Faculté des **sciences du sport** Université de Strasbourg

EUROPEAN STANDARDS europe active

TESTS D'ADMISSION
LICENCE PROFESSIONNELLE MÉTIERS DE LA FORME 2024-2025
(mise à jour 13/02/2024)

OBJECTIF GÉNÉRAL

Les tests d'admission à la Licence professionnelle Métiers de la Forme ont pour but de sélectionner les candidats.
Le classement final est effectué en fonction du profil de chaque candidat, de son projet professionnel et de la réussite aux tests d'admission.
L'inscription est conditionnée par l'obtention d'un diplôme de niveau bac+2 (120 ECTS).

OBJECTIF OPÉRATIONNEL

Au travers des épreuves de sélection, les candidat(e)s seront évalué(e)s sur leur niveau de pratique, leurs motivations, et leur projet professionnel. Le jury des épreuves sera composé de professionnels du secteur de la Forme et d'enseignants et enseignants-chercheurs de la Faculté des Sciences du Sport de l'Université de Strasbourg.

Suivant la disponibilité des installations, l'ordre des épreuves peut être sujet à modifications.

1ère ÉPREUVE ÉCRITE (coef 1) : Connaissance du secteur de la remise en forme
Écrit de 1 heure : le candidat compose sur un sujet général relatif aux activités de la forme.

2ème ÉPREUVE COURS COLLECTIFS (coef 2) :
Les candidats suivent un cours dispensé par un éducateur dans une logique de pratiquant.

Le cours est organisé de la manière suivante :
- ✓ 5 min d'échauffement
- ✓ 20 min de STEP
- ✓ 20 min de L.I.A. (Low Impact Aerobic)
- ✓ 15 min de renforcement musculaire
- ✓ 5 min de stretching

Les critères d'évaluation retenus par le jury sont :
- ✓ Le placement
- ✓ La coordination
- ✓ La participation
- ✓ La présence
- ✓ La capacité de mémorisation

3ème ÉPREUVE <u>ENDURANCE (coef 2) :</u>

⇨ **Test de course progressif**

Objectif : Estimer la vitesse maximale aérobie des candidats (aptitude aérobie).

Augmentation de la vitesse de course de 1km/h toutes les 3 min autour d'une piste d'athlétisme

Palier de départ : 8 km/h pour les filles et 10kmh pour les garçons

⇨ **Niveau de performance :**

- Filles : moyenne 11 km/h, note maximale 16 km/h
- Garçons : moyenne 13 km/h, note maximale 18 km/h

4ème ÉPREUVE <u>MUSCULATION (coef 2)</u> :

Objectif : la mise en situation au travers de la réalisation d'une série de développés couchés, de tractions et de squats, a pour but de s'assurer d'un niveau minimal de pratique en musculation.

Ce niveau minimal de pratique s'évalue par la prise en compte de critères traduisant :

NIVEAU DE PERFORMANCE	
Femmes ***Développés couchés*** 10 répétitions à 65 % du poids du corps, arrondis à la charge supérieure possible ***Squats*** 10 répétitions à 75% du poids du corps, arrondis à la charge supérieure possible ***Tractions en supination*** 2 répétitions à poids de corps (minimum requis)	**Hommes** ***Développés couchés*** 10 répétitions à 85% du poids du corps, arrondis à la charge supérieure possible ***Squats*** 10 répétitions à 100% du poids du corps, arrondis à la charge supérieure possible ***Tractions en pronation*** 2 répétitions à poids de corps (minimum requis)

En développé couché et squat, 5 premières répétitions à 1 point/rep, les 5 suivantes à 1,5points/rep

Pour le développé couché et le squat, une note sur 12,5 points

En traction, pas de note mais 2 répétitions obligatoires doivent pouvoir être réalisées par les candidat(e)s.

⇨ **<u>La gestion de l'exercice proposée par le ou la candidat(e)</u>**

Préparation et rapport au matériel, réglages et prises de marques pour les trois exercices

Pour le développé couché et le squat : une note sur 2,5 points par exercice.

⇨ **<u>La gestion de l'espace et de la sécurité proposée par le ou la candidat(e)</u>**

Echauffement (pour le développé couché et le squat)

De 0 à 2 points en fonction de ses modalités et de sa pertinence (durée, charges utilisées, etc…)

Sécurité/Parades (pour le développé couché et le squat)

De 0 à 1 point, le candidat met lui-même en place la sécurité de son exécution

Positions et Placements (pour le développé couché et le squat)

De 0 à 2 points

Pour le développé couché et le squat : une note sur 5 points

Afin de préciser leurs observations, les membres du jury pourront questionner les candidats en situation d'évaluation.

5ème ÉPREUVE <u>ENTRETIEN INDIVIDUEL (coef 2) :</u>

Objectif : L'entretien individuel sur dossier a pour but de vérifier la stratégie professionnelle des candidat(e)s à court et à moyen terme au cours d'un échange de 15 min. Il vise à s'assurer :

- ✓ Qu'ils (elles) aient été proactifs dans leurs démarches afin de trouver un employeur leur permettant de bénéficier au mieux de l'alternance proposée par la formation (contrat d'apprentissage ou contrat de professionnalisation, autres dispositifs de formation continue, …)
- ✓ Qu'ils (elles) connaissent suffisamment le secteur d'activité dans lequel ils (elles) souhaitent se professionnaliser (pratique personnelle, inscription dans un club, participation à des stages)
- ✓ Qu'ils (elles) présentent un profil relationnel compatible avec l'exercice de ce métier (expression orale, présentation, relationnel, capacité d'animation, …)
- ✓ Qu'ils (elles) font preuve d'une motivation affirmée pour ce cursus.

UNE CONVOCATION AUX TESTS D'ADMISSION
VOUS SERA ADRESSÉE.

UNIVERSITE DE STRASBOURG
Faculté des Sciences du Sport
14 rue René Descartes
67084 STRASBOURG Cedex

Responsables de la formation :
M. Jean-Noël BACK
M. Mourad BOUKHARI