

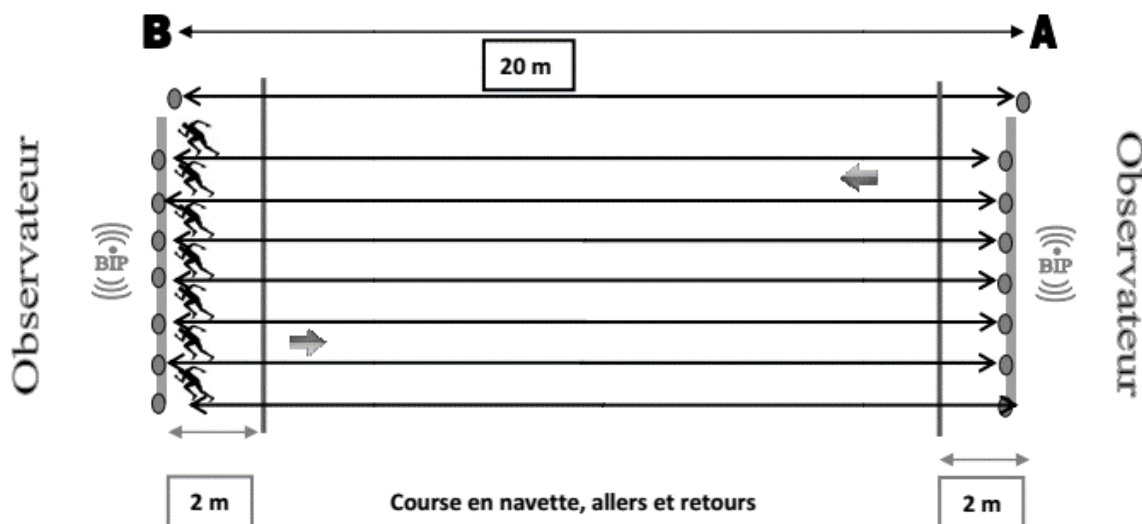
Descriptif des Epreuves d'Exigences Préalables à l'Entrée en Formation

Les épreuves se feront de manière conforme aux textes de références :

Option « cours collectifs »

Epreuve 1 : Test « Luc Léger »

- le candidat effectuera une épreuve de course navette : test de « Luc Léger » (Palier d'une minute, version GAZORLA 1998). La performance exigée au test navette de « Luc Léger » correspond à l'annonce du palier n° 9 pour les hommes et du palier n° 7 pour les femmes.



- Epreuve 2 :** le.la candidat.te réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes au total, comprenant 10 minutes d'échauffement collectif, 20 minutes de passage en STEP à un rythme 128 à 132 battements par minute dont 2 minutes de retour au calme, 20 minutes de passage en renforcement musculaire, 10 minutes de retour au calme sur 5 étirements. Le.la candidat.te reproduit les éléments techniques simples, ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données. Elle/il est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple. La trame des enchaînements de cette épreuve figure ci-dessous.

Option « Haltérophilie, musculation »

- Epreuve 1 :** le test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes (identique au test présenté ci-dessus en mention cours collectif)

- **Epreuve 2** : le.la candidat.te réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau suivant :

Exercice	FEMME		HOMME	
	répétition	pourcentage	répétition	pourcentage
SQUAT	5 répétitions	75 % poids du corps	6 répétitions	110 % poids du corps
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat	1 répétition	menton>barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination	6 répétitions	menton>barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination
DEVELOPPE COUCHE	4 répétitions	40 % poids du corps	6 répétitions	80 % poids du corps

Descriptif des Epreuves de Sélection :

Option « cours collectifs »

- **Epreuve 1** : 1 épreuve de suivi de cours collectif en musique de 50 min (30 min de LIA + STEP, 10 min de Renfo + 10 min de stretch)
- **Epreuve 2** : 1 entretien de motivations de 20 minutes
- **Epreuve 3** : 1 écrit de 2 heures qui consiste en une réflexion sur un sujet ayant trait au métier d'éducateur.trice sportif.ve.

Option « Haltérophilie, musculation »

- **Epreuve 1** : 1 épreuve de musculation comprenant : 5 exercices squat bras tendus (20 répétitions avec une barre de 20kg pour les garçons et de 12 kg pour les filles), développé couché (20 répétitions avec 75% du poids de corps pour les garçons et 50% du poids de corps pour les filles), tractions (20 répétitions pour les garçons et 3 pour les filles), dips (20 répétitions pour les garçons et 5 pour les filles), gainage (2 minutes 30 pour les garçons et 1 minute 30 pour les filles)
- **Epreuve 2** : 1 entretien de motivations de 20 minutes
- **Epreuve 3** : 1 écrit de 2 heures qui consiste en une réflexion sur un sujet ayant trait au métier d'éducateur.trice sportif.ve.

Pour les parcours bi-mentions, les candidats ne passent qu'une fois les épreuves 2 et 3.