

LE PANSE FORMATION

162A rue du Faubourg Saint-Denis,
75010 Paris
<https://www.lepanse-formation.com>

LES TEP :
tests
d'exigences
préalables



ATTENTION : Les TEP doivent être obtenus au minimum **1 mois avant l'entrée en formation**

MODALITÉS DES TEP

- Épreuve commune aux 2 deux options : Test navette - le Luc Léger
- Épreuve spécifique à la mention A : cours collectif
- Épreuve spécifique à la mention B : haltérophilie et musculation



TEST COMMUN AUX DEUX MENTIONS

TEST NAVETTE LUC LÉGER : version 1998

HOMMES :

- Palier 9 annoncé « fin du palier 9 » par bande sonore

FEMMES :

- Palier 7 annoncé « fin du palier 7 » par bande sonore



TEST POUR LA MENTION A : COURS COLLECTIF

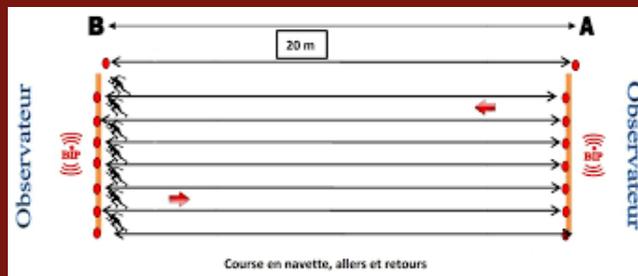
DEMONSTRATION TECHNIQUE

Épreuve de 60 minutes où le candidat doit :

- Reproduire des éléments techniques simples
- Ajuster sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles
- Mémoriser un enchaînement simple

Déroulement :

- 10 minutes d'échauffement collectif
- 20 minutes de STEP dont 2 minutes de retour au calme
- 20 minutes de renforcement musculaire
- 10 minutes de retour au calme sur 5 étirements





TEST POUR LA MENTION B : HALTÉROPHILIE ET MUSCULATION

DEMONSTRATION TECHNIQUE

Le candidat réalisera les trois mouvements :

- SQUAT
- DÉVELOPPÉ COUCHÉ
- TRACTION



SQUAT

HOMMES :

- Squat poids du corps X 110%
- Réaliser 6 répétitions

FEMMES :

- Squat poids du corps X 75%
- Réaliser 5 répétitions



DÉVELOPPÉ COUCHÉ

HOMMES :

- Développé couché poids du corps X 80%
- Réaliser 6 répétitions

FEMMES :

- Développé couché poids du corps X 40%
- Réaliser 4 répétitions



TRACTION

HOMMES :

- Traction au poids du corps
- Réaliser 6 répétitions mains en pronation ou supination

FEMMES :

- Traction au poids du corps
- Réaliser 1 répétitions mains en pronation ou supination