

## Annexe : DESCRIPTIONS DES TESTS D'EXIGENCES PREALABLES ET DES SELECTIONS

### Épreuve 1 : Test navette

Le test de Luc Léger est une course-navette qui se déroule entre deux lignes parallèles distantes de 20 m. Réglée par des signaux sonores, la vitesse de course augmente progressivement : elle est de 8 km/h pendant les deux premières minutes, et ensuite augmente de 0,5 km/h par minute. Les sujets évalués doivent effectuer des allers et retours en bloquant chaque fois un pied derrière les deux lignes au moment de l'audition du bip.

#### GRILLE DES CRITÈRES DE REUSSITE

Pour valider les TEP :

- **les femmes devront atteindre le palier 8 (c'est-à-dire palier 7 réalisé)**, la candidat atteint 12 km/h.
- **les hommes le palier 10 (c'est-à-dire 9 réalisé)**, le candidat atteint 13 km/h.

La partie représentée en blanc correspond aux paliers éliminatoires. En d'autres termes, **le Luc Léger est une épreuve éliminatoire si le palier 8 pour les femmes et le palier 10 pour les hommes n'est pas atteint.**

DOSSARD N° .....				DOSSARD N° .....			
Nom : .....				Nom : .....			
Prénoms : .....				Prénoms : .....			
Candidat : Masculin				Candidat : Féminin			
Palier	15"	30"	45"	Palier	15"	30"	45"
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Émargement du candidat				Émargement de la candidate			

## Épreuve 2 : Épreuve de démonstration technique

La réussite à l'épreuve de démonstration technique de 60 min au total, comprenant 10 minutes d'échauffement collectif, 20 min de STEP à un rythme de 128 à 132 batt/min dont 2 minutes de retour au calme, 20 min de passage en renforcement musculaire, 10 min de retour au calme sur 5 étirements. Le candidat reproduit les éléments techniques simples, ajuste sa prestation en fonction des indications verbales ou gestuelles données. Il/Elle est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple.

La trame des enchaînements de l'épreuve n°2 est présentée ci-dessous en trame d'échauffement, STEP, renforcement et étirement TEP.

### Critères d'évaluation :

- Etre capable de reproduire des éléments techniques simples
- Etre capable d'ajuster sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données par le professeur (respect des consignes)
- Etre capable de mémoriser un enchaînement simple
- Respecter le rythme
- Respecter la posture

Type de cours, niveau et durée				Échauffement, cour de STEP, renforcement musculaire et étirement, total 30 min			
N° DU BLOC	Bloc final (avec changement de pieds)	Compte	Changement de pieds	Approche ou orientations	Coordination	Durée par bloc (en min)	Cumul durée (en min)
Echauffement	Echauffement à la convenance de l'intervenant : Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculo tendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation	Mouvement de la CV dans tous les plans, enchaînement de LIA+ex de la base squat, fentes, antéimpulsion des bras, rotation.....					10 min
1er bloc	1 basic +1 mambo cha cha 1 chassé sur le step + 1 mambo 3 genoux L step (en bout) 1 basic à cheval + 1 basic retour face	8 temps 8 temps 8 temps 8 temps	Sur le mambo cha cha sur le chassé Sur les 3 genoux L step	Face Face En bout Début en bout puis retour en face	Bras simples sur les 3 genoux L step	9 min	
2ème bloc	1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux 1 traversée+ 2 dégagés sur le step +1 V step	16 temps 16 temps	Lors des 3 genoux ciseaux	Début face/fin dos Début dos et revient face avec le basic Traversée avant les dégagés	Bras simples sur les 2 dégagés et sur le V step	9 min	
Retour au calme						2 min	
Temps cumulé							30 minutes

Type de cours et durée					Cours de renforcement avec éléments imposés : squat/Fentes/Pompes/ Gainages, 20 min			
N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précisions rythmiques	Durée (w/repos)	Temps	Cumul temps (en min)	Critère de réussite
1) Squat		Séquence de squat à répéter 3 fois	Flexion des hanches, genoux, chevilles puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	4 min 30	-Respecte le Rythme -Respecte l'exécution du mouvement - Respecte la posture
2) Pompes		Séquence de pompes à répéter 3 séries	Flexion des coudes, alignement coudes épaules. En planches pour les hommes et genoux pour les femmes	Rythmique à la convenance de l'intervenant	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	7 min 30	
3) Fentes à droite		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min30	12 min	
4) Gainage		Séquence de gainage à répéter 3 séries	Planche frontale	Isométrie	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	15 min	
5) Fentes à gauche		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min	19 min30	
Retour au calme avec 5 étirements								
1) Flexion du buste		Evaluation souplesse chaîne postérieure et maintien de la posture	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste		2 min		2 min	Respect de la posture
2) Flexion du buste		Evaluation souplesse adducteur et chaîne postérieure	Position assise, Jambes tendues en ouverture, flexion du buste		2 min		4 min	
3) Chien tête en bas			Angles tronc/ jambe à 90°, jambe et bras tendus, tête alignée main au sol		2 min		6 min	
4) Planche debout position unipodale (pied droit au sol)		Evaluation posturale et souplesse	Planche debout, Position unipodale, Alignement bras tête tronc jambe		4 min		10 min	
5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe					
Total						60 minutes		

Attention, ces épreuves nécessitent de l'entraînement.