



**CESA - BPJEPS AGFF SHN 2013 -**  
**FICHE D'ORIENTATION « MAITRISE TECHNIQUE »**

**CF 1 : 11-12 mars 2013**

**CF 2 : 10-11 juin 2013**

**CF 3 : 17 juin 2013**

**CF 4 : 16-17 septembre 2013**

Le candidat doit se présenter à chacune des 2 étapes. Lors de la 1ère, il est évalué sur sa performance. Lors de la 2ème, il est évalué sur sa performance, le progrès constaté, la remise d'un nouveau projet d'entraînement et le bilan de son entraînement.

- 1) Vous devez obtenir 10/20 de moyenne, avec les points de progression, lors de la deuxième étape pour valider (CF2). Les trois maîtrises techniques sont compensables entre elles.
- 2) Vous devez valider votre dossier (CF3).
- 3) Vous avez la possibilité d'un rattrapage CF4

**I. Epreuve 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)

	Catégories de poids et de corps										
POINTS	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 :  $1,7 \times PC$  - (Taille en cm / 4)  
(ex : 1,80 m - 70 kg ⇒ barre à 74 kg)
- Femmes :  $1,25 \times PC$  - (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 :  $0,9 \times PC$
- Femmes :  $0,5 \times PC$



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. Epreuve 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

Cette épreuve est validée 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. Epreuve 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

### ⇒ MOYENNE GENERALE

La moyenne des 3 notes (muscultation, renforcement musculaire et Vam Eval) est retenue lors de chaque étape. Il faut avoir 10 lors de la 2<sup>ème</sup> étape. CF2

La note de 10 permet de valider les pré-requis physiques de l'épreuve d'animation de séance (mention C et/ou D).

### Pour les notes inférieures à 10 :

Les stagiaires n'ayant pas la moyenne doivent repasser les épreuves où leur note est inférieure à 10 au rattrapage. CF4



## ANNEXES

### REGLEMENT DES EPREUVES :

#### 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.

7- 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: arrêtée.

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 redescende 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 redescende 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.