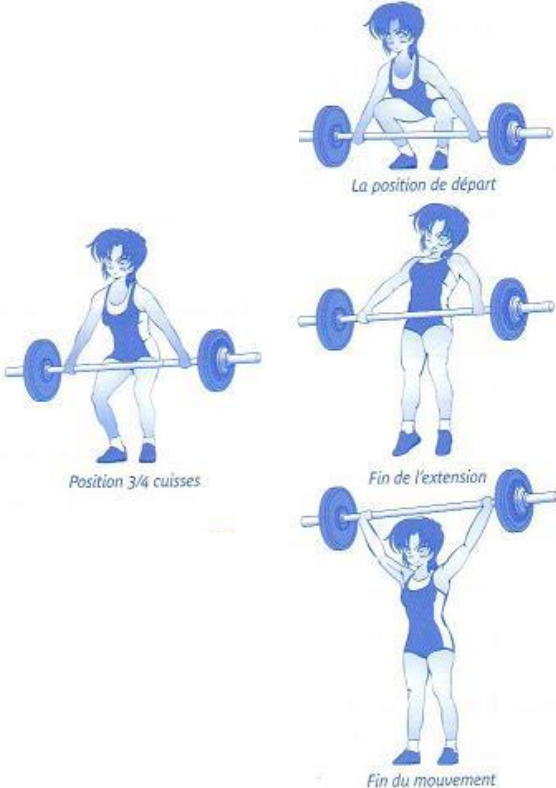
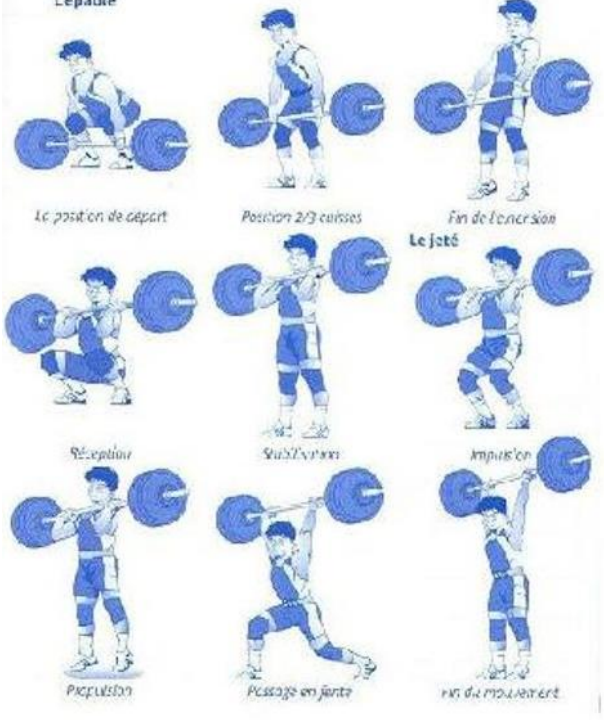


BPJEPS AF option haltérophilie, musculation
Exercices de sélection

Exercices	Hommes	Femmes	Critères de réussite
<p>1/ Arraché</p>		<p>2 répétitions à 55 % du poids de corps</p>	<p>2 répétitions à 45 % du poids de corps</p> <p>Le candidat saisit la barre en pronation, avec une prise plus large que les épaules. En conservant les courbures naturelles du dos, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, bras tendus, en un seul mouvement. La position est stabilisée : debout, bras et jambes tendus. La barre revient au sol au début de chaque répétition. Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause. (sans la flexion complète)</p>
<p>2/ Epaulé-jeté</p>		<p>2 répétitions à 65 % du poids de corps</p>	<p>2 répétitions à 55 % du poids de corps</p> <p>Le candidat saisit la barre en pronation. En conservant les courbures naturelles du dos, il amène la barre aux épaules. Puis le candidat amène la barre au-dessus de la tête, puis stabilise la position debout, bras et jambes tendus. La barre revient au sol au début de chaque répétition. Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause. (avec flexion complète + jeté sortie en fente)</p>