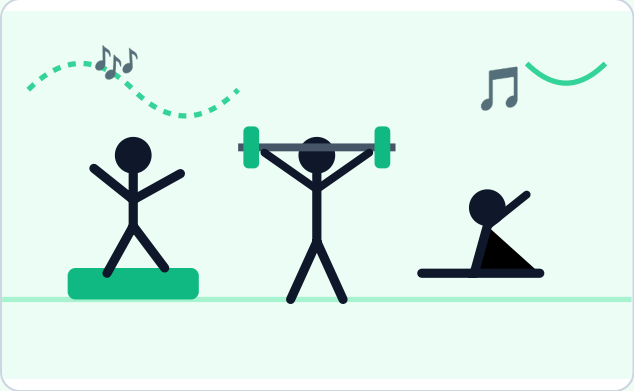
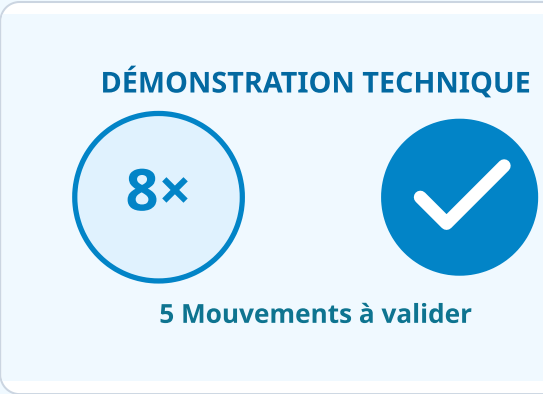
Option Cours Collectifs : Épreuve de 45 min



- **15' Cardio & Coordination :** Aérobic / LIA avec ou sans STEP. Suivi du rythme musical.
- **15' Renforcement Musculaire :** Mouvements polyarticulaires avec barres et poids.
- **15' Flexibilité & Mobilité :** Étirements guidés, contrôle postural et amplitude.

Critères clés : Maîtrise de la technique globale, synchronisation en musique et sécurité de placement.

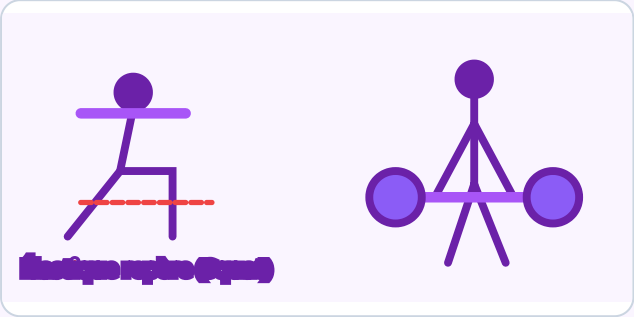
Option Musculation & PT : Évaluation



- **Format :** 8 répétitions demandées sur 5 exercices fondamentaux de musculation.
- **Objectif de validation :** Minimum **5 réussites techniquement parfaites** sur 8.
- **Arrêt anticipé :** Les évaluateurs peuvent valider l'exercice dès la 5e répétition réussie.

Critère d'arrêt : Tolérance maximale de 3 répétitions manquées ou non conformes par mouvement.

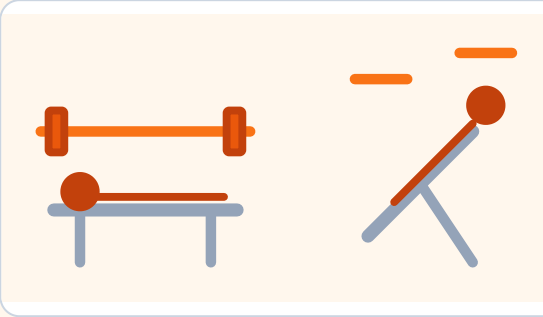
Charges MPT : Bas du Corps & Tirage



Mouvement	Hommes	Femmes
Squat (fémur parallèle)	100% PdC	60% PdC
Fentes (4 Gauche / 4 Droite)	30 kg	20 kg
Soulevé de terre	80% PdC	40% PdC

Squat : Hanches à hauteur des genoux, fémur parallèle au sol avec contact fessier sur l'élastique repère.

Charges MPT : Poussée Haut du Corps



Mouvement	Hommes	Femmes
Développé Couché (toucher poitrine)	80% PdC	40% PdC
Développé Militaire (Assis incliné)	40% PdC total	30% PdC total

Règle Haltères : Charge totale divisée par 2 (un haltère/main). Arrondi à l'haltère inférieur disponible. *Exemple (Femme 45 kg) : 30% = 13.5 kg → 6.75 kg/côté → Haltères de 6 kg.*