



# ÉPREUVES TEP AF - CC

## Luc Léger :

Faire des allers retours en courant sur une distance de 20 mètres en respectant la fréquence imposée par des bip. L'épreuve est validée à l'annonce de la fin du palier 7 pour les femmes et la fin du palier 9 pour les hommes.

## OPTION COURS COLLECTIFS

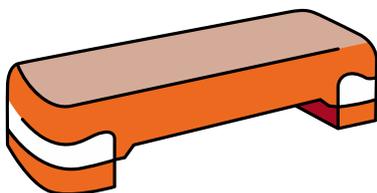
### Suivre une vidéo de 3 parties

**Échauffement** : 10 minutes, d'échauffement ou vous n'êtes pas évalué.

**Chorégraphie** : 20 minutes, vous êtes évalué sur votre capacité à suivre les éléments techniques de la vidéo, la mémorisation de la chorégraphie et la coordination sur les temps musicaux.

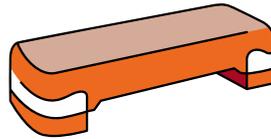
Renforcement musculaire : (squat fente pompe gainage) vous êtes évalué sur votre endurance musculaire, c'est-à-dire votre capacité à aller au bout des séries proposées, mais aussi votre posture et alignement.

**Stretching** : 10 minutes, vous êtes évalué sur votre souplesse, alignement et posture.





# EPREUVES TESTS AF : HM & CC



## Tests de sélection :

1\* Une étude de document avec des questions de compréhensions puis dans un second temps une question ouverte dans le champ des activités de la forme. La réponse devra être structurée avec une introduction, développement et conclusion.

2\* Un entretien oral de 30 minutes maximum portant sur :

- Un CV mettant en évidence ses acquis scolaires, professionnelles, sportifs et ou d'animation justifiés par des diplômes ou attestations.
- Une lettre de motivation précisant le projet professionnel, la relation entre le parcours de formation et l'emploi visé, le type de structure employeur visé et les conditions de financement de la formation, les perspectives d'évolution à plus ou moins long terme.