



UNIVERSITE PAUL SABATIER

UFR STAPS - POLE UNIVERSITAIRE DE LA FORME

118, route de Narbonne

31062 TOULOUSE

TEL : 05 61 55 77 56

Puf@cict.fr

## TESTS D'ADMISSION - DEUST Métiers de la Forme

### **OBJECTIF GENERAL**

Les candidats dont le dossier « post bac » ou formation continue aura été retenu seront convoqués pour les tests d'admission au DEUST des Métiers de la Forme. Ces tests ont pour but de classer les candidats en vue de leurs inscriptions administratives.

Le classement s'opère en fonction du profil du candidat et l'inscription devient définitive en fonction de la réussite au baccalauréat pour certains, de la constitution du dossier de formation continue (contrat de professionnalisation, CIF,...) ou des résultats du dossier de validation des acquis pour les autres.

### **OBJECTIF OPERATIONNEL**

Au travers de 5 épreuves (cours collectif, musculation, entretien individuel, test d'endurance, rédaction écrite), le niveau minimal de pratique, le profil motivationnel, le profil relationnel et la stratégie professionnelle seront évalués.

Lors des journées de tests, le candidat devra se présenter muni de sa convocation, de sa carte d'identité et d'un certificat médical de non contre indication à la pratique sportive et à un test d'endurance.

### **1ère épreuve Cours collectif**



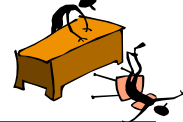
Les candidats suivent un cours dispensé par un éducateur dans une logique de pratiquant. Le cours est organisé de la manière suivante :

- ◆ 10 mn d'échauffement
- ◆ 15 mn de L.I.A.
- ◆ 15 mn de STEP
- ◆ 10 mn de renforcement musculaire
- ◆ 10 mn de Stretching

Les critères d'évaluation retenus par le jury sont :

- ◆ Le placement
- ◆ La coordination
- ◆ La participation
- ◆ La présence
- ◆ La capacité de mémorisation
- ◆ Le rapport avec la musique

### **2ème épreuve Entretien individuel**



*Objectifs* : L'entretien a pour but de vérifier la stratégie professionnelle du candidat à court et à moyen terme en s'assurant :

- 1) Qu'il connaît suffisamment le secteur d'activité dans lequel il souhaite se professionnaliser (pratique personnelle, inscription dans un club, participation à des stages, démarches pour rechercher un contrat de qualification,...)
- 2) Qu'il présente un profil relationnel compatible avec l'exercice de ce métier (expression orale, présentation, relationnel, capacité d'animation...)
- 3) Qu'il fasse preuve d'une motivation affirmée pour ce cursus.

## 3ème épreuve Musculature

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

Cette pratique minimale s'évalue par la prise en compte de critères traduisant :

### LE NIVEAU DE PERFORMANCE

FEMMES	HOMMES
<b>Développés couchés</b>	<b>Développés couchés</b>
15 répétitions à 50% du poids de corps, arrondis à la charge supérieure possible.	15 répétitions à 80% du poids de corps, arrondis à la charge supérieure possible.

**Développé couché**: 10 premières répétitions à 1 point, les 5 suivantes à 2 points

Note sur 20

Seront également appréciés le placement, l'exécution, la sécurité et la gestion des charges.

**AFIN DE PRECISER LEURS OBSERVATIONS, LES MEMBRES DU JURY POURRONT QUESTIONNER LES CANDIDATS EN SITUATION D'EVALUATION.**

## 4ème épreuve Test d'endurance

Test d'évaluation de la condition physique aérobie sur piste

## 5ème épreuve Devoir écrit