



TESTS PHYSIQUES

FRONT SQUAT

HOMMES : 5 répétitions à 85% du poids de corps

FEMMES : 5 répétitions à 70% du poids de corps



Critères de réussite :

- .Barre maintenue sur les clavicules.
- .Flexion des jambes en conservant la courbure naturelle de la colonne vertébrale jusqu'à avoir les hanches à hauteur des genoux.
- .Remontée jambes tendues alignement pieds, hanches et épaules.
- .La répétition suivante débute immédiatement sans pause.

Traction en pronation

HOMMES : 10 répétitions

FEMMES : 1 répétition



Critères de réussite :

- .Départ bas bras tendus complètement.
- .Arrivée menton au-dessus de la barre.
- .Keeping autorisé.
- .Pas de temps d'arrêt en bas, bras tendus.

DEVELOPPÉ COUCHÉ

HOMMES : 6 répétitions à 80 % du poids de corps

FEMMES : 4 répétitions à 40% du poids de corps



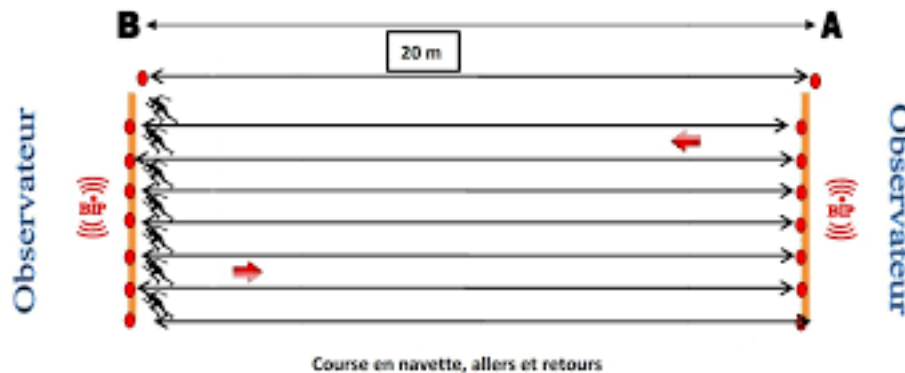
Critères de réussite :

- .Barre en contact de la poitrine sans rebond.
- .Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc.
- .Axe de la barre entre partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules.
- .Bras tenus sans hyper extension doivent être Tendus.
- .Marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation de la répétition.

Test Luc Léger paliers 1 minute

HOMMES : palier 9 réalisé

FEMMES : palier 7 réalisé



La course navette consiste à courir en allers-retours entre des plots espacés de 20 m.

Les participants doivent se retrouver en face du plot suivant au moment où retentit le bip sur la bande audio et cela à chaque bip.

Chaque palier dure 1 minute et l'allure est augmentée de 1 km/h à chaque palier. Le premier palier correspond en général à une vitesse de 8 km/h.

Lorsque le sujet n'est plus en concordance avec le bip et le plot, il doit s'arrêter.



Entretien individuel

Exposé du projet professionnel

La personne présentera son projet professionnel afin d'éclairer la commission sur sa motivation et sur la cohérence de sa démarche de formation.

Elle abordera les questions suivantes ;

- . Quelle profession voulez-vous exercer ?
- . Dans quel secteur précis ?
- . En quoi cette formation est-elle susceptible de vous servir ?

La personne devra ensuite répondre aux questions de la commission. Cet entretien ne dépassera pas 10 minutes.

NB : Une mise en situation peut être demandée lors de cet entretien.