IRSS

TEP ET TESTS DE SELECTION : BPJEPS APSF

TEST NAVETTE «LUC LÉGER» : TEST DE COURSE À PIED

PALLIER	
FEMMES	**HOMMES**
• est validé lorsque le palier 6 est réalisé	• est validé lorsque le palier 8 est réalisé

DÉMONSTRATION TECHNIQUE «MOUVEMENT TECHNIQUE DE MUSCULATION»

	FEMMES		HOMMES	
SQUAT	6 répétitions	90% poids du corps	6 répétitions	110% poids du corps
DÉVELOPPÉ COUCHÉ	6 répétitions	60% poids du corps	6 répétitions	90% poids du corps

DÉMONSTRATION TECHNIQUE
«COURS COLLECTIF EN MUSIQUE»

CRITÈRES DE VALIDATION

PARTIE RENFORCEMENT MUSCULAIRE - MUSIQUE → 130 & 140 BPM

SQUAT

3 séries

- Placement / Technique / Exécution :

Maintenir un dos plat (éviter tout arrondi), garder les mains loin des cuisses, et respecter les consignes techniques spécifiques à l'exercice.

- Endurance musculaire :

Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 5 blocs.

- Relation Musique / Mouvement :

Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.

POMPES

3 séries

- Placement / Technique / Exécution :

Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé) et respecter les consignes de posture et de mouvement pour une exécution correcte.

- Endurance musculaire :

Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 3 blocs.

- Relation Musique / Mouvement :

Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.

FENTES À DROITE

3 séries

- Placement / Technique / Exécution :

Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé), fléchir les genoux à 90° et garder les mains éloignées des cuisses tout au long de l'exercice.

- Endurance musculaire :

Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 4 blocs.

- Relation Musique / Mouvement :

Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.

FENTES À GAUCHE

3 séries

- Placement / Technique / Exécution :

Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé), fléchir les genoux à 90° et garder les mains éloignées des cuisses tout au long de l'exercice.

- Endurance musculaire :

Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 4 blocs.

- Relation Musique / Mouvement :

Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.

PARTIE HIIT CARDIO - MUSIQUE → 145 & 160 BPM

JUMPING JACKS NIVEAU 1.2.3

3 séries d' 1 minute

- Placement / Technique / Exécution :

Respecter le placement de base et les consignes de mouvement

- Endurance cardio-respiratoire et musculaire :

Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.

- Relation Musique / Mouvement :

Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.

BURPEES
NIVEAU 1.2.3
3 séries d' 1 minute

- Placement / Technique / Exécution :

Respecter le placement de base et les consignes de mouvement

- Endurance cardio-respiratoire et musculaire :

Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.

- Relation Musique / Mouvement :

Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.

RUN / MONTÉE DE GENOUX
NIVEAU 1.2.3
3 séries d' 1 minute

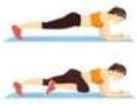
- Placement / Technique / Exécution :

Respecter le placement de base et les consignes de mouvement

- Endurance cardio-respiratoire et musculaire :

Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.

PLANCHE DYNAMIQUE
NIVEAU 1.2.3
3 séries d' 1 minute



- Placement / Technique / Exécution :

Respecter le placement de base et les consignes de mouvement

- Endurance cardio-respiratoire et musculaire :

Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.

- Relation Musique / Mouvement :

Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.

JUMP
NIVEAU 1.2.3
3 séries d' 1 minute

- Placement / Technique / Exécution :

Respecter le placement de base et les consignes de mouvement

- Endurance cardio-respiratoire et musculaire :

Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.

- Relation Musique / Mouvement :

Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.