



**BASKETONIK**  
**FORMATION COACH TONIK**  
**TESTS D'ENTREE**

Ce test a pour objectif d'évaluer les candidats principalement sur :

- la maîtrise du rythme
- la synchronisation rythme et mouvements

<b>Dossier</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Préinscription sur la formation choisie <a href="http://www.ffbb.com/formations">http://www.ffbb.com/formations</a></li><li>- Photo d'identité</li><li>- Envoyer le support par Wetransfer en précisant le nom du candidat à <a href="mailto:basketonik@ffbb.com">basketonik@ffbb.com</a></li></ul>	<b>Sont exemptés de test d'entrée</b> <b>Les candidats à la formation Coach Tonik titulaires d'un diplôme d'état relatif aux métiers de la forme option cours collectifs</b>
<b>Support</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Vidéo</li></ul>	
<b>Durée</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 10 à 12 minutes sans coupure ni montage</li></ul>	
<b>Conditions</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Candidat à la formation seul à l'image</li><li>- Son audible</li><li>- Libre choix de la musique avec BPM entre 100 et 110</li><li>- Utilisation d'un ballon de basket de préférence</li></ul>	
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Exécution de 10 exercices avec au moins 1 variable au choix</li><li>- Répétition des mouvements 2 fois (vue de face et de profil)</li><li>- Solliciter le plus de groupes musculaires possibles</li></ul>	
<b>Critères d'évaluation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Coordination avec la musique</li><li>- Coordination générale</li><li>- Niveau de réalisation des mouvements fitness et/ ou basket</li></ul>	
<b>Délais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Réponse par mail dans les 2 semaines suivant le téléchargement de la vidéo</li></ul>	

**Attention**

**Pour tous les stagiaires accueillis dans la formation Coach Tonik.**  
**L'anatomie, la physiologie (notamment les filières) ne sont pas incluses dans le programme.**  
**Certains cours feront néanmoins appel à des connaissances sur ces thèmes.**  
**Il est recommandé à chacun de s'appropriier ou de se réappropriier les bases de ces sujets**