur les capacités suivantes :

- Capacité à reproduire les exercices dans le respect :
  - de la coordination segmentaire et particulièrement celle associant les bras et les jambes dans le mouvement,
  - du placement corporel et de l'intégrité physique,
- Capacité à mémoriser les enchaînements des exercices,
- Capacité à conserver le rythme d'exécution des exercices dans le respect de la musique et plus particulièrement de la pulsation.

---

## **EPREUVE DE CREATION PERSONNELLE cotée sur 20 points (coefficient 1)**

### ***Déroulement de l'épreuve***

---

30 minutes d'échauffement sont prévues sur le lieu de l'épreuve, après le rappel des conditions de déroulement et d'évaluation :

- passage individuel des candidats dans l'ordre alphabétique,
- pour exécuter son enchaînement, le candidat dispose de 1'30 à 2 minutes.

Le candidat doit évoluer sur un espace limité à 12 m x 12 m, sur un sol en parquet.

Le candidat prévoit un enchaînement sur musique. Une sono, avec connexion Bluetooth permettant la connexion d'un Smartphone est mise à disposition.

Dans l'attente de leur passage, les candidats placés en fin de liste, disposent d'une salle d'échauffement.

### ***Critères d'évaluation***

---

Le candidat est évalué selon un barème de cotation établi sur 20 points et sur quatre critères :

- Le critère « technique » (coté sur 6 points) : l'enchaînement présenté par le candidat peut s'inspirer d'un répertoire technique relatif aux activités suivantes :
  - Aérobic sportive,
  - Chorégraphie de type Fitness (non accessoirisée),
  - Chorégraphie d'expression dansée (non accessoirisée).

**L'enchaînement doit au moins être composé de 2 éléments de souplesse, 2 éléments de force, 1 élément d'équilibre, 1 saut et de 3 différents types de déplacements.** L'utilisation et la manipulation d'accessoires au cours de l'enchaînement ne sont pas autorisées.

Le jury évalue le niveau de maîtrise du mouvement en termes de qualité de placement et d'exécution.

- Le critère « rythme » (coté sur 6 points) : le jury porte son attention sur le rythme d'exécution du mouvement et la relation musique/mouvement (utilisation de la phrase musicale, de la ligne mélodique, du tempo, des accents).
- Le critère « espace » (coté sur 3 points) : le jury apprécie l'utilisation de l'espace d'évolution sur la base des déplacements suivants (liste non exhaustive) :
  - déplacement axial,
  - déplacement curviligne,
  - déplacement diagonal,
  - déplacement latéral,
  - déplacements combinés.

Cette base doit être enrichie par des sauts ou des passages au sol exprimant les qualités de détente, de souplesse ou de force.

- Le critère « expression » (coté sur 5 points) : le jury apprécie les qualités du candidat à exprimer par le mouvement ou des attitudes gestuelles, des traits d'interprétation de son choix. Le jury tient compte également de la personnalité du candidat et de sa présentation personnelle.

La prestation du candidat peut être suivie par un questionnaire du jury durant lequel le candidat pourra être amené à préciser ses éléments techniques ou chorégraphiques.



## ANNEXE 1

### REFERENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE DÉVELOPPÉ COUCHÉ

**JURY** : 2 membres du jury par poste de développé couché

**ORDRE DE PASSAGE DES CANDIDATS** : défini par le jury en fonction du critère de progression de charges fixées pour l'ensemble des candidats (du plus léger vers le plus lourd).

**MATERIEL** : 1 ou 2 bancs de développé couché avec chandelles repose barre intégrées + 1 ou 2 barres de musculation de 2 mètres en section de 25 mm ou 50 mm.

**BAREMES HOMMES ET FEMMES** : (voir barèmes)

**TENUE EXIGEE** : Maillot de corps ou brassière laissant apparaître les bras nus (tolérance du port des gants de musculation).

#### **DEROULEMENT DE L'EXERCICE :**

1. Appel du candidat par le jury
2. Chargement de la barre effectué par le jury et contrôlée par le candidat (la barre étant placée sur les supports)
3. Positionnement du candidat à plat dos sur le banc de développé couché
4. Réglage de l'écart des mains sur la barre correspondant à un écart de 81 cm au maximum selon la réglementation sportive en vigueur. La prise de main en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre.
5. Décollement de la barre des supports de chandelles effectué seul ou avec une aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
6. Lancement de l'épreuve au commandement " ALLEZ " du jury, après vérification de la position de départ.
7. Le mouvement consiste à :
  - abaisser la barre au contact de la poitrine
  - élever la barre avec une extension symétrique et complète des deux bras sans temps d'arrêt
  - conserver les muscles fessiers en contact avec le banc.
8. Fin de l'épreuve au commandement "FIN DE L'EXERCICE - POSEZ " du jury
9. Pose de la barre sur les supports chandelles, seul ou avec une aide

**VALIDATION DE L'EPREUVE** : Le candidat dispose d'un nombre de répétitions défini par le barème pour valider son exercice :

- Comptage des répétitions valables à haute voix par le jury
- Les répétitions non valables sont annoncées « non comptées » au candidat par le jury
- Le nombre de répétitions valables est annoncé clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

#### **FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNEES D'UNE REPETITION NULLE :**

- Modification de la prise de barre
- Pose de la barre avant le signal du jury
- Décollement des muscles fessiers du banc (technique de pontage)
- Rebond de la barre sur la poitrine
- Arrêt en cours d'extension des bras
- Poussée dissymétrique des bras
- Aide d'une tierce personne au cours de l'effort

**Au premier arrêt pendant la série égal ou supérieur à 2 secondes, le candidat est averti par le jury. Au deuxième arrêt constaté, le jury annonce au candidat la fin de l'exercice.**

## ANNEXE 2

### REFERENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE SQUAT

**JURY** : 2 à 3 membres du jury par poste de squat

**ORDRE DE PASSAGE DES CANDIDATS** : défini par le jury en fonction du critère de progression de charges fixées pour l'ensemble des candidats (du plus léger vers le plus lourd).

**MATERIEL** : 1 ou 2 racks squat repose barre intégrées + 1 ou 2 barres olympiques

**BAREMES HOMMES ET FEMMES** : (voir barèmes)

**TENUE EXIGEE** : tenue juste au corps, notamment sur les membres inférieurs laissant apparaître de préférence les jambes nues. Tolérance pour l'utilisation d'un boudin de protection sur la barre, d'une ceinture d'haltérophilie personnelle ou d'une paire de chaussures d'haltérophilie homologuée.

#### **DEROULEMENT DE L'EXERCICE :**

1. Appel du candidat par le jury
2. Chargement de la barre effectué par le jury et contrôlée par le candidat (la barre étant placée sur les supports à la hauteur souhaitée par le candidat)
3. Placement du candidat, barre placée derrière la nuque en contact avec les épaules. La prise de main en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre.
5. Décollement de la barre des supports de chandelles effectué seul ou avec une aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
6. Lancement de l'épreuve au commandement " ALLEZ " du jury après vérification de la position de départ
7. Le mouvement consiste à :
  - fléchir sur les jambes, l'articulation de la hanche plus basse que le genou
  - pousser sur les jambes avec une extension complète, continue, simultanée sans déplacer les pieds.
8. Fin de l'épreuve au commandement "FIN DE L'EXERCICE - POSEZ " du jury
9. Pose de la barre sur les supports chandelles, seul ou avec une aide

**VALIDATION DE L'EXERCICE** : le candidat dispose d'un nombre de répétitions défini par le barème pour valider son exercice :

- Comptage des répétitions valables à haute voix par le jury
- Les répétitions non valables sont annoncées « non comptées » au candidat par le jury
- Le nombre de répétitions valables est annoncé clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

#### **FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNEES D'UNE REPETITION NULLE :**

- Flexion incomplète des jambes
- Extension incomplète des jambes
- Pose de la barre avant le signal du jury
- Intervention d'une tierce personne au cours de l'effort
- Recherche d'un effet de ressort par flexion complète des jambes
- Arrêt en cours d'extension des jambes
- Déplacement des pieds au cours de l'exercice
- Fléchissement du dos lors du redressement

**Au premier arrêt pendant la série égal ou supérieur à 2 secondes, le candidat est averti par le jury. Au deuxième arrêt constaté, le jury annonce au candidat la fin de l'exercice.**

## ANNEXE 3

### REFERENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE D'ARRACHÉ

**JURY** : 2 membres du jury par plateau.

**ORDRE DE PASSAGE DES CANDIDATS** : défini par le jury en fonction du critère de progression des charges fixées pour l'ensemble des candidats (du plus léger vers le plus lourd).

**MATERIEL** : 1 ou 2 barres de musculation de 2 mètres en section de 25 mm ou 50 mm (la barre masculine pèse 20 Kg et la barre féminine pèse 15 Kg) + 2 colliers de 2,5 Kg chacun.

**BAREMES HOMMES ET FEMMES** : voir barèmes.

**TENUE EXIGEE** : Maillot de corps ou brassière laissant apparaître les coudes et tenue juste au corps sur les membres inférieurs laissant apparaître les genoux. Tolérance du port des gants de musculation et d'une ceinture d'haltérophilie.

#### **DEROULEMENT DE L'EXERCICE :**

1. Appel du candidat par le jury ;
2. Chargement de la barre effectué par le jury et contrôlée par le candidat (la barre étant placée horizontalement sur le plateau) ;
3. Positionnement du candidat : saisie de la barre jambes fléchies en pronation (la technique dite "crochetage" est autorisée. Elle consiste à recouvrir la dernière phalange du pouce avec les autres doigts de la même main pour tenir la barre) ;
4. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action ;
5. Lancement de l'épreuve au commandement " ALLEZ " du jury, après vérification de la position de départ ;
6. Le mouvement consiste à :
  - Amener la barre d'un seul mouvement, du plateau jusqu'au bout des bras tendus au-dessus de la tête soit « en flexion » soit « en fente »,
  - Durant ce mouvement continu, la barre doit rester près du corps et peut glisser sur les cuisses,
  - Aucune autre partie du corps que les pieds n'est en contact avec le plateau pendant l'exécution de l'arraché,
  - Le candidat rejoint la position finale à son rythme, d'une position de « fente » ou de « flexion »,
  - En fin de mouvement, la charge doit être maintenue immobile, bras et jambes tendus, les pieds sur une même ligne parallèle à l'axe du tronc et de la barre,
7. Le candidat attend le signal du jury pour reposer la barre sur le plateau ;
8. le jury donne le signal de reposer la barre dès que le candidat est complètement immobile ;
9. Après le signal du jury de reposer la barre sur le plateau, le candidat doit la reposer devant lui. La barre peut être lâchée lorsqu'elle a dépassée la hauteur des épaules.

**VALIDATION DE L'EPREUVE** : Le candidat dispose d'un nombre de répétitions défini par le barème pour valider son exercice :

- Comptage des répétitions valables à haute voix par le jury,
- Les répétitions non valables sont annoncées « non comptées » au candidat par le jury,
- Le nombre de répétitions valables est annoncé clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

#### **LES CRITERES TECHNIQUES :**

- Placement du dos (3 pts),
- Passage de genoux (3 pts),
- Verticalité de la barre (3 pts),
- Chute sous la barre flexion complète (3 pts),
- Globalité du geste (3 pts).

---

**FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNEES D'UNE REPETITION NULLE :**

- Tirer en suspension (temps d'arrêt au cours de la traction de bras) ;
- Toucher le plateau avec toute autre partie du corps que les pieds ;
- Temps d'arrêt pendant l'extension des bras ;
- Terminer en « développé » (continuer l'extension des bras après que le candidat ait atteint le point le plus bas de sa « flexion » ou « fente » à l'arraché) ;
- Flexion/extension des coudes à la réception ;
- Extension inégale ou incomplète des bras en fin de mouvement ;
- Sortir du plateau ou toucher la surface extérieure au plateau avec n'importe quelle partie du corps ;
- Lâcher la barre au-dessus du niveau des épaules ;
- Ne pas reposer entièrement la barre sur le plateau ;
- Lâcher la barre avant le signal du jury ;
- Temps d'arrêt pendant l'exécution du mouvement ;
- Contact de la barre avec la tête du candidat (les cheveux et tout ce qui est porté sur la tête étant considéré comme faisant partie de la tête) ;
- Ne pas terminer avec les pieds et la barre alignés et parallèles au plan du tronc ;
- Ne pas terminer avec les jambes complètement tendues.

## ANNEXE 4

### REFERENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE D'ÉPAULÉ-JETÉ

**JURY** : 2 membres du jury par plateau.

**ORDRE DE PASSAGE DES CANDIDATS** : défini par le jury en fonction du critère de progression des charges fixées pour l'ensemble des candidats (du plus léger vers le plus lourd).

**MATERIEL** : 1 ou 2 barres de musculation de 2 mètres en section de 25 mm ou 50 mm (la barre masculine pèse 20 Kg et la barre féminine pèse 15 Kg) + 2 colliers de 2,5 Kg chacun.

**BAREMES HOMMES ET FEMMES** : voir barèmes.

**TENUE EXIGÉE** : Maillot de corps ou brassière laissant apparaître les coudes et tenue juste au corps sur les membres inférieurs laissant apparaître les genoux. Tolérance du port des gants de musculation et d'une ceinture d'haltérophilie.

#### **DEROULEMENT DE L'EXERCICE :**

1. Appel du candidat par le jury ;
2. Chargement de la barre effectué par le jury et contrôlée par le candidat (la barre étant placée horizontalement sur le plateau) ;
3. Positionnement du candidat : saisie de la barre jambes fléchies en pronation (la technique dite "crochetage" est autorisée. Elle consiste à recouvrir la dernière phalange du pouce avec les autres doigts de la même main pour tenir la barre) ;
4. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action ;
5. Lancement de l'épreuve au commandement " ALLEZ " du jury, après vérification de la position de départ ;
6. Le mouvement consiste à :
  - 1<sup>ère</sup> partie l'épaulé :
    - Amener la barre d'un seul mouvement, du plateau jusqu'aux épaules soit « en flexion » soit « en fente »,
    - Durant ce mouvement continu, la barre doit rester près du corps et peut glisser sur les cuisses,
    - La barre ne doit pas toucher la poitrine avant la position finale soit sur les clavicules, la poitrine ou les bras complètement fléchis,
    - Les pieds du candidat doivent être replacés sur la même ligne et les jambes sont tendues avant d'effectuer le jeté,
    - Aucune autre partie du corps que les pieds n'est en contact avec le plateau pendant l'exécution de l'épaulé,
    - Le candidat rejoint la position finale à son rythme, d'une position de « fente » ou de « flexion », les pieds sur une même ligne parallèle à l'axe du tronc et de la barre ;
    - Avant le jeté, le candidat peut replacer la barre pour les raisons suivantes : retirer ses pouces ou « décrocheter », mieux respirer, la barre provoque des douleurs, modifier l'écartement de ses mains,
  - 2<sup>ème</sup> partie le jeté :
    - le candidat doit se tenir immobile après l'épaulé et avant le jeté,
    - Après une flexion des jambes et une dynamique extension simultanée des bras et des jambes, le candidat amène en un seul temps la barre au dessus de la tête, bras tendus, « en fente » ou « en flexion »,
    - Le candidat ramène ses pieds sur une même ligne parallèle à l'axe du tronc et de la barre, bras et jambes tendus,
7. Le candidat attend le signal du jury pour reposer la barre sur le plateau ;
8. le jury donne le signal de reposer la barre dès que le candidat est complètement immobile ;
9. Après le signal du jury de reposer la barre sur le plateau, le candidat doit la reposer devant lui. La barre peut être lâchée lorsqu'elle a dépassée la hauteur des épaules.

---

**VALIDATION DE L'EPREUVE** : Le candidat dispose d'un nombre de répétitions défini par le barème pour valider son exercice :

- Comptage des répétitions valables à haute voix par le jury,
- Les répétitions non valables sont annoncées « non comptées » au candidat par le jury,
- Le nombre de répétitions valables est annoncé clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

**LES CRITERES TECHNIQUES** :

- Placement du dos (2,5 pts),
- Passage de genoux (2,5 pts),
- Verticalités de la barre (2,5 pts),
- Chute sous la barre flexion complète (2,5 pts),
- Appel et poussée de barre au dessus de la tête (2,5 pts),
- Globalité du geste (2,5 pts).

**FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNEES D'UNE REPETITION NULLE** :

- Tirer en suspension (temps d'arrêt au cours de la traction de bras) ;
- Toucher le plateau avec toute autre partie du corps que les pieds ;
- Temps d'arrêt pendant l'extension des bras ;
- Terminer en « développé » (continuer l'extension des bras après que le candidat ait atteint le point le plus bas de sa « flexion » ou « fente » au jeté) ;
- Flexion/extension des coudes à la réception ;
- Extension inégale ou incomplète des bras en fin de mouvement ;
- Sortir du plateau ou toucher la surface extérieure au plateau avec n'importe quelle partie du corps ;
- Lâcher la barre au-dessus du niveau des épaules ;
- Ne pas reposer entièrement la barre sur le plateau ;
- Lâcher la barre avant le signal du jury ;
- Ne pas terminer avec les pieds et la barre alignés et parallèles au plan du tronc ;
- Ne pas terminer avec les jambes complètement tendues.
- Epaulé :
  - Reposer ou placer la barre sur la poitrine à un point intermédiaire avant sa position finale produisant un « épaulé en deux temps »,
  - Toucher les cuisses ou les genoux avec les coudes ou les avant-bras.
- Jeté :
  - Tentative de jeté non terminée (ce qui inclut l'abaissement du tronc ou la flexion des genoux),
  - Toute oscillation provoquée de la barre pour en tirer un avantage. Le candidat doit être immobile avant de commencer le jeté.