

## Exigences préalables - Sélections

### Exigences Préalables à l'entrée en formation

Selon l'article 3 de l'arrêté du 13 septembre 2018 modifiant celui du 1er juillet 2008 portant création de la mention « haltérophilie, musculation et force athlétique » du diplôme d'Etat de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité « perfectionnement sportif » (NOR : SPOV1824849A), les candidats doivent valider les exigences préalables à l'entrée en formation qui sont :

**1 - Les candidats doivent justifier d'une pratique compétitive de trois saisons dans l'une des quatre disciplines mentionnées à l'article 3 :**

— Le candidat doit produire une attestation de pratique compétitive pendant trois saisons dans l'une des quatre disciplines mentionnées à l'article 2.

Cette attestation est délivrée par le directeur technique national d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme ;

**2 - Les candidats doivent justifier d'une expérience professionnelle ou bénévole de douze mois d'animation de groupe, d'entraînement ou de compétition dans l'une des quatre disciplines mentionnées à l'article 3 :**

— Le candidat doit produire un dossier relatant son expérience professionnelle ou bénévole de douze mois d'animation de groupe, d'entraînement ou de compétition dans l'une des quatre disciplines mentionnées à l'article 3. Ce dossier fait l'objet d'un exposé de quinze minutes puis d'un entretien de quinze minutes, organisés par l'organisme de formation.

**3 - Les candidats doivent réaliser une démonstration commentée à partir d'une épreuve d'un arraché ou de développé couché.**

Le candidat doit réaliser un test technique constitué d'une démonstration du mouvement de l'arraché technique, dans le respect des critères fixés par le règlement technique international de l'IWF, avec les critères de charge suivants :

- 2 répétitions à 60 % de la masse corporelle pour les hommes ;

- 2 répétitions à 40 % de la masse corporelle pour les femmes.

En cas de valeurs décimales, le poids de la barre est arrondi au multiple de 2,5 kg inférieur.

-ou, d'un test technique constitué d'une démonstration du mouvement de développé couché dans le respect des critères fixés par le règlement technique international de l'IPF avec les critères de charge suivants :

- 3 répétitions à 110 % de la masse corporelle pour les hommes ;

- 3 répétitions à 90 % de la masse corporelle pour les femmes.

En cas de valeurs décimales, le poids de la barre est arrondi au multiple de 2,5 kg les plus proches.

Cette démonstration est suivie d'un entretien au cours duquel le candidat explique les principes techniques permettant une réalisation en sécurité. La réussite au test technique organisé par l'organisme de formation est attestée par le directeur technique national d'haltérophilie-musculation.

**L'Euro Fitness Fédération vérifie que le candidat possède les exigences préalables sur titre et lors des épreuves de sélection organisées spécialement à cette fin.**