

BPJEPS AGFF 2015

FICHE D'ORIENTATION « MAITRISE TECHNIQUE »

ETAPE 1 : 1 au 2 juin

ETAPE 2 : 31 août au 1 septembre

Le candidat doit se présenter à chacune des 2 étapes. Lors de la 1^{ère}, il est évalué sur sa performance et son projet d'entraînement (à envoyer par mail en pdf). Lors de la 2^{nde}, il est évalué sur sa performance, le progrès constaté et, éventuellement, à nouveau sur son projet d'entraînement si le premier document nécessitait des améliorations.

- ⇒ **objectif** : obtenir 10/20, avec les points de progression, lors de la 2^{nde} étape pour accéder à la certification « préparation et animation de séance » en structure d'accueil en octobre.

- ⇒ La moyenne de cette seconde étape est calculée en fonction des notes des 3 tests physiques et du projet d'entraînement.

En cas d'absence lors d'une des deux étapes, ou d'une moyenne insuffisante, un troisième et dernier passage sera organisé en octobre, afin d'accéder au second passage de la certification, en décembre.

I. Test de musculation : au choix : force athlétique ou force-endurance**A. Force Athlétique : réaliser 1 maxi sur chaque exercice de base**

3 essais à réaliser pour chaque exercice : Squat, Développé Couché et Soulevé de Terre.
Le meilleur essai de chaque exercice est retenu afin de comptabiliser le total athlétique.

⇒ Barème de Notation : voir tableau des notes

⇒ Bonus : différence de points entre le premier et le second passage

MAITRISE TECHNIQUE FORCE ATHLÉTIQUE HOMME

Total athlétique (développé couché + flexion/jambes + soulevé de terre)

| POINTS | Catégories de poids et de corps | | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| | 52 | 56 | 60 | 67,5 | 75 | 82,5 | 90 | 100 | 110 | 125 | + de 125 |
| 20 | 405 | 435 | 475 | 527,5 | 580 | 622,5 | 665 | 695 | 720 | 745 | 765 |
| 19 | 390 | 420 | 460 | 510 | 560 | 602,5 | 642,5 | 672,5 | 697,5 | 722,5 | 740 |
| 18 | 375 | 405 | 445 | 492,5 | 540 | 582,5 | 620 | 650 | 675 | 700 | 715 |
| 17 | 360 | 390 | 430 | 475 | 520 | 562,5 | 597,5 | 627,5 | 652,5 | 675 | 690 |
| 16 | 345 | 375 | 415 | 457,5 | 500 | 542,5 | 575 | 605 | 630 | 650 | 665 |
| 15 | 330 | 360 | 397,5 | 440 | 480 | 522,5 | 552,5 | 582,5 | 607,5 | 625 | 640 |
| 14 | 315 | 345 | 380 | 422,5 | 460 | 502,5 | 530 | 560 | 585 | 600 | 615 |
| 13 | 300 | 330 | 362,5 | 405 | 440 | 482,5 | 507,5 | 537,5 | 560 | 575 | 590 |
| 12 | 285 | 315 | 345 | 387,5 | 420 | 462,5 | 485 | 515 | 535 | 550 | 565 |
| 11 | 270 | 300 | 327,5 | 370 | 400 | 442,5 | 462,5 | 492,5 | 510 | 525 | 540 |
| 10 | 255 | 285 | 310 | 350 | 380 | 420 | 440 | 470 | 485 | 500 | 515 |
| 9 | 240 | 270 | 292,5 | 330 | 360 | 397,5 | 417,5 | 445 | 460 | 475 | 490 |
| 8 | 225 | 255 | 275 | 310 | 340 | 375 | 395 | 420 | 435 | 450 | 465 |
| 7 | 210 | 237,5 | 257,5 | 290 | 320 | 352,5 | 372,5 | 395 | 410 | 425 | 440 |
| 6 | 195 | 220 | 240 | 270 | 300 | 330 | 350 | 370 | 385 | 400 | 415 |

MAITRISE TECHNIQUE FORCE ATHLÉTIQUE FEMME

Total athlétique (développé couché + flexion/jambes + soulevé de terre)

| POINTS | Catégories de poids et de corps | | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|
| | 44 | 48 | 52 | 56 | 60 | 67,5 | 75 | 82,5 | 90 | + de 90 |
| 20 | 275 | 295 | 307,5 | 325,5 | 342,5 | 370 | 395 | 407,5 | 425 | 440 |
| 19 | 265 | 282,5 | 295 | 315 | 330 | 355 | 377,5 | 390 | 407,5 | 422,5 |
| 18 | 255 | 270 | 282,5 | 302,5 | 317,5 | 340 | 360 | 372,5 | 390 | 405 |
| 17 | 245 | 257,5 | 270 | 290 | 305 | 325 | 342,5 | 355 | 372,5 | 387,5 |
| 16 | 234 | 245 | 257,5 | 277,5 | 290 | 310 | 325 | 337,5 | 355 | 370 |
| 15 | 225 | 232,5 | 245 | 265 | 275 | 295 | 307,5 | 320 | 337,5 | 352,5 |
| 14 | 215 | 220 | 232,5 | 252,5 | 260 | 280 | 290 | 302,5 | 320 | 332,5 |
| 13 | 202,5 | 207,5 | 220 | 237,5 | 245 | 265 | 272,5 | 285 | 300 | 312,5 |
| 12 | 190 | 195 | 207,5 | 222,5 | 230 | 250 | 255 | 267,5 | 280 | 292,5 |
| 11 | 177,5 | 182,5 | 198 | 207,5 | 212 | 232,5 | 237,5 | 250 | 260 | 272,5 |
| 10 | 165 | 170 | 182,5 | 192 | 200 | 215 | 220 | 232,5 | 240 | 252,5 |
| 9 | 152,5 | 157,5 | 170 | 177,5 | 185 | 197,5 | 202,5 | 215 | 220 | 232,5 |
| 8 | 140 | 145 | 157,5 | 162,5 | 170 | 180 | 185 | 195 | 200 | 212,5 |
| 7 | 127,5 | 132,5 | 142,5 | 147,5 | 155 | 162,5 | 167,5 | 175 | 180 | 192,5 |
| 6 | 115 | 120 | 127,5 | 132,5 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 172,5 |

B. Force-endurance : réaliser un maximum de répétitions en Squat et DC

⇒ **Squat $\frac{3}{4}$** :

- Hommes : 1,7 x PC - (Taille en cm / 4)
(ex : 1,80 m - 70 kg => barre à 74 kg)
- Femmes : 1,25 x PC - (Taille en cm / 5,5)
(ex : 1,65 m - 50 kg => barre à 32,5 kg)

⇒ Barème de Notation : 1 répétition = 0,5 points

⇒ Bonus :

- progrès de 25 à 50 % = +1 point
- progrès de 50% et + = +2 points

⇒ **Développé Couché** :

- Hommes : 0,9 x PC
- Femmes : 0,5 x PC

Le critère technique est évalué par la non comptabilisation des répétitions mal exécutées par rapport à la technique prise en référence.

⇒ Barème de Notation : 1 répétition = 0,75 points

⇒ Bonus :

- progrès de 25 à 50 % = +1 point
- progrès de 50% et + = +2 points

II. Tests de résistance en cours collectifs

Le test consiste en un suivi de cours collectif de niveau avancé d'une durée de 45 minutes selon 2 étapes :

- 30 minutes de Renforcement Musculaire Général
- 15 minutes d'Abdos

Ce test est validé par le jury, en fonction de la capacité physique et technique des candidats à suivre le déroulement du cours sur l'ensemble des 2 étapes.

III. Test d'endurance en stade

Le test consiste en la réalisation d'un maximum de paliers au VAM EVAL.

⇒ Barème de Notation :

- Femmes : palier 11 = 10 puis +1 point par palier supplémentaire ou -1 point par palier inférieur
- Hommes : palier 14 = 10 puis +1 point par palier supplémentaire ou -1 point par palier inférieur

⇒ Bonus :

- progrès de 1 à 2 paliers = +1 point
- progrès de + de 2 paliers = +2 points

ANNEXES
REGLEMENT DES TESTS :

SQUAT:

1- Le concurrent doit faire face à l'avant du plateau.

La barre sera maintenue horizontalement sur les épaules, mains et doigts la serrant, et le sommet de la barre à pas plus d'un diamètre au-dessous du sommet externe des deltoïdes. Les mains peuvent se positionner à n'importe quel endroit de la barre, à l'intérieur des colliers internes ou en contact avec ces derniers. La barre ne doit pas se déplacer d'une distance supérieure à son diamètre à partir de sa position initiale.

2- Après avoir décollé la barre des supports (le concurrent peut pour cela se faire aider par les suiveurs-chargeurs), le concurrent devra reculer pour assurer sa position de départ.

Lorsque ce dernier sera immobile, droit avec les genoux verrouillés, et la barre correctement positionnée, le Chef de plateau donnera le signal de départ. Il consistera en un ordre verbal audible "**Squat**" accompagné d'un mouvement du bras vers le bas.

Avant de recevoir le signal de départ, le concurrent peut rectifier sa position à sa guise, dans le respect du règlement, sans être sanctionné.

Pour des raisons de sécurité, le concurrent sera invité par le Chef de plateau à "replacer" la barre, signal verbal audible accompagné d'un mouvement du bras vers l'arrière, si, après 5 secondes, il n'est pas dans une position correcte pour commencer son mouvement.

3- Après avoir reçu le signal du Chef de plateau, le concurrent doit fléchir les genoux et abaisser son corps jusqu'à ce que la surface supérieure des cuisses à l'articulation de la hanche soit plus basse que le sommet des genoux.

Une seule descente est autorisée. L'essai est considéré avoir commencé lorsque les genoux du concurrent auront été déverrouillés. La barre peut se déplacer vers le bas à partir de sa position de départ d'une distance égale à un diamètre pendant l'exécution du mouvement.

4- Le concurrent doit se relever à sa guise jusqu'à une position droite, genoux verrouillés.

Le double rebond en position basse ou tout mouvement vers le bas pendant la montée sont interdits. Lorsque le concurrent est immobile (dans une position qui apparaît comme la position finale), le Chef de plateau donnera le signal de reposer la barre.

5- Le signal de reposer la barre consistera en un mouvement du bras vers l'arrière accompagné de l'ordre verbal audible "**Rack**".

Le concurrent devra alors avancer et replacer la barre sur les supports. Pour des raisons de sécurité, le concurrent peut demander l'aide des chargeurs-suiveurs pour ramener la barre et pour la replacer sur les supports. Le concurrent doit rester sous la barre pendant ces manœuvres.

6- Pas plus de 5 et pas moins de 2 suiveurs- chargeurs ne se trouveront en même temps sur le plateau, à n'importe quel moment. Les arbitres peuvent décider du nombre de suiveurs-chargeurs nécessaires, à n'importe quel moment, sur le plateau (2,3,4 ou 5).

Fautes à sanctionner au Squat :

1- Non-respect des signaux de l'arbitre Chef de plateau

2- Double rebond

1- Défaut de se tenir droit, genoux verrouillés, au début ou à la fin du mouvement.

2- Tout déplacement excessif des pieds.

Les déplacements mineurs seront autorisés. Par déplacements mineurs, il faut entendre légers déplacements latéraux, ou décollements des talons et / ou des orteils. Talons et orteils doivent revenir à leur position initiale.

3- Ne pas fléchir les genoux

et abaisser le corps jusqu'à ce que la surface des cuisses à l'articulation de la hanche soit plus basse que le sommet des genoux.

4- Changement de position de la barre

sur les épaules supérieur à un diamètre au-dessous de sa position de départ.

5- Contact de la barre, des disques ou du concurrent

avec un ou plusieurs suiveurs- chargeurs entre les signaux de départ et de fin de mouvement de l'arbitre Chef de plateau, afin de faciliter le squat.

6- Contact des coudes ou des bras avec les cuisses.

Un léger contact est permis, s'il est reconnu n'apporter aucune aide au concurrent.

7- Laisser tomber la barre, ou la jeter intentionnellement,

après le signal "rack" de l'arbitre Chef de plateau.

10- Ne pas se conformer à l'un quelconque des points du règlement de l'épreuve, qui précèdent la liste des fautes à sanctionner.

DEVELOPPE COUCHE : (BENCHPRESS)

1- Le banc doit être placé sur le plateau, la tête vers l'avant ou déplacée d'un angle de 45 degrés.

2- Le concurrent doit s'allonger sur le dos de façon que ses épaules et ses fessiers soient en contact avec la surface du banc.

Les semelles et les talons de ses chaussures doivent être en contact avec le plateau ou les cales. Ses mains et ses doigts doivent serrer la barre, posée sur les supports, avec une prise " pouces verrouillés ". Cette position de corps doit être conservée pendant tout le mouvement.

3- Pour assurer un appui solide des pieds, le concurrent peut utiliser des disques plats ou des cales qui ne dépasseront pas 30 cm en hauteur, de façon à rehausser la surface du sol .

Un choix de cales de 5 cm, 10 cm, 20 cm, 30 cm doit être proposé pour le placement des pieds dans toutes les compétitions internationales. De légers mouvements des pieds, ou des mouvements de pieds mineurs, sont autorisés, aussi bien à partir des cales que du plateau.

4- Pas plus de 3 suiveurs-chargeurs, et pas moins de 2, pourront se trouver sur le plateau, à n'importe quel moment.

Après s'être correctement positionné, le concurrent peut demander l'aide des suiveurs-chargeurs pour enlever la barre des supports. S'ils aident le compétiteur, les chargeurs-suiveurs doivent le faire jusqu'à la position bras tendus.

5- L'espacement maximum des mains sur la barre, entre les index, est de 81 cm.

Les deux index doivent se trouver dans la zone des 81 cm. En cas de blessure ou de problème anatomique, si le concurrent est incapable de serrer la barre symétriquement des deux mains, il doit en informer les arbitres, avant l'enlèvement de la barre et à chaque essai. Si c'est nécessaire, la barre sera marquée en conséquence. La prise de mains inversée (mains en supination) est interdite.

6- Après avoir, avec ou sans l'aide des suiveurs-chargeurs, enlevé la barre des supports, le concurrent attendra, coudes verrouillés, le signal de l'arbitre Chef de plateau, signal qui sera donné aussitôt que le concurrent sera immobile, et la barre correctement positionnée.

Pour des raisons de sécurité, le compétiteur sera invité à " replacer " la barre, ordre verbal donné par le Chef de plateau, accompagné d'un mouvement du bras vers l'arrière, si après une période de 5 secondes, il n'est pas dans la position correcte pour commencer le mouvement.

7- Le signal de départ sera l'ordre verbal audible: "**Start**" (Partez), accompagné d'un mouvement de bras vers le bas.

8- Après avoir reçu le signal, le concurrent devra descendre la barre jusqu'au contact de la poitrine, la maintenir immobile en marquant une pause réelle et visible.

Immuable veut dire: arrêté.

La règle de une seconde est recommandée, à savoir qu'au moment où la barre touche la poitrine, elle doit rester immobile pendant le temps que les arbitres comptent mentalement: UN.

Le concurrent doit ensuite ramener la barre au bout des bras tendus, sans extension inégale excessive et immodérée, en verrouillant simultanément les deux coudes. Lorsque la barre sera maintenue immobile dans cette position, le signal audible "**rack**" sera donné, accompagné d'un mouvement du bras vers l'arrière. Si, pour des raisons anatomiques, le concurrent ne peut pas tendre complètement les bras, il devra en informer les arbitres à chacun des essais.

Fautes à sanctionner au DC :

- 1- Non-respect des signaux de l'arbitre Chef de plateau,
- 2- Tout changement de position pendant le développé proprement dit, à savoir:
 - tout soulèvement du banc des épaules ou des fessiers, ou des pieds à partir de leurs points de contact avec le plateau, les disques ou les cales.
 - tout déplacement latéral des mains sur la barre. Un léger mouvement des pieds, ou un mouvement considéré comme mineur, ne sera pas sanctionné. Semelles et talons doivent rester en contact avec le plateau, les disques ou les cales.
- 3- Chute non maîtrisée de la barre sur la poitrine, rebond ou enfoncement de la barre sur la poitrine après le signal de départ pour faciliter la poussée.
- 4- Extension inégale des bras prononcée ou exagérée pendant la montée de la barre.
- 5- Toute redescente de la barre pendant la montée.
- 6- Verrouillage incomplet des coudes à la fin du mouvement.
- 7- Tout contact des suiveurs-chargeurs avec la barre entre les signaux de l'arbitre Chef de plateau afin de faciliter le mouvement.
- 8- Contact des pieds avec le banc ou ses supports.
- 9- Ne pas se conformer à l'un quelconque des points du règlement de l'épreuve qui précèdent le liste des fautes à sanctionner.

LE SOULEVE DE TERRE: (DEADLIFT)

1- Le concurrent fera face à l'avant du plateau, la barre posée horizontalement devant ses pieds. Il la saisira des deux mains en utilisant la prise qu'il désirera (en pronation, en supination, ou inversée, mains à l'extérieur des cuisses, ou à l'intérieur), et la soulèvera jusqu'à ce qu'il se redresse complètement.

2- A la fin du soulevé, le concurrent doit être droit, genoux verrouillés, et les épaules en arrière.

3- Le signal de l'arbitre Chef de plateau sera l'ordre verbal audible "**Down**" (Terre) accompagné d'un mouvement de bras vers le bas.

Le signal sera donné sitôt que la barre sera maintenue immobile, et que le concurrent sera dans une position apparemment finale. Un tremblement de la barre au niveau des genoux, bien qu'il ne soit pas très orthodoxe, ne sera pas compté comme faute.

4- Tout décollement de la barre du plateau, ou toute tentative manifeste de décollement, comptera comme un essai.

A partir du moment où le soulevé commence, toute redescente de la barre avant que le concurrent atteigne sa position finale sera sanctionnée. Si la barre redescend quand les épaules reviennent vers l'avant après avoir atteint la position finale, il n'y a pas faute.

Fautes à sanctionner au S.Terre :

1- Tout mouvement de la barre vers le bas avant la position finale.

2- Défaut de maintenir une position droite, les épaules en arrière, à la fin du mouvement.

3- Défaut de verrouiller les genoux à la fin du mouvement.

4- S'aider de l'appui des cuisses pour monter la barre. Si la barre monte en frottant graduellement sur les cuisses, sans qu'il y ait appui, il n'y a aucune raison de refuser l'essai. Tout doute devra être au bénéfice du compétiteur.

5- Tout pas en avant ou en arrière. En revanche, le glissement latéral des pieds et le décollement des pointes ou des talons ne sont pas sanctionnables.

6- Reposer la barre avant le signal de l'arbitre Chef de plateau.

7- Ne pas contrôler la barre des deux mains, c'est-à-dire la relâcher des paumes de la main, jusqu'à ce qu'elle touche le plateau.

8- Ne pas se conformer à l'un quelconque des points du règlement de l'épreuve qui précèdent la liste des fautes à sanctionner.

L'UTILISATION DU MATERIEL EST AUTORISÉ.