

Descriptif des TEP AF

A valider lors d'une session organisée sous le contrôle de la DRDJSCS

TEP : Test d'Exigences Préalables

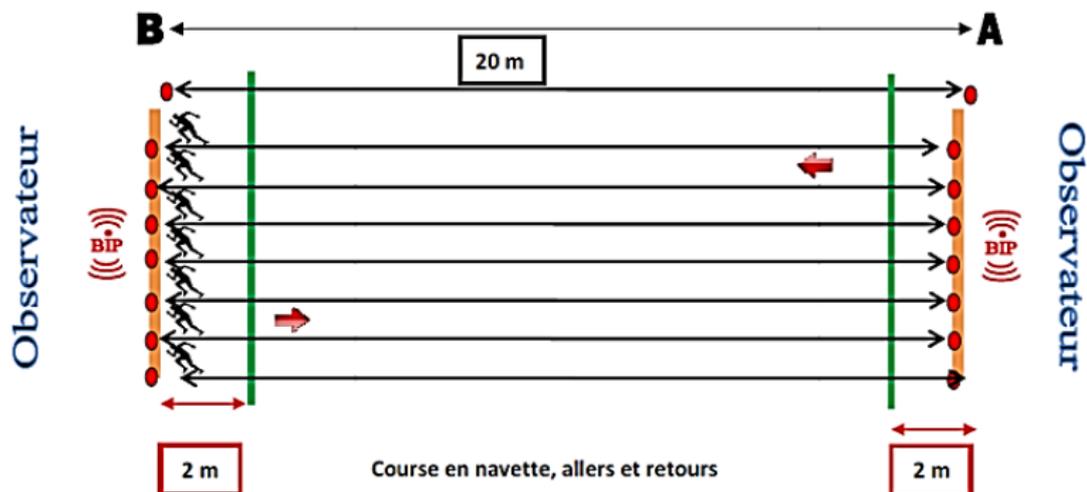
L'organisation de vos TEP se déroule comme ceci :

ETAPE 1 : LE LUC LEGER

Ce test est un test physique d'endurance dans lequel le candidat doit courir sous forme de navette, d'une ligne A à une autre ligne B, séparées de 20 mètres selon un rythme indiqué par un signal sonore, qui accélère au fur et à mesure.

Le candidat doit avoir dépassé la ligne à chaque signal sonore. Si ce n'est pas le cas, il sera éliminé.

Les règles sont réexpliquées le jour du test par les examinateurs.



Les femmes doivent atteindre le palier 7.

Les hommes doivent atteindre le palier 9.

Le test s'arrête lorsque le palier demandé est réalisé.

Si ce n'est pas le cas, le candidat est éliminé, et ne poursuit pas les tests. Il devra les repasser.

ETAPE 2 :

OPTION A : COURS COLLECTIFS

Il s'agit de suivre un cours donné sur un écran géant qui se déroule de la manière suivante :

10 min d'échauffement (pas évalué)

STEP : 20 minutes

- Suivre les éléments techniques
- Mémoriser la chorégraphie
- Coordination

RENFORCEMENT : 20 minutes

Gestes spécifiques : Pompes, fentes, squat, gainage

- Endurance musculaire : tenir l'intégralité
- Alignement de la posture sur les différents mouvements

STRETCHING : 10 minutes

Gestes spécifiques : flexion buste, appui unipodal...

- Alignement des postures

ETAPE 2 :

OPTION B : MUSCULATION

	SQUAT	DEVELOPPE COUCHE	TRACTIONS
Femmes	5 répétitions à 75% du poids du corps	4 répétitions à 40% du poids du corps	1 répétition
Hommes	6 répétitions à 110% du poids du corps	6 répétitions à 80% du poids du corps	6 répétitions

Critères de réussite :

SQUAT

- Exécution du nombre requis de répétitions
- Alignement tête-dos-fessiers
- Dos droit
- Hanches à hauteur des genoux
- Tête droite et regard à l'horizontal
- Pieds à plats ne bougeant pas

TRACTIONS

- Exécution du nombre requis de répétitions
- Supination ou pronation
- Mouvement complet : extension complète des coudes, menton au dessus de la barre
- Ne pas s'aider des genoux ou des pieds

DEVELOPPE COUCHE

- Exécution du nombre requis de répétitions
- Barre en contact de la poitrine sans rebond
- Alignement tête-dos-cuisses
- Dos droit et en contact avec le banc
- Regard sous la barre
- Coude extension complète

Attention : pour toutes épreuves : Bien attendre le signal « début d'épreuve » pour commencer et « fin d'épreuve » pour terminer sinon les répétitions ne sont pas prises en compte et ce n'est pas validé.