



# EPREUVES TEP

## AF - HM



**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 HALTÉROPHILIE MUSCULATION

3 épreuves :

**Tractions :**

- 1 répétition pour les femmes
- 6 répétitions pour les hommes

Choix entre la prise en supination (écartement des mains libre) ou prise en pronation (écartement des mains libre). Obligation des bras tendus, amener le menton au dessus de la barre et revenir bras tendus.

**Squats :**

- 5 répétitions pour les femmes à 75% du poids du corps
- 6 répétitions pour les hommes à 110% du poids du corps

Descendre jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol sans décoller les talons en gardant l'alignement tête-dos-fessiers. Le dos est droit et le regard à l'horizontal.

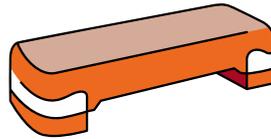
**Développé couché :**

- 4 répétitions à 40% du poids du corps pour les femmes
- 6 répétitions à 80% du poids du corps pour les hommes

Regard sous la barre, amenez la barre au contact de la poitrine sans rebond et revenir bras tendus sans temps d'arrêt.



# 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.