

1- Les exigences préalables à l'entrée en formation

(Prévues à l'article R. 212-10-17 du code du sport et aux articles A. 212-35, A. 212-36 et A. 212-52-1 de ce même code, sont les suivantes)

Il est procédé à la vérification de ces exigences préalables au moyen de :

- La production d'une attestation de pratique en haltérophilie, musculation ou force athlétique
- La production d'un dossier par le candidat relatant son expérience professionnelle
- Un test d'exigence préalable 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 :

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

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

- ou, d'un test d'exigence préalable 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 :

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

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

2- Les tests du CPB Formation :

Les TESTS CPB : Une note sur 20 est attribuée au candidat à chaque épreuve.

A- Une épreuve d'haltérophilie (Coeff 1,5)

Le candidat réalise un mouvement au choix entre EPAULE et ARRACHER. L'épreuve est suivie d'un entretien de 5 minutes avec le candidat.

Il doit réaliser à 3 reprises le mouvement choisi avec la charge suivante :

- ARRACHER = Pour les hommes 50% du PC et pour les femmes 30%
- EPAULE = Pour les hommes 80% du PC et pour les femmes 60%

B- Une épreuve orale : (coef 2)

L'entretien comprend une présentation du projet professionnel et des motivations du candidat, puis un questionnement sur l'expérience et la connaissance en haltérophilie et musculation.

Durée du passage 15 minutes maximum par candidat.