

**BP AGFF EMSP - Tests d'entrée - Annexes**

**EXIGENCES PREALABLES**

**MENTION D**

**Barèmes Haltérophilie et Force athlétique**

**HALTEROPHILIE (total Arraché + Epaulé jeté)**

*(Conseillé aux profils compétiteurs en Haltérophilie)*

**BAREME HOMMES**

<b>catégorie</b>	56	62	69	77	85	94	105	.+105
<b>charge</b>	120	135	150	157	170	172	187	195

**BAREME FEMMES**

<b>catégorie</b>	48	53	58	63	69	75	.+75
<b>charge</b>	55	62	77	85	90	95	100

**FORCE ATHLETIQUE (total Squat + Développé Couché + Soulevé de Terre)**

*(Conseiller de préférence aux profils compétiteurs en Force Athlétique)*

**BAREME HOMMES**

<b>catégorie</b>	52	56	60	68	75	83	90	100	110	125	.+125
<b>charge</b>	250	265	300	325	355	370	385	415	435	455	485

**BAREME FEMMES**

<b>catégorie</b>	44	48	52	56	60	68	75	82,5	90	.+90
<b>charge</b>	120	127	135	145	150	163	183	195	205	217,5

**TESTS DE SELECTION**

**MENTION D**

**2) Prise en charge individualisée**                      4 sujets proposés :

**sujet n°1 :**    HOMME : 25 ans    TAILLE : 175 cm    POIDS : 75 kg  
 SITUATION FAMILIALE : célibataire - METIER : délégué médical  
 EXPERIENCE : sédentaire, débute en salle de remise en forme  
 OBJECTIF : Renforcement musculaire général

**sujet n°2 :**    HOMME : 25 ans    TAILLE : 175 cm    POIDS : 70 kg  
 SITUATION FAMILIALE : célibataire - METIER : employé de bureau  
 EXPERIENCE : pratique la musculation depuis 3 ans  
 OBJECTIF : Préparation à une première compétition de culturisme dans 9 mois

**sujet n°3 :**    FEMME: 30 ans    TAILLE : 170 cm    POIDS : 55 kg  
 SITUATION FAMILIALE : mariée, sans enfant - METIER : enseignante  
 EXPERIENCE : 3 mois de pratique en salle (musculation et cardio training)  
 OBJECTIF : Renforcement musculaire des membres inférieurs

**sujet n°4 :**    FEMME: 55 ans    TAILLE : 160 cm    POIDS : 60 kg  
 SITUATION FAMILIALE : mère au foyer - METIER : sans emploi  
 EXPERIENCE : sédentaire depuis 15 ans, aucune expérience en salle  
 OBJECTIF : Amélioration de la condition physique