

**BREVET PROFESSIONNEL AGENT TECHNIQUE
DE SECURITE DANS LES TRANSPORTS**

Savoirs associés aux capacités et compétences

S1 - ENVIRONNEMENT SOCIAL ET CULTUREL DU TRANSPORT

SAVOIRS	LIMITES
<p>S 1.1 Evolution historique des transports : Modes - techniques</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Citer et relier les différentes étapes de cette évolution
<p>S 1.2 Evolution historique et économique de la nature des mouvements de population internes et externes</p>	
<p>S 1.3 Approche comportementale des différents types de voyageurs</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier et classer les voyageurs en fonction des typologies - Identifier les causes des différentes marginalités - Caractériser les comportements socio-culturels des populations rencontrées dans l'espace transport
<p>S 1.4 L'environnement humanitaire : Structures et possibilités d'accueil</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les structures humanitaires de proximité en fonction des besoins repérés
<p>S 1.5 Les comportements de foule :</p> <ul style="list-style-type: none"> - prévisibles (liés à des migrations pendulaires, à des manifestations artistiques ou sportives ..) - imprévisibles (suite à des incidents d'exploitation ..) - en milieu clos - en milieu ouvert 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconnaître les caractéristiques des comportements de foule liés à des situations potentiellement dangereuses (incidents techniques, manifestations ..) et les opérations de prévention et d'intervention induites
<p>S 1.6 Les comportements de groupes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'organisation des groupes : Fonctionnement interne, hiérarchie - Typologie des groupes - Attitude face à un groupe 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconnaître les caractéristiques des comportements de groupes (bandes ...) et les attitudes à adopter
<p>S 1.7 L'image de l'entreprise : Politique commerciale et relation clients</p> <p>La sécurisation des voyageurs (environnement - accueil)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Repérer l'impact de son activité sur l'image de l'entreprise - Repérer les facteurs générateurs d'un sentiment de sécurité et d'une amélioration de l'image de marque de l'entreprise chez les voyageurs

S 2 - ENVIRONNEMENT JURIDIQUE

SAVOIRS	LIMITES
<p>S 2.1 <u>Textes législatifs et réglementaires en vigueur concernant la Police des chemins de fer depuis la loi du 15 Juillet 1845 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Les différentes infractions à la Police des chemins de fer et leurs niveaux - Les pénalités afférentes à chacune des infractions et les modalités de leur recouvrement <p>S 2.2 <u>Droit pénal, Droit pénal spécial et Procédure pénale :</u></p> <p>2.2.1 <u>Droit pénal général :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conditions d'existence des faits répréhensibles et des peines à leur appliquer <p>2.2.2 <u>Droit pénal spécial :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - L'étude précise des conditions d'incrimination, des infractions et des modalités de répression 	<p>Le candidat doit être capable :</p> <ul style="list-style-type: none"> - de justifier l'aspect juridique de ses interventions en relation directe avec une situation, en s'appuyant ou non sur les documents fournis - de caractériser une infraction à la Police des chemins de fer - de remplir correctement le procès-verbal d'infraction - de citer les différentes modalités d'acquittement de la pénalité qui peuvent être proposées au contrevenant : Transaction immédiate (B.I.F.) ou paiement différé - d'appliquer les règles de cumul d'infractions <ul style="list-style-type: none"> - Repérer les formes de lutte contre la criminalité et l'application des mesures répressives offertes par la loi. - Définir les différents éléments indispensables à la constitution d'une infraction. - Identifier les causes de responsabilité pénale, de culpabilité et de non-justification de l'acte. - Préciser l'échelle des sanctions à la disposition des magistrats, les modalités de détention et la libération des condamnés. - Enoncer les principales dispositions des traités internationaux relatives à la prévention du grand banditisme, et particulièrement celles des traités européens relatives à la coopération entre les états membres dans les domaines de la justice et des affaires intérieures. - Identifier l'infraction pénale et son niveau de classification - Analyser avec précision les éléments constitutifs propres à chaque infraction. - Préciser les peines applicables à chacune des infractions en observant les règles immunitaires

SAVOIRS	LIMITES
<p>2.2.3 <u>Procédure pénale</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'organisation et le rôle des autorités chargées de la répression - Les règles relatives au déroulement des poursuites pénales <p>S 2.3 <u>Les attributions de l'agent de sécurité</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'interpellation - Les mesures de sûreté - L'action civile née d'une infraction <p>S 2.4 <u>Législation du travail</u> :</p> <p>(Cf. NS N° 93080 du 19-01-93 publiée au B.O.E.N.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les personnels participant à la police judiciaire. - Définir le rôle, la compétence et les missions des différents membres constituant la police judiciaire. - Identifier dans quelques cas significatifs les conséquences sur les missions de la police judiciaire de l'application des dispositions des traités internationaux sur la prévention du grand banditisme, et plus particulièrement de celles des traités européens relatives à la coopération entre les Etats membres dans les domaines de la justice et des affaires intérieures. - Repérer les auteurs d'infractions ainsi que les traces et indices exploitables servant d'éléments de preuves. - Déterminer les caractéristiques du flagrant délit et le droit de prendre des mesures coercitives envers l'auteur d'un fait grave. - Citer les actes procéduraux et les conséquences juridiques. - Situer le rôle des magistrats du Parquet et des juridictions répressives de droit commun et les voies de recours. - Donner la composition, le rôle et la compétence des juridictions répressives de droit commun et les voies de recours. - Citer les caractéristiques du régime carcéral, les effets des différentes sanctions et le système post-pénal. - Déterminer le cadre juridique légal et les limites de l'interpellation de l'auteur d'une infraction grave. - Citer les actes accomplis par l'agent de sécurité et les limites réglementaires de l'application des mesures de sûreté. - Déterminer les conditions de réparation civile du préjudice causé par l'infraction

S 3 - ENVIRONNEMENT ECONOMIQUE ET GEOGRAPHIQUE DES TRANSPORTS

SAVOIRS	LIMITES
<p>S 3.1 Le transport :</p> <ul style="list-style-type: none"> • déplacement des hommes • transport des marchandises • circulation des informations 	<p>A partir d'une documentation fournie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifier le rôle et les enjeux des transports et des télécommunications dans les pays développés - Identifier les grandes orientations du développement du transport en France depuis 1945 - Décrire les évolutions techniques récentes - Situer le transport et les télécommunications français dans le contexte européen et mondial - Différencier et caractériser les types de déplacements (loisir/travail) et de transport des personnes (individuels/collectifs)
<p>S 3.2 Réseaux, noeuds et flux</p>	<p>A partir de documents, cartographique notamment :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caractériser les réseaux de transport français (formes, orientation, mouvements, trafic) et leur évolution - Identifier les contraintes de la géographie physique et l'impact sur l'environnement, en matière de transports - Situer et schématiser les principaux réseaux et noeuds de circulation - Caractériser le réseau de transport multimodal
<p>S 3.3 Les modes de transport :</p> <ul style="list-style-type: none"> • rail • route • fluvial • aérien • maritime 	<p>A partir d'une documentation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comparer les performances des différents modes de transport et situer l'importance relative de chacun d'eux, ainsi que leurs forces et leurs faiblesses - Comparer les coûts d'investissement des différents systèmes de transport
<p>S 3.4 Les entreprises du transport</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Citer et différencier les types d'entreprises (statut, taille ...) - Situer leur importance économique en comparaison avec d'autres secteurs d'activité - Identifier les contraintes de la concurrence et leurs effets sur les stratégies des entreprises (politiques des tarifs, de qualité du ser-

S 3 - ENVIRONNEMENT ECONOMIQUE ET GEOGRAPHIQUE DES TRANSPORTS

(suite)

SAVOIRS	LIMITES
<p>S 3.5 Transports et aménagement du territoire</p> <p>S 3.6 Transports urbains :</p> <p> 3.6.1 Transports et urbanisme</p> <p> 3.6.2 Les transports régionaux</p>	<p>vice, de sécurité, de l'emploi..)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifier et situer les zones géographiques en fonction de la densité des réseaux - Mettre en perspective les transports comme facteur de désenclavement - Caractériser différentes politiques des transports et leurs effets sur le développement des régions - Identifier les caractéristiques du transport dans les zones rurales <ul style="list-style-type: none"> - Identifier les caractéristiques de l'environnement social et économique des transports urbains (déplacements pendulaires, éloignement périphérie/centre, habitat/lieu de travail .. le cas particulier de l'Ile de France et des grandes métropoles) - Identifier les caractéristiques d'un choix d'aménagement du réseau de transports urbains <ul style="list-style-type: none"> - Evaluer le poids des paramètres économiques, démographiques, historiques et de l'aménagement de l'espace dans les structures et le développement des réseaux régionaux - Identifier les spécificités des réseaux régionaux : densité, complémentarité, interconnexion ... - Situer les problématiques des transports dans les grandes métropoles régionales - Situer les problématiques des transports dans les mégapoles (ex. : les transports en Ile de France)

S 4 - ENVIRONNEMENT TECHNIQUE DU TRANSPORT

SAVOIRS	LIMITES
<p>S 4.1 <u>Le réseau ferré</u> :</p> <p>4.1.1 La zone transport :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organisation de l'exploitation : <ul style="list-style-type: none"> . Protocole de fonctionnement normal . Mode dégradé d'exploitation - Sécurité ferroviaire : <ul style="list-style-type: none"> . Courant de traction . Signalisation . Consignation - Déconsignation . Matériel roulant <p>4.1.2 Les gares et stations :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Installations fixes : <ul style="list-style-type: none"> . Appareils translateurs . Dispositifs de fermeture . Dispositifs d'éclairage . Dispositifs de ventilation . Matériel de lutte contre l'incendie - Couloirs et accès - Bureaux de vente et locaux techniques <p>S 4.2 <u>Le réseau routier</u> :</p> <p>4.2.1 Organisation de l'exploitation :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Protocole de fonctionnement normal . Mode dégradé d'exploitation <p>4.2.2 Réseau</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Citer les grands principes de l'organisation d'exploitation - Citer les protocoles d'exploitation normale et d'exploitation en mode dégradé - Décrire le fonctionnement de l'alimentation en courant traction - Interpréter correctement les signaux dans une optique de sécurité - Citer les procédures de consignation et déconsignation effectuée ou non effectuée - Identifier et différencier les divers types de matériel ferroviaire dans une optique de sécurité <p>- Identifier les risques afférents à chaque type d'installation</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'orienter sur le réseau et dans une station à partir d'un plan - Citer les procédures d'accès et les limites de son intervention <ul style="list-style-type: none"> - Citer les grands principes de l'organisation des différentes exploitations <ul style="list-style-type: none"> - Repérer les lignes sur un plan et s'orienter sur le réseau

SAVOIRS	LIMITES
<p>S 4.3 <u>Equipements de sécurité</u> :</p> <p>Réseaux et matériels :</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'alarme - de surveillance à distance - de communication - de lutte contre l'incendie 	<ul style="list-style-type: none"> - Repérer la configuration d'un réseau - Citer les principes et procédures d'utilisation

S 5 - CONNAISSANCES LIEES AUX TECHNIQUES RELATIONNELLES
ET D'INTERVENTION EN SITUATION

SAVOIRS	LIMITES
<p>S 5.1 <u>Les différents rôles de l'agent de sécurité :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Relations avec le public - Typologie des rôles de l'agent de sécurité 	<p>A partir de descriptions de situations professionnelles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifier les différents modes de relation avec le public (accueil, prévention, assistance, intervention ...) les activités qu'ils recouvrent et leur impact sur la qualité du service rendu aux voyageurs. - Différencier et caractériser le type de rôle incarné par l'équipe de sécurité et ses membres (prévention, présence, répression ..) pour chaque mode de relation avec le public.
<p>S 5.2 <u>Aspects psychologiques et relationnels des interventions :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - La communication en situation - Connaissance d'autrui et maîtrise de soi 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les éléments qui influencent la communication (verbal, non verbal, écoute, reformulation ...). - Repérer ses points forts et ses points faibles. - Identifier et expliquer les différentes causes de stress, d'anxiété et les moyens d'y remédier.
<p>S 5.3 <u>Modalités de découverte et d'analyse d'une situation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Modes de prise d'information sur la situation - Modes d'analyse d'une situation 	<ul style="list-style-type: none"> - Caractériser les types de comportement à adopter en fonction des premières informations recueillies - Caractériser le type de situation, ses enjeux et ses conséquences en termes de capacités de gestion des faits - Repérer le niveau de gravité des faits à partir d'une échelle de gravité des situations
<p>S 5.4 <u>Modalités d'adaptation à la situation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Processus de choix d'un dispositif d'action 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les paramètres qui influencent le niveau de réponse à apporter à une situation

SAVOIRS	LIMITES
<ul style="list-style-type: none"> - Techniques de placement de sécurité - Techniques relationnelles en situation <p>S 5.5 <u>Modalités de gestion de la situation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Processus de gestion d'une situation en cours d'action - Techniques de police - Techniques de défense <p>S 5.6 <u>Le rôle du chef d'équipe :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Les techniques relationnelles, d'intervention et le métier d'agent de sécurité - Le rôle du moniteur et le rôle du chef d'équipe en situation de formation 	<ul style="list-style-type: none"> - Caractériser l'ensemble des actions à mettre en oeuvre et justifier le choix fait. - Caractériser les différents types de placements de sécurité et leurs conditions d'utilisation. - Justifier les évolutions d'un dispositif. - Caractériser les différents modes de relation en situation et les situer sur une échelle de gravité de situation. - Analyser et justifier les différents modes de relation en situation. - Caractériser l'utilisation des techniques de relation en situation pour réduire le niveau de tension inhérent à une situation. - Analyser et justifier l'utilisation des techniques de relation en situation. <ul style="list-style-type: none"> - Caractériser l'ensemble des actions appropriées à une situation. - Justifier les choix d'action faits en fonction du déroulement de la situation. - Identifier les différentes techniques de police et de défense en fonction d'une typologie des situations. - Caractériser leurs conditions d'utilisation et mesurer leurs conséquences. - Justifier les conditions d'utilisation des différentes techniques de police et de défense et analyser leurs conséquences. <ul style="list-style-type: none"> - Caractériser l'utilité de maîtriser les techniques relationnelles et d'intervention pour l'agent de sécurité et pour l'équipe. - Identifier les rôles et responsabilités respectifs <ul style="list-style-type: none"> • du moniteur de techniques relationnelles et d'intervention (organisation et direction des séances de travail)

SAVOIRS	LIMITES
<ul style="list-style-type: none"> - Le rôle du chef d'équipe en situation opérationnelle - Approche technique des différents modes de management d'une équipe 	<ul style="list-style-type: none"> . du chef d'équipe (relais du moniteur et encadrement de sous-groupes) - Identifier le rôle et les responsabilités du chef d'équipe dans la mise en application des principes et des techniques relationnelles et d'intervention - Identifier le rôle et les responsabilités du chef d'équipe dans l'évaluation du niveau technique des membres de l'équipe et du niveau d'entraînement technique à effectuer

S 6 - CONNAISSANCES LIEES A LA PREPARATION PHYSIQUE ET A
LA PREVENTION DES RISQUES QUI EN DECOULENT

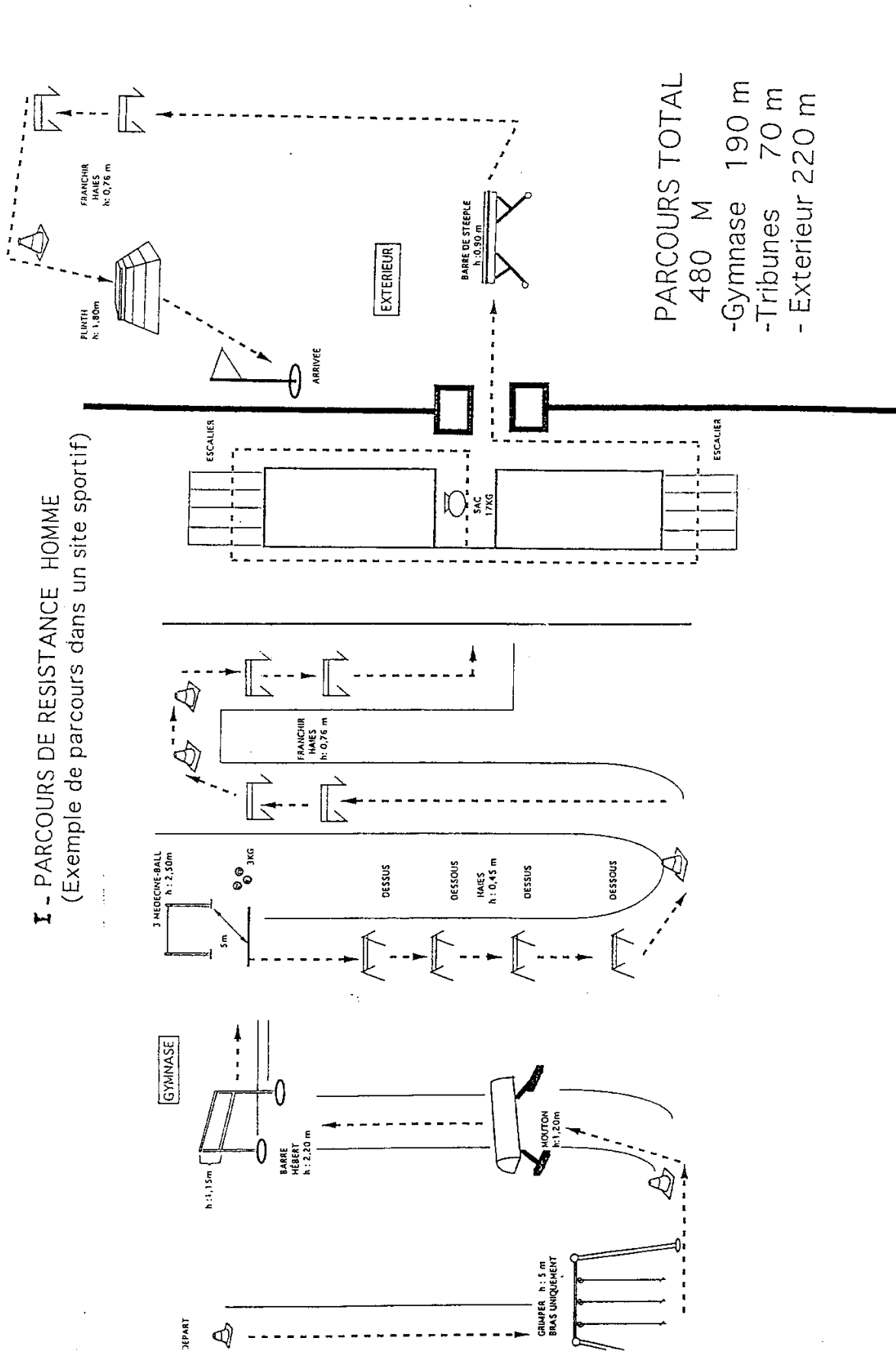
SAVOIRS	LIMITES
<p>S 6.1 <u>Eléments d'anatomie et de physiologie</u> :</p> <p>6.11 Anatomie du corps humain :</p> <p style="padding-left: 20px;">Squelette Muscles Articulations</p> <p>6.12 Biomécanique :</p> <p style="padding-left: 20px;">Leviers Gestes</p> <p>6.13 Physiologie :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Système respiratoire - Système cardio-vasculaire - Système musculaire - Les interactions entre les trois systèmes <p>S 6.2 <u>La préparation physique généralisée</u> :</p> <p>6.21 Les fondements de la préparation physique généralisée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Structure générale d'un programme, d'une progression et d'une séance de préparation physique généralisée 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les points forts et les points faibles du squelette, des muscles et des articulations. - Identifier les 3 types de leviers, leur fonctionnement et les risques encourus. - Identifier les gestes de base utilisés dans les techniques d'intervention et la préparation physique et les risques encourus. - Identifier les deux types de respiration et le rôle du diaphragme. - Identifier les trois types d'effort demandés au système cardio-vasculaire et leurs risques (aérobie, anaérobie alactique et lactique). - Identifier les différents types de contraction musculaire (concentrique, excentrique, isométrique) et leurs conséquences. - Identifier le mécanisme de ces interactions en fonction du niveau d'effort produit. - Identifier les objectifs de la préparation physique généralisée et leur traduction dans un programme de travail. - Définir et justifier le choix d'objectifs de progression en fonction du niveau physique initial de l'individu. - Caractériser le profil-type et le déroulement d'une séance (échauffement, corps de la séance et retour au calme)

SAVOIRS	LIMITES
<ul style="list-style-type: none"> - Les différents types d'effort physique - Les règles d'alimentation, d'hygiène et de récupération à respecter 6.22 Elaboration d'un programme de préparation foncière : <ul style="list-style-type: none"> - Objectifs d'un cycle de préparation foncière et programme individuel - Contenus de séance de préparation foncière 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les principes de base de l'adaptation de l'organisme à l'effort physique (charge d'entraînement, phénomène de surcompensation ...). - Identifier les types d'exercice physique au regard des trois voies de l'énergie musculaire et déterminer une charge d'entraînement adapté. - Caractériser les principes de base de définition de la ration alimentaire du sportif en fonction de la charge d'entraînement (évaluation des besoins alimentaires). - Caractériser l'hygiène de vie adaptée à une charge de travail physique (étirements, hydratation, douche, sommeil, récupération ..). - Identifier les principes de prévention des traumatismes (équipement approprié, dosage de l'effort physique) - Identifier les critères de définition du niveau d'effort maximal individuel pour les trois types d'effort (positionnement par rapport à un barème). - Expliquer le niveau des objectifs à atteindre pour chaque type d'effort physique. - Caractériser et justifier les choix d'objectifs de progression individuels - Identifier les types de séances de préparation foncière (travail en continu, intervalle-training..) et leur contenu. - Expliquer l'organisation de différents types de séances selon la dominante choisie (vitesse, résistance ou endurance) et les objectifs à atteindre. - Organiser le déroulement d'une séance (charge d'entraînement, temps d'échauffement, de travail et de récupération)

SAVOIRS	LIMITES
<ul style="list-style-type: none"> - Evaluation et contrôle des résultats obtenus <p>6.23 Elaboration d'un programme de préparation musculaire :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Objectifs d'un cycle de préparation musculaire et programme individuel - Contenus de séances de préparation musculaire - Evaluation et contrôle des résultats obtenus 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier les tests adaptés à l'évaluation du niveau de préparation foncière (Cooper, navette, parcours ...). - Expliquer le contenu d'une fiche individuelle d'évaluation - Identifier les critères de définition du niveau d'effort maximal individuel pour les trois types d'effort (positionnement par rapport à un barème) - Expliquer le niveau des objectifs à atteindre pour chaque type d'effort physique - Caractériser et justifier les choix d'objectifs de progression individuels - Identifier les types de séances de préparation musculaire (travail par groupe musculaire, circuit-training) et leur contenu. - Caractériser l'organisation de différents types de séances selon la dominante choisie (force-vitesse, force-résistance ou force-endurance) et les objectifs à atteindre. - Organiser le déroulement d'une séance (charge d'entraînement, temps d'échauffement, de travail et de récupération). - Identifier les tests adaptés à l'évaluation du niveau de préparation musculaire. - Caractériser le contenu d'une fiche individuelle d'évaluation
<p>6.24 L'encadrement de la préparation physique des membres de l'équipe</p> <ul style="list-style-type: none"> - La préparation physique généralisée et le métier d'agent de sécurité - Le rôle du moniteur et le rôle du chef d'équipe en situation de formation 	<ul style="list-style-type: none"> - Caractériser l'utilité de la préparation physique généralisée pour l'agent de sécurité et pour l'équipe - Identifier les rôles et responsabilités respectifs : <ul style="list-style-type: none"> • du moniteur de préparation physique généralisée (organisation et direction des séances de travail) • du chef d'équipe (relais du moniteur et encadrement de sous-groupe)

SAVOIRS	LIMITES
<ul style="list-style-type: none"> - Le rôle du chef d'équipe en situation opérationnelle 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier le rôle et les responsabilités du chef d'équipe dans la mise en application des principes de préparation physique généralisée. - Identifier le rôle et les responsabilités du chef d'équipe dans l'évaluation du niveau physique général des membres de l'équipe et du travail de préparation physique à effectuer.

I - PARCOURS DE RESISTANCE HOMME
 (Exemple de parcours dans un site sportif)



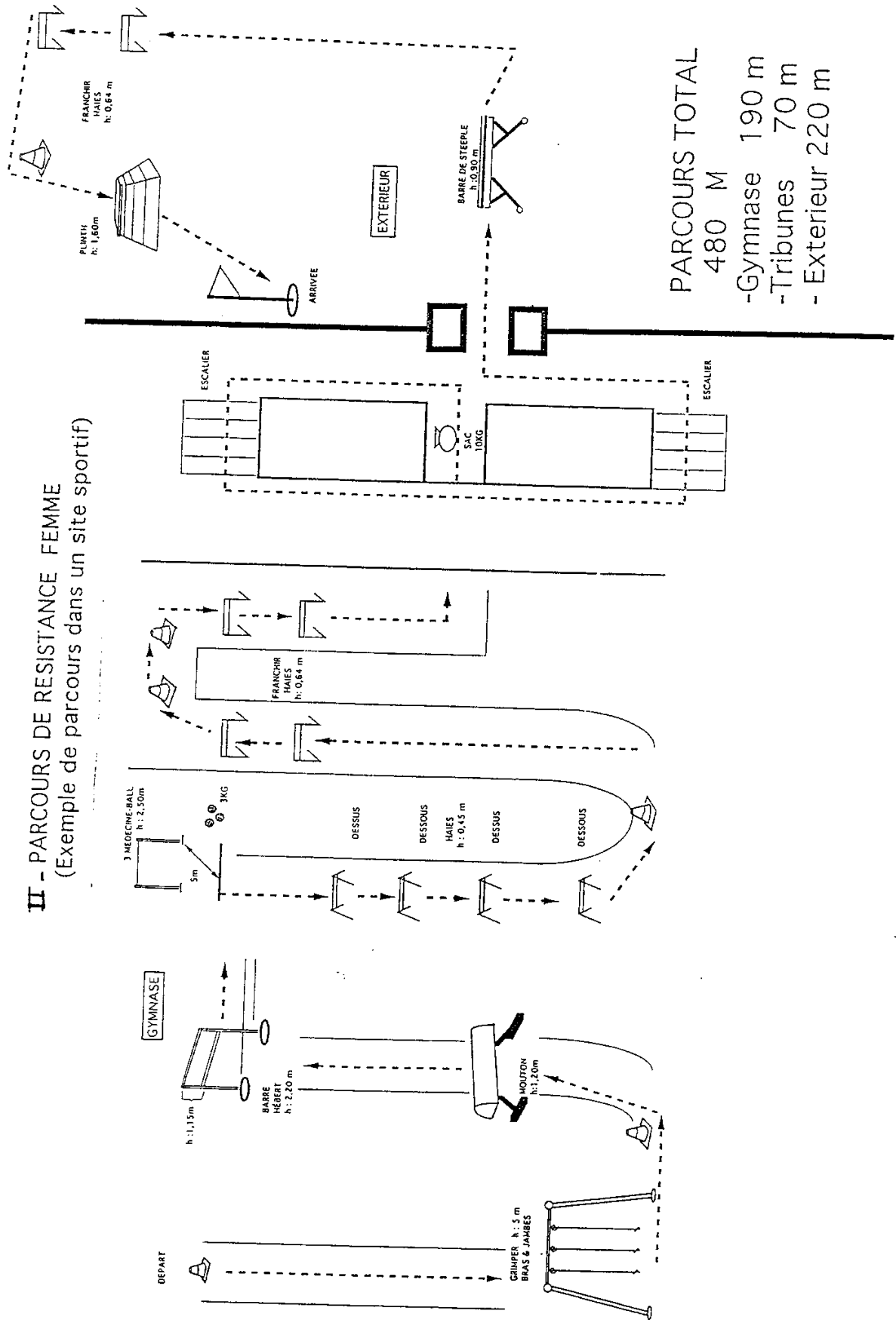
BAREMES HOMMES

EPREUVE AEROBIE

EPREUVE ANAEROBIE LACTIQUE

TEMPS SUR 9 KM	NOTE	TEMPS SUR LE PARCOURS DE 500 METRES AVEC OBSTACLES
40'30	20	2'06
41'05	19	2'14
41'35	18	2'21
42'10	17	2'27
42'45	16	2'32
43'05	15	2'35
43'30	14	2'38
43'50	13	2'41
44'15	12	2'44
44'35	11	2'47
45'	10	2'50
45'25	9	2'53
45'45	8	2'56
46'10	7	2'59
46'30	6	3'02
46'55	5	3'05
47'15	4	3'10
48'	3	3'16
48'45	2	3'23
49'30	1	3'31

II - PARCOURS DE RESISTANCE FEMME (Exemple de parcours dans un site sportif)



BP01C

BAREMES FEMMES**EPREUVE AEROBIE****EPREUVE ANAEROBIE LACTIQUE**

TEMPS SUR 9 KM	NOTE	TEMPS SUR LE PARCOURS DE 500 METRES AVEC OBSTACLES
47'15	20	2'59
48'	19	3'02
48'30	18	3'05
49'	17	3'08
49'30	16	3'12
50'15	15	3'15
51'	14	3'18
51'45	13	3'21
52'30	12	3'24
53'15	11	3'27
54'	10	3'30
54'45	9	3'33
55'30	8	3'36
56'15	7	3'39
57'	6	3'42
57'45	5	3'45
58'30	4	3'50
59'	3	3'56
59'30	2	4'03
60'	1	4'11

EPREUVES DE DYNAMIQUE MUSCULAIRE

CHOIX DE 4 GRANDS GROUPES MUSCULAIRES PARMI 5 PROPOSES

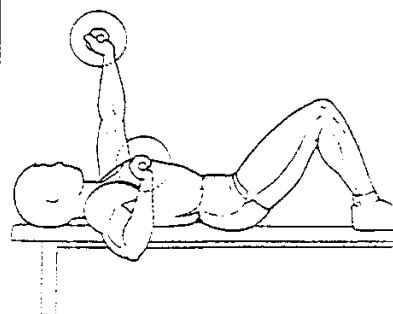
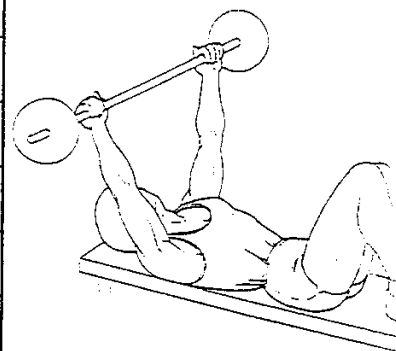
BP15

GROUPES MUSCULAIRES		MOUVEMENTS A EXECUTER (voir schémas sur fiches barèmes)		BAREMES
		HOMMES	FEMMES	
PECTORAUX		Développés couchés	Développés couchés	voir fiches en annexe
BRAS	Biceps et	Flexions aux barres	Flexions aux barres	voir fiches en annexe
	Triceps	Extensions aux barres	Extensions au banc	
ABDOMINAUX		Relevés de buste	Relevés de buste	voir fiches en annexe
DORSAUX		Grimper 5 m Bras seuls ou Tractions à barre la fixe	Grimper 5m bras et jambes ou Tirage à la poulie haute	voir fiches en annexe
QUADRICEPS		Presse inclinée ou Squat	Presse inclinée ou Squat	voir fiches en annexe

HOMMES
EPREUVE DE DYNAMIQUE MUSCULAIRE

PECTORAUX	NOTE
10 Répétitions 100 % Pds corps	20
9 Répétitions 100% Pds corps	19
8 Répétitions 100% Pds corps	18
7 Répétitions 100% Pds corps	17
14 Répétitions 80% Pds corps	16
13 Répétitions 80% Pds corps	15
12 Répétitions 80% Pds corps	14
11 Répétitions 80% Pds corps	13
10 Répétitions 80% Pds corps	12
9 Répétitions 80% Pds corps	11
8 Répétitions 80% Pds corps	10
8 Répétitions 70% Pds Corps	9
7 Répétitions 70% Pds Corps	8
6 Répétitions 70% Pds Corps	7
5 Répétitions 70% Pds Corps	6
5 Répétitions 60% Pds Corps	5
5 Répétitions 50% Pds Corps	4
4 Répétitions 50% Pds Corps	3
4 Répétitions 40% Pds Corps	2
3 Répétitions 40% Pds Corps	1

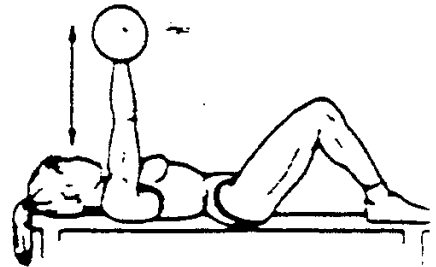
DEVELOPPE COUCHE



FEMMES
EPREUVE DE DYNAMIQUE MUSCULAIRE

PECTORAUX	NOTE
12 Répétitions 70% Pds Corps	20
11 Répétitions 70% Pds corps	19
10 Répétitions 70% Pds corps	18
9 Répétitions 70% Pds corps	17
8 Répétitions 70% Pds corps	16
12 Répétitions 60% Pds Corps	15
11 Répétitions 60% Pds corps	14
10 Répétitions 60% Pds corps	13
9 Répétitions 60% Pds corps	12
13 Répétitions 50% Pds corps	11
12 Répétitions 50% Pds corps	10
11 Répétitions 50% Pds Corps	9
10 Répétitions 50% Pds Corps	8
9 Répétitions 50% Pds Corps	7
8 Répétitions 50% Pds Corps	6
7 Répétitions 50% Pds Corps	5
10 Répétitions 40% Pds Corps	4
9 Répétitions 40% Pds Corps	3
8 Répétitions 40% Pds Corps	2
7 Répétitions 40% Pds Corps	1

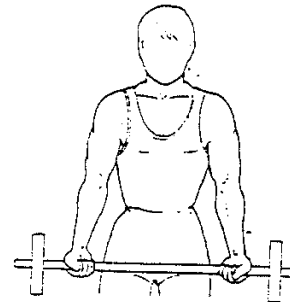
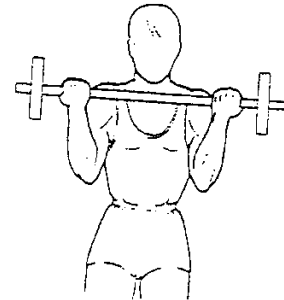
DEVELOPPE COUCHE



HOMMES
EPREUVE DE DYNAMIQUE MUSCULAIRE

NOTE	BICEPS
20	24 Répétitions 40% Pds corps
19	23 Répétitions 40% Pds corps
18	22 Répétitions 40% Pds corps
17	21 Répétitions 40% Pds corps
16	20 Répétitions 40% Pds corps
15	25 Répétitions 30% Pds corps
14	24 Répétitions 30% Pds corps
13	23 Répétitions 30% Pds corps
12	22 Répétitions 30% Pds corps
11	21 Répétitions 30% pds corps
10	20 Répétitions 30% pds corps
9	25 Répétitions 20% pds corps
8	24 Répétitions 20% pds corps
7	23 Répétitions 20% Pds corps
6	22 Répétitions 20% Pds corps
5	21 Répétitions 20% Pds corps
4	20 Répétitions 20% Pds corps
3	19 Répétitions 20% Pds corps
2	18 Répétitions 20% Pds corps
1	17 Répétitions 20% Pds corps

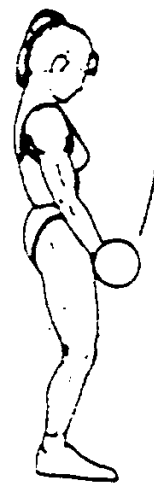
FLEXIONS AUX BARRES



FEMMES
EPREUVE DE DYNAMIQUE MUSCULAIRE

BICEPS	NOTE
20 Répétitions à 35% du pds du corps	20
19 Répétitions à 35% du pds du corps	19
22 Répétitions à 30% du pds du corps	18
21 Répétitions à 30% du pds du corps	17
20 Répétitions à 30% du pds du corps	16
19 Répétitions à 30% du pds du corps	15
19 Répétitions à 25% du pds du corps	14
18 Répétitions à 25% du pds du corps	13
17 Répétitions à 25% du pds du corps	12
21 Répétitions à 20% du pds du corps	11
20 Répétitions à 20% du pds du corps	10
19 Répétitions à 20% du pds du corps	9
18 Répétitions à 20% du pds du corps	8
19 Répétitions à 15% du pds du corps	7
18 Répétitions à 15% du pds du corps	6
17 Répétitions à 15% du pds du corps	5
20 Répétitions à 10% du pds du corps	4
19 Répétitions à 10% du pds du corps	3
18 Répétitions à 10% du pds du corps	2
17 Répétitions à 10% du pds du corps	1

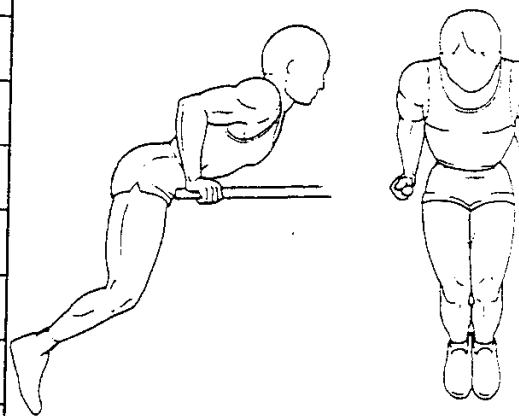
FLEXIONS AUX BARRES



HOMMES
EPREUVE DE DYNAMIQUE MUSCULAIRE

TRICEPS	NOTE
20 Répétitions	20
19 Répétitions	19
18 Répétitions	18
17 Répétitions	17
16 Répétitions	16
15 Répétitions	15
14 Répétitions	14
13 Répétitions	13
12 Répétitions	12
11 Répétitions	11
10 Répétitions	10
9 Répétitions	9
8 Répétitions	8
7 Répétitions	7
6 Répétitions	6
5 Répétitions	5
4 Répétitions	4
3 Répétitions	3
2 Répétitions	2
1 Répétition	1

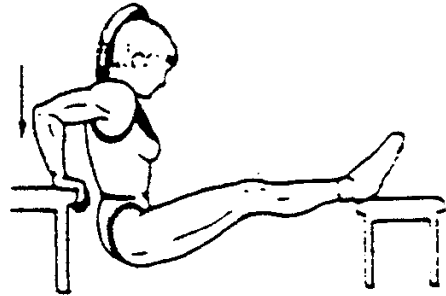
DIPS
FLEXIONS ET EXTENSIONS
AUX BARRES



FEMMES
EPREUVE DE DYNAMIQUE MUSCULAIRE

TRICEPS	NOTE
20 Répétitions 10 % Pds corps	20
19 Répétitions 10% Pds corps	19
18 Répétitions 10% Pds corps	18
17 Répétitions 10% Pds corps	17
16 Répétitions 10% Pds corps	16
15 Répétitions 10% Pds corps	15
14 Répétitions 10% Pds corps	14
13 Répétitions 10% Pds corps	13
12 Répétitions 10% Pds corps	12
11 Répétitions 10% Pds corps	11
10 Répétitions 10% Pds corps	10
9 Répétitions 10% Pds Corps	9
8 Répétitions 10% Pds Corps	8
7 Répétitions 10% Pds Corps	7
6 Répétitions 10% Pds Corps	6
5 Répétitions 10% Pds Corps	5
4 Répétitions 10% Pds Corps	4
3 Répétitions 10% Pds Corps	3
2 Répétitions 10% Pds Corps	2
1 Répétition 10% Pds Corps	1

**FLEXIONS ET EXTENSIONS
AU BANC**

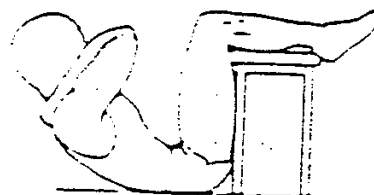


BP07

HOMMES
EPREUVE DE DYNAMIQUE MUSCULAIRE

NOTE	ABDOMINAUX
20	50 Répétitions en 1'
19	49 Répétitions en 1'
18	48 Répétitions en 1'
17	47 Répétitions en 1'
16	46 Répétitions en 1'
15	45 Répétitions en 1'
14	44 Répétitions en 1'
13	43 Répétitions en 1'
12	42 Répétitions en 1'
11	41 Répétitions en 1'
10	40 Répétitions en 1'
9	38 Répétitions en 1'
8	36 Répétitions en 1'
7	34 Répétitions en 1'
6	32 Répétitions en 1'
5	30 Répétitions en 1'
4	28 Répétitions en 1'
3	26 Répétitions en 1'
2	24 Répétitions en 1'
1	22 Répétitions en 1'

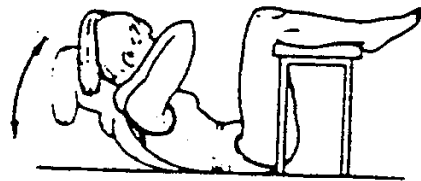
RELEVES DE BUSTE



FEMMES
EPREUVE DE DYNAMIQUE MUSCULAIRE

NOTE	ABDOMINAUX
20	42 Répétitions en 1'
19	41 Répétitions en 1'
18	40 Répétitions en 1'
17	39 Répétitions en 1'
16	38 Répétitions en 1'
15	35 Répétitions en 1'
14	33 Répétitions en 1'
13	31 Répétitions en 1'
12	29 Répétitions en 1'
11	27 Répétitions en 1'
10	25 Répétitions en 1'
9	24 Répétitions en 1'
8	23 Répétitions en 1'
7	22 Répétitions en 1'
6	21 Répétitions en 1'
5	20 Répétitions en 1'
4	19 Répétitions en 1'
3	18 Répétitions en 1'
2	17 Répétitions en 1'
1	16 Répétitions en 1'

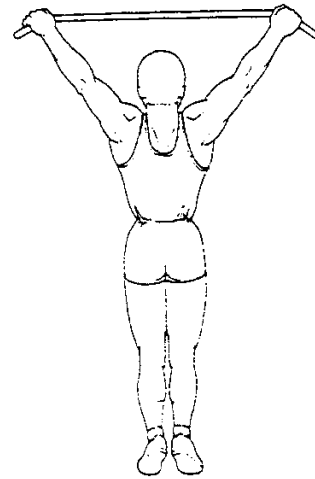
RELEVES DE BUSTE



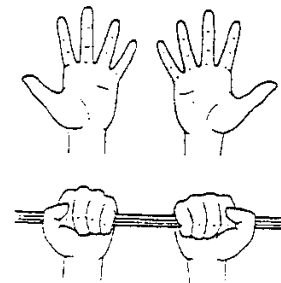
HOMMES
EPREUVE DE DYNAMIQUE MUSCULAIRE

DORSAUX	NOTE
20 Répétitions	20
19 Répétitions	19
18 Répétitions	18
17 Répétitions	17
16 Répétitions	16
15 Répétitions	15
14 Répétitions	14
13 Répétitions	13
12 Répétitions	12
11 Répétitions	11
10 Répétitions	10
9 Répétitions	9
8 Répétitions	8
7 Répétitions	7
6 Répétitions	6
5 Répétitions	5
4 Répétitions	4
3 Répétitions	3
3 Répétitions	2
1 Répétitions	1

TRACTIONS BARRE FIXE



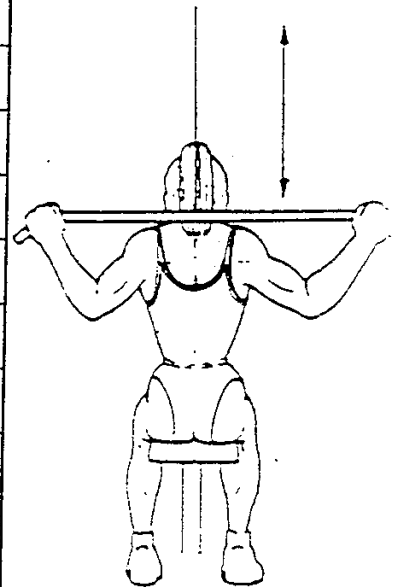
MAINS EN SUPINATION



FEMMES
EPREUVE DE DYNAMIQUE MUSCULAIRE

DORSAUX	NOTE
20 Répétitions 60 % Pds corps	20
19 Répétitions 60% Pds corps	19
18 Répétitions 60% Pds corps	18
17 Répétitions 60% Pds corps	17
16 Répétitions 60% Pds corps	16
15 Répétitions 60% Pds corps	15
14 Répétitions 60% Pds corps	14
13 Répétitions 60% Pds corps	13
12 Répétitions 60% Pds corps	12
11 Répétitions 60% Pds corps	11
10 Répétitions 60% Pds corps	10
9 Répétitions 60% Pds Corps	9
8 Répétitions 60% Pds Corps	8
7 Répétitions 60% Pds Corps	7
6 Répétitions 60% Pds Corps	6
5 Répétitions 60% Pds Corps	5
4 Répétitions 60% Pds Corps	4
3 Répétitions 60% Pds Corps	3
2 Répétitions 60% Pds Corps	2
1 Répétition 60% Pds Corps	1

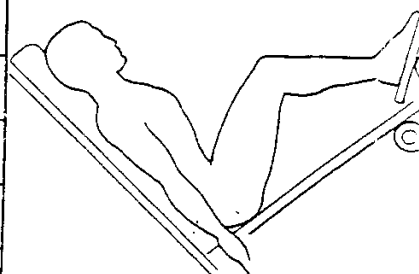
TIRAGES A LA POULIE



HOMMES
EPREUVE DE DYNAMIQUE MUSCULAIRE

QUADRICEPS	NOTE
18 Répétitions Pds Corps + 50%	20
17 Répétitions Pds corps + 50%	19
16 Répétitions Pds corps + 50%	18
15 Répétitions Pds corps + 50%	17
14 Répétitions Pds corps + 50%	16
13 Répétitions Pds Corps + 50%	15
12 Répétitions Pds corps + 50%	14
16 Répétitions Pds corps + 40%	13
15 Répétitions Pds corps + 40%	12
14 Répétitions Pds corps + 40%	11
13 Répétitions Pds corps + 40%	10
12 Répétitions Pds Corps + 40%	9
11 Répétitions Pds Corps + 40%	8
10 Répétitions Pds Corps + 40%	7
12 Répétitions Pds Corps + 30%	6
11 Répétitions Pds Corps + 30%	5
10 Répétitions Pds Corps + 30%	4
9 Répétitions Pds Corps + 30%	3
8 Répétitions Pds Corps + 30%	2
7 Répétitions Pds Corps + 30%	1

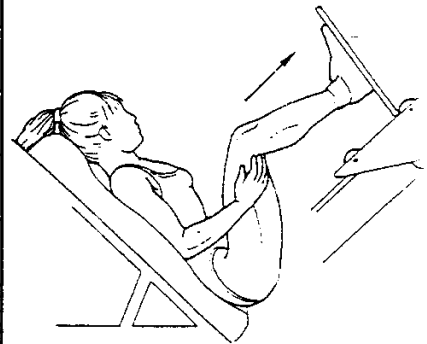
PRESSE INCLINEE



FEMMES
EPREUVE DE DYNAMIQUE MUSCULAIRE

QUADRICEPS	NOTE
12 Répétitions Pds Corps + 40%	20
11 Répétitions Pds corps + 40%	19
10 Répétitions Pds corps + 40%	18
12 Répétitions Pds corps + 30%	17
11 Répétitions Pds corps + 30%	16
10 Répétitions Pds Corps + 30%	15
9 Répétitions Pds corps + 30%	14
8 Répétitions Pds corps + 30%	13
10 Répétitions Pds corps + 20%	12
9 Répétitions Pds corps + 20%	11
8 Répétitions Pds corps + 20%	10
7 Répétitions Pds Corps + 20%	9
6 Répétitions Pds Corps + 20%	8
7 Répétitions Pds Corps + 10%	7
6 Répétitions Pds Corps + 10%	6
5 Répétitions Pds Corps + 10%	5
8 Répétitions Pds Corps	4
7 Répétitions Pds Corps	3
6 Répétitions Pds Corps	2
5 Répétitions Pds Corps	1

PRESSE INCLINEE



HOMMES
EPREUVE DE DYNAMIQUE MUSCULAIRE

NOTE	QUADRICEPS
20	20 Répétitions Pds corps
19	19 Répétitions Pds corps
18	18 Répétitions Pds corps
17	17 Répétitions Pds corps
16	16 Répétitions Pds corps
15	15 Répétitions Pds corps
14	14 Répétitions Pds corps
13	13 Répétitions Pds corps
12	12 Répétitions Pds corps
11	11 Répétitions du pds corps
10	10 Répétitions du pds corps
9	9 Répétitions du pds corps
8	8 Répétitions du pds corps
7	7 Répétitions du pds corps
6	6 Répétitions Pds corps
5	5 Répétitions Pds corps
4	4 Répétitions Pds corps
3	3 Répétitions Pds corps
2	2 Répétitions Pds corps
1	1 Répétition Pds corps

SQUAT



FEMMES
EPREUVE DE DYNAMIQUE MUSCULAIRE

NOTE	QUADRICEPS
20	12 Répétitions Pds corps + 10%
19	11 Répétitions Pds corps + 10%
18	10 Répétitions Pds corps + 10%
17	10 Répétitions Pds corps à 100%
16	9 Répétitions Pds corps à 100%
15	8 Répétitions Pds corps à 100%
14	7 Répétitions Pds corps à 100%
13	6 Répétitions Pds corps à 100%
12	5 Répétitions Pds corps à 100%
11	8 Répétitions à 80% du pds corps
10	7 Répétitions à 80% du pds corps
9	6 Répétitions à 80% du pds corps
8	5 Répétitions à 80% du pds corps
7	8 Répétitions à 60% du pds corps
6	7 Répétitions à 60% de pds corps
5	6 Répétitions à 60% du pds corps
4	5 Répétitions à 60% du pds corps
3	8 Répétitions à 50% du pds corps
2	7 Répétitions à 50% du pds corps
1	6 Répétitions à 50% du pds corps

SQUAT



BP14

HOMMES
EPREUVE DYNAMIQUE MUSCULAIRE

NOTE	GRIMPER 5 M A PARTIR DU SOL BRAS UNIQUEMENT
20	5"8
19	6"4
18	7"
17	7"6
16	8"2
15	8"8
14	9"4
13	10"
12	10"6
11	11"2
10	11"8
9	12"4
8	13"
7	13"6
6	14"2
5	14"8
4	15"4
3	4 mètres
2	3 mètres
1	2 mètres

BP01H

FEMMES
EPREUVE DE DYNAMIQUE MUSCULAIRE

NOTE	GRIMPER 5 M A PARTIR DU SOL BRAS ET JAMBES
20	9"10
19	9"60
18	10"10
17	10"60
16	11"10
15	11"80
14	12"60
13	13"40
12	14"50
11	15"30
10	16"10
9	17"30
8	18"50
7	19"70
6	20"30
5	22"10
4	5m
3	4 m 50
2	4 m
1	3 m 50