



Exigences préalables à l'entrée en formation BP JEPS AGFF Mention Force

- Etre capable de réaliser une performance dans une technique choisie
- Etre capable de démontrer différentes techniques dans le respect du placement corporel
- Etre capable d'exécuter une prestation mettant en évidence des qualités d'endurance aérobie

Modalités :

Le candidat fera 2 épreuves

Epreuve 1

Le candidats choisira entre : Haltérophilie, Force Athlétique, Culturisme ou Musculation.

Haltérophilie

Le candidat doit être capable de réaliser un total olympique (total = arraché + épaulé jeté) selon les barèmes :

Pour l'haltérophilie homme

Catégories	56	62	69	77	85	94	105	+105
Charges	120	135	150	157	170	172	187	195

Pour l'haltérophilie femme

Catégories	48	53	58	63	69	75	+75
Charges	55	62	77	85	90	95	100

Les mouvements devront être réalisés conformément à la réglementation en vigueur.

Force athlétique

Le candidat doit être capable de réaliser un total en trois mouvements (squat + développé couché + soulevé de terre) selon les barèmes :

Pour la force athlétique homme

Catégories	52	56	60	67.5	75	82.5	90	100	110	125	+125
Charges	250	265	300	325	355	370	385	415	435	455	485

Pour la force athlétique femme

Catégories	44	48	52	56	60	67.5	75	82.5	90	+90
Charges	120	127.5	135	145	150	162.5	182.5	195	205	217.5

Les mouvements devront être réalisés conformément à la réglementation en vigueur.

Culturisme ou musculation

Le candidat doit être capable de réaliser un exercice en performance et un exercice en démonstration, parmi les 3 exercices suivants :

- Traction barre
- Squat
- Développé couché

Le candidat choisit l'exercice dans lequel il souhaite réaliser sa performance. L'exercice réalisé en démonstration est tiré au sort parmi les deux autres.

Détermination de la charge :

La charge sur la barre est égale au poids du corps du candidat multiplié par le coefficient correspondant et arrondie au multiple de 2.5 le plus proche.

Performance

Candidats	Squat	Développé couché	Traction barre
Hommes	6 répétitions avec charge = $1.1 \times$ poids du corps	6 répétitions avec charge = $0.8 \times$ poids du corps	6 répétitions avec mains en pronation en amenant la nuque en contact avec la barre, avant bras à la verticale
Femmes	3 répétitions avec charge = $0.8 \times$ poids du corps	3 répétitions avec charge = $0.5 \times$ poids du corps	3 répétitions avec mains en supination en amenant le menton au dessus de la barre

Démonstration

Candidats	Squat	Développé couché	Traction barre
Hommes	3 répétitions avec charge = $0.7 \times$ poids du corps	3 répétitions avec charge = $0.5 \times$ poids du corps	3 répétitions avec mains en pronation en amenant la nuque en contact avec la barre, avant bras à la verticale
Femmes	3 répétitions avec charge = $0.5 \times$ poids du corps	3 répétitions avec charge = $0.3 \times$ poids du corps	1 répétition avec mains en supination en amenant le menton au dessus de la barre

Il est prévu avant chaque exercice et pour chaque candidat, un temps d'échauffement et de réglage des appareils. Le candidat ne dispose que d'une seule tentative.

Epreuve 2

Le candidat effectuera une épreuve de course navette (test du Luc Léger) correspondant à l'annonce du palier 8 pour les hommes et 7 pour les femmes.