

FORMATION ACCÉLÉRÉE HALTÉROPHILIE - MUSCULATION LE PROGRAMME DES ÉPREUVES DE SÉLECTION

Afin de proposer une formation de qualité, nous avons fait le choix de limiter le nombre des stagiaires : **nous retiendrons donc un effectif compris entre 8 et 12 stagiaires maximum** pour la seule option haltérophilie - musculation.

Ne pourront se présenter sur cette session particulière de formation que les candidats titulaires d'un des diplômes d'état suivant : BEES 1^{er} degré ou BPJEPS.

Notre organisme de formation propose 5 épreuves de sélection :

① Le test de course navette de Luc Léger : (coefficient 1)

L'épreuve consiste à effectuer des allers-retours à des vitesses progressivement accélérées. Les TEP imposent d'atteindre la fin du palier 7 pour les femmes et la fin du palier 9 pour les hommes. Nous avons mis en place un barème (voir annexe n°1), qui permet d'attribuer une note sur 20 en fonction du palier où le candidat aura été contraint de s'arrêter.

② Les performances en musculation : (coefficient 2)

Les TEP imposent de réussir un nombre minimum de répétitions sur 3 mouvements de base en musculation ; le tableau ci-après détaille ces prérequis par sexe :

Mouvements	Femmes	Nombre minimum de répétitions	Hommes	Nombre minimum de répétitions
Squat complet	75% du poids de corps	5	110% du poids de corps	6
Développé Couché	40% du poids de corps	4	80% du poids de corps	6
Tractions	Prise de mains au choix	1	Prise de mains au choix	6

En fonction du nombre de répétitions par mouvement et par sexe, nous avons mis en place un barème (voir annexe n°2), qui permet d'attribuer une note sur 20 correspondant à la moyenne des 3 mouvements de musculation.

③ L'épreuve d'haltérophilie : (coefficient 2)

L'haltérophilie étant une discipline olympique qui demande des placements précis et une bonne maîtrise technique, nous allons organiser un tirage au sort de l'un des deux mouvements : arraché ou épaulé-jeté ; les candidats devront donc réaliser une démonstration technique du mouvement tiré au sort, puis la commenter de façon succincte. La barre ne sera pas chargée, et les candidats pourront opter pour une barre d'initiation (7 kg), une barre olympique féminine (15 kg) ou encore une barre olympique masculine (20 kg). Les candidats seront notés sur 20 points, avec 10 points sur l'exécution de la démonstration technique, et 10 points sur l'explication du mouvement.

④ L'épreuve écrite : (coefficient 1)

Cette épreuve est indispensable pour appréhender le niveau d'écrit des candidats : qualité de l'écriture, niveau en orthographe, capacité à justifier un raisonnement. Nous voulons à la fois vérifier le niveau de connaissances des candidats sur des questions précises en référence à notre secteur d'activités (le candidat sait ou ne sait pas ⇒ 15 questions fermées, chacune sur 1 point), et nous voulons déterminer leur niveau d'expression écrite sur des sujets en relation avec leur futur métier (le candidat a un avis sur le sujet ⇒ 1 question ouverte sur 5 points). Afin de ne pas être trop discriminante, nous avons choisi d'affecter le coefficient 1 à cette épreuve.

⑤ L'entretien : (coefficient 3)

L'entretien, d'une durée approximative de 15 mn, se décompose en 2 temps :

- une présentation personnelle du candidat, d'une durée de 5 mn environ,
- et un questionnement par les 2 jurys, d'une durée d'environ 10 mn.

Cet entretien s'appuie sur un document écrit de 5 pages dactylographiées rédigé au préalable par le candidat et présentant :

- son parcours sur les plans personnel, professionnel et sportif,
- son projet professionnel à court, moyen et long terme,
- l'état de sa réflexion sur son parcours de formation, en précisant notamment les pistes de financement et la structure d'accueil potentielle.

A partir de ce dossier, les 2 jurys proposeront au candidat d'aborder différentes thématiques permettant d'élaborer un profil du futur stagiaire, d'apprécier ses aptitudes ainsi que son projet professionnel. L'entretien est noté sur 20, mais étant donné que c'est selon nous **l'épreuve la plus importante**, elle sera affectée d'un coefficient 3.

En résumé, il y aura donc 5 épreuves de sélection, chacune affectée d'un coefficient :

- **coefficient 1** pour le test de Luc léger et l'écrit, que nous considérons comme des épreuves importantes et indispensables, mais secondaires,
 - **coefficient 2** pour les épreuves « techniques », car elles constituent le cœur du métier ; comment en effet coacher des clients en musculation sans être soi-même passer sous une barre, ni avoir testé l'haltérophilie ?
 - **coefficient 3** pour l'entretien car c'est une épreuve qui permet de mesurer le niveau de motivation du candidat et la cohérence de son projet professionnel.
- Le tableau ci-après récapitule l'ensemble de ces éléments :

Coefficient	Epreuve	Nature	Durée
1	Luc Léger	Course navette	15 mn environ
1	Ecrit	Questions fermées et ouvertes	1 heure
2	Musculation	Squat, développé-couché et tractions	5 mn
2	Haltérophilie	Démonstration technique + explication	5 mn
3	Oral	Entretien	15 mn

Pour préparer au mieux les candidats, nous organisons 1 journée de « tests blancs », qui se déroulera le samedi 23 février 2019. Tout comme pour les « vrais tests », les épreuves physiques se dérouleront le matin (Luc Léger, musculation, haltérophilie), et les 2 dernières plus « cérébrales » (écrit et oral) seront organisées l'après-midi.

Les tests de sélection se dérouleront le lundi 22 avril 2019. A l'issue de cette journée, S-TEAM FORMATIONS donnera la liste des candidats admis à entrer en formation (12 personnes maximum) ; les personnes retenues seront convoquées pour 1 journée de positionnement, qui aura lieu le jeudi 23 mai ou le vendredi 24 mai 2019.

Par la suite, les stagiaires seront regroupés pendant 6 semaines « bloquées » de formation sur notre centre à Castelsarrasin :

- du 17 au 21 juin et du 24 au 28 juin 2019 (2 dernière semaines de juin),
- du 15 au 19 juillet et du 22 au 26 juillet 2019 (2 dernière semaines de juillet),
- du 26 au 30 août 2019 (dernière semaine d'août),
- et enfin du 21 au 25 octobre 2019 (1^{ère} semaine des vacances de Toussaint).

Pendant les autres semaines, les stagiaires effectueront leur stage de 300 heures au sein de leur structure d'alternance.

BARÈME TEST DE LUC LÉGER

Vitesse en km/h	Nombre de paliers	Note /20 Hommes	Note /20 Femmes
10	4	0	4
	4 + 15s	0,5	4,5
	4 + 30s	1	5
	4 + 45s	1,5	5,5
10,5	5	2	6
	5 + 15s	2,5	6,5
	5 + 30s	3	7
	5 + 45s	3,5	7,5
11	6	4	8
	6 + 15s	4,5	8,5
	6 + 30s	5	9
	6 + 45s	5,5	9,5
11,5	7	6	10
	7 + 15s	6,5	10,5
	7 + 30s	7	11
	7 + 45s	7,5	11,5
12	8	8	12
	8 + 15s	8,5	12,5
	8 + 30s	9	13
	8 + 45s	9,5	13,5
12,5	9	10	14
	9 + 15s	10,5	14,5
	9 + 30s	11	15
	9 + 45s	11,5	15,5
13	10	12	16
	10 + 15s	12,5	16,5
	10 + 30s	13	17
	10 + 45s	13,5	17,5
13,5	11	14	18
	11 + 15s	14,5	18,5
	11 + 30s	15	19
	11 + 45s	15,5	19,5
14	12	16	20
	12 + 15s	16,5	
	12 + 30s	17	
	12 + 45s	17,5	
14,5	13	18	
	13 + 15s	18,5	
	13 + 30s	19	
	13 + 45s	19,5	
15	14	20	

BARÈME ÉPREUVES DE MUSCULATION

TRACTIONS		
nb rep.	femmes	hommes
1	10	
2	12	
3	14	
4	16	
5	18	
6	20	10
7		11
8		12
9		13
10		14
11		15
12		16
13		17
14		18
15		19
16		20

DEVELOPPE - COUCHE		
nb rep.	femmes	hommes
4	10	
5	11	
6	12	10
7	13	11
8	14	12
9	15	13
10	16	14
11	17	15
12	18	16
13	19	17
14	20	18
15		19
16		20

SQUAT COMPLET		
nb rep.	femmes	hommes
5	10	
6	11	10
7	12	11
8	13	12
9	14	13
10	15	14
11	16	15
12	17	16
13	18	17
14	19	18
15	20	19
16		20