

Certificat médical

Je soussigné(e),, Docteur en médecine,
certifie avoir examiné en ce jour M. / Mme
né(e) le

- Et avoir constaté qu'il/elle ne présente pas d'antécédents médicaux et de signes pathologiques cliniquement décelable
- Et attester l'absence d'une contre-indication à **la pratique et à l'encadrement** des Activités de la Forme (Musculation, Haltérophilie, Fitness en Cours collectifs...)

Fait à, le.....

Cachet du médecin

Signature du médecin

Important : ce document doit être daté de moins de trois mois à la date de clôture des inscriptions

Annexe : Informations au médecin

Tests d'Exigences Préalables

- Option Haltérophilie Musculation

Épreuve 1 : Test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes (11.5km/h) et palier 9 (réalisé) pour les hommes (12,5km/h).

Épreuve 2 : Le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices suivants :

| 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 selon le choix du candidat) | 1 répétition | Menton au-dessus de la barre – nuque à la barre | 6 répétitions | Menton au-dessus de la barre – nuque à la barre |
| Développé couché | 4 répétitions | 40% poids du corps | 6 répétitions | 80% poids du corps |
| 10 minutes de récupération minimum entre chaque exercice | | | | |

- Option Cours Collectifs

Épreuve 1 : Test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes

Épreuve 2 : Le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de soixante minutes au total, comprenant dix minutes d'échauffement collectif, vingt minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme, vingt minutes de passage en renforcement musculaire, dix minutes de retour au calme sur 5 étirements. Le(la) candidat(e) reproduit les éléments techniques simples, ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données. Il/elle est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple.

| Démonstration technique (60 minutes) | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| Échauffement collectif | STEP | Renforcement musculaire | Retour au calme (5 étirements) |
| 10 min | 20 min (dont 2min retour au calme) | 20 min | 10 min |

Epreuve technique (à réaliser en fin de formation)

- Option Haltérophilie Musculation

- **Démonstration technique en haltérophilie**

Le candidat tire au sort trois mouvements :

- ❖ Un mouvement parmi : L'arraché ou l'épaulé-jeté
- ❖ Deux mouvements parmi : Squat clavicule, soulevé de terre, tirage poitrine buste penché, développé devant debout

| Mouvements | Répétitions et charge Hommes (exprimée en % du poids du corps (PDC)) | Répétitions et charge Femmes (exprimée en % du poids du corps (PDC)) |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Arraché | 2 répétitions à 65% PDC | 2 répétitions à 55% du PDC |
| Epaulé-Jeté | 2 répétitions à 80% PDC | 2 répétitions à 65% PDC |
| Squat Clavicule | 5 répétitions à 85% PDC | 5 répétitions à 70% PDC |
| Soulevé de terre | 2 répétitions à 100% PDC | 2 répétitions à 90% PDC |
| Tirage poitrine buste penché | 6 répétitions à 55% PDC | 6 répétitions à 40% PDC |
| Développé devant debout | 6 répétitions à 50% PDC | 6 répétitions à 35% PDC |

- Option Cours Collectifs

- **Démonstration d'une technique de l'option « cours collectifs »**

Le candidat participe à un cours d'une durée de 60 minutes, de niveau de pratique intermédiaire à un niveau confirmé, composé de trois parties de 20 minutes chacune et présentées dans un ordre chronologique précis :

- ❖ Cardio chorégraphié
- ❖ Renforcement musculaire
- ❖ Etirements

Déroulement de l'épreuve :

| | | |
|---------------------|-------------------------|------------|
| Cardio chorégraphié | Renforcement musculaire | Etirements |
| 20 minutes | 20 minutes | 20 minutes |