



# Descriptif et règlement des Tests d'Exigences Préalables

*Conformément à l'arrêté du 5 septembre 2016 portant création de la mention « Activités de la forme » du BPJEPS spécialité « Educateur sportif »*



Décembre 2017





## PREAMBULE

Les exigences préalables ont pour but de vérifier les compétences du candidat à suivre le cursus de formation lui permettant d'accéder à la mention « activités de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BPJEPS) spécialité « éducateur sportif ».





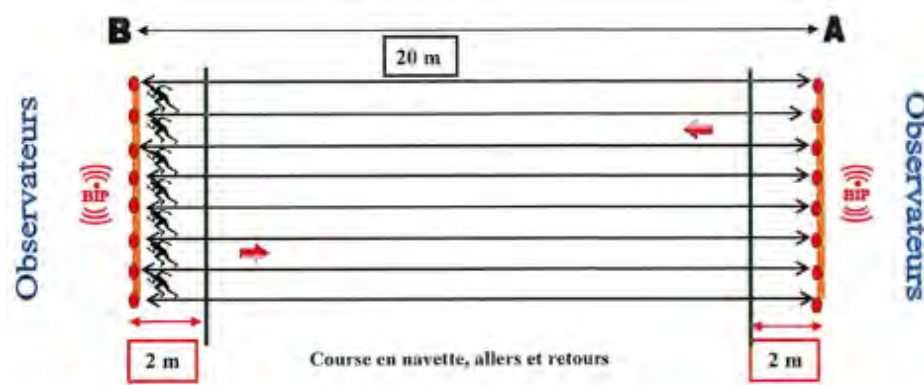
**TESTS TECHNIQUES D'ENTREE  
EN FORMATION POUR L'OPTION  
« COURS COLLECTIF »  
(anciennement mention C)**

*Annexe IV de l'arrêté du 5 septembre 2016*



## EPREUVE N°1 : TEST NAVETTE « LUC LEGER » (Version 1998)

Réaliser le plus grand nombre d'allers/retours à des vitesses progressivement accélérées, réglées au moyen d'une bande sonore. A chaque "BIP sonore", le candidat doit gérer son allure de course pour se retrouver à une des extrémités du tracé de 20 mètres. A chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer le retour (les virages en courbe ne sont pas admis). Un à deux mètres maximum de retard sont admis à la condition de pouvoir, soit les maintenir, soit les combler lors des intervalles suivants.



*Palier 7 réalisé pour  
les femmes  
Annoncé « fin du palier 7 » par la bande  
sonore*

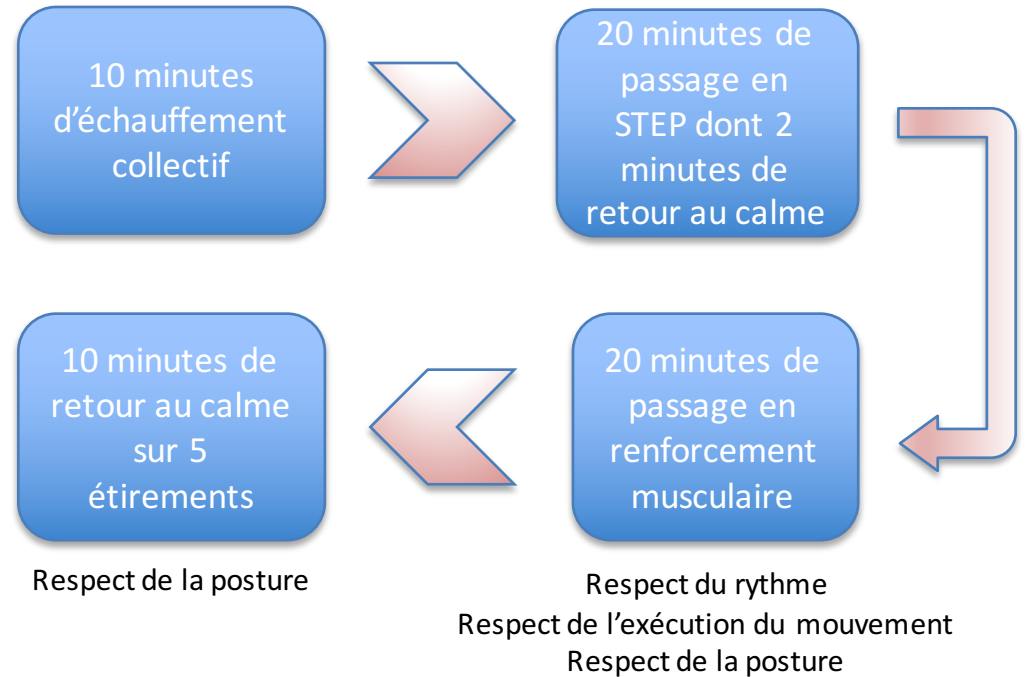
*Palier 9 réalisé pour  
les hommes  
Annoncé « fin du palier 9 » par la bande  
sonore*



## EPREUVE N°2 : DEMONSTRATION TECHNIQUE

Epreuve de démonstration technique de 60 minutes où le candidat :

- Reproduit les éléments techniques simples,
- Ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données,
- Est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple.





## EPREUVE N°2 : DEMONSTRATION TECHNIQUE

Le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes comprenant :

Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo-articulaire, musculo-tendineuse



1. Echauffement collectif (10 min)

2 blocs de 9 minutes chacun (rythme de 128 à 132 BPM) + 2 minutes de retour au calme



2. Séquence de STEP (20 min)



4. Retour au calme / Etirements avec éléments imposés (10 min)



3. Séquence de renforcement musculaire avec éléments imposés (20 min)



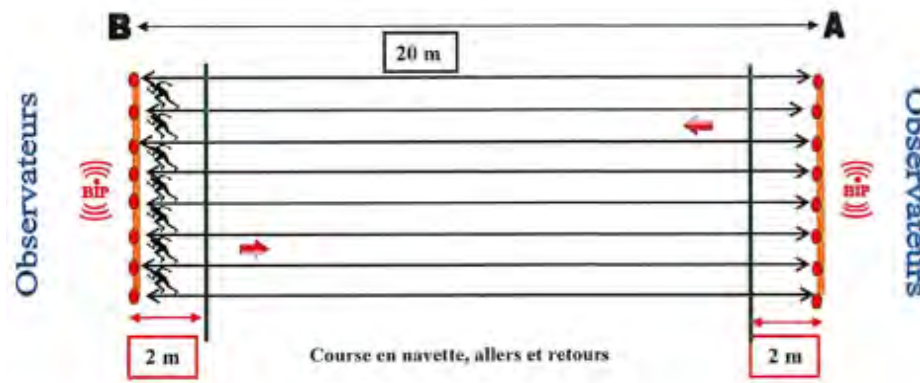
# **TESTS TECHNIQUES D'ENTREE EN FORMATION POUR L'OPTION « HALTEROPHILIE/MUSCULATION » (anciennement mention D)**

*Annexe IV de l'arrêté du 5 septembre 2016*



## EPREUVE N°1 : TEST NAVETTE « LUC LEGER » (Version 1998)

Réaliser le plus grand nombre d'allers/retours à des vitesses progressivement accélérées, réglées au moyen d'une bande sonore. A chaque "BIP sonore", le candidat doit gérer son allure de course pour se retrouver à une des extrémités du tracé de 20 mètres. A chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer le retour (les virages en courbe ne sont pas admis). Un à deux mètres maximum de retard sont admis à la condition de pouvoir, soit les maintenir, soit les combler lors des intervalles suivants.



*Palier 7 réalisé pour  
les femmes  
Annoncé « fin du palier 7 » par la bande  
sonore*




*Palier 9 réalisé pour  
les hommes  
Annoncé « fin du palier 9 » par la bande  
sonore*





## EPREUVE N°2 : DEMONSTRATION TECHNIQUE

Le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices suivants :

BAREMES					
	SQUAT	+	DEVELOPPE COUCHE	+	TRACTION
					
<b>HOMMES</b>	Etre capable d'effectuer <b><u>6 répétitions</u></b> avec une charge correspondant à <b><u>110 % du poids de corps</u></b>		Etre capable d'effectuer <b><u>6 répétitions</u></b> avec une charge correspondant à <b><u>80 % du poids de corps</u></b>		Etre capable d'effectuer <b><u>6 répétitions</u></b> mains en pronation ou supination au choix du candidat
<b>FEMMES</b>	Etre capable d'effectuer <b><u>5 répétitions</u></b> avec une charge correspondant à <b><u>75 % du poids de corps</u></b>		Etre capable d'effectuer <b><u>4 répétitions</u></b> avec une charge correspondant à <b><u>40 % du poids de corps</u></b>		Etre capable d'effectuer <b><u>1 répétition</u></b> mains en pronation ou supination au choix de la candidate

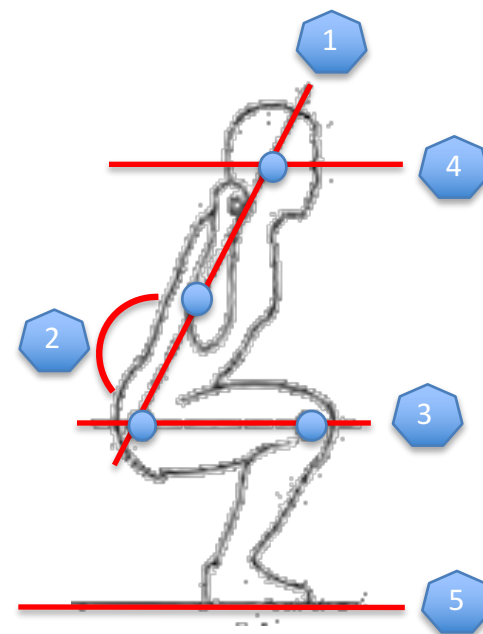
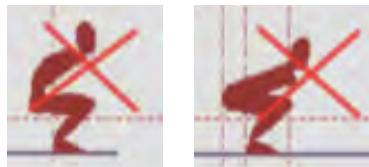


## EPREUVE N°2 : DEMONSTRATION TECHNIQUE

### EXERCICE N°1 : SQUAT

#### Critères de réussite :

- Exécuter le nombre requis de mouvement,
- Alignement tête-dos-fessiers (1),
- Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive (2),
- Hanches à hauteur des genoux (3),
- Tête droite et regard à l'horizontal (4),
- Pieds à plat (5).

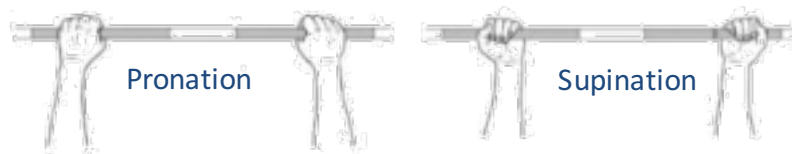




## EPREUVE N°2 : DEMONSTRATION TECHNIQUE

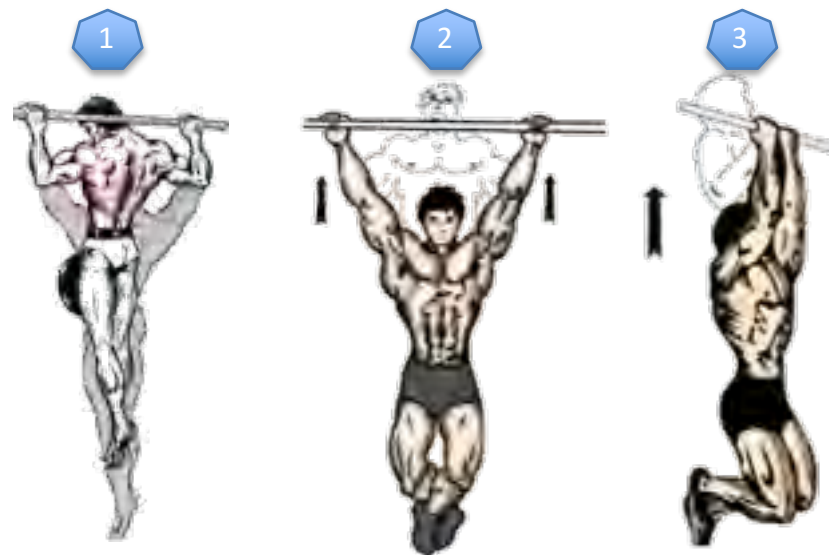
### EXERCICE N°2 : TRACTION

Traction en pronation ou en supination au choix du candidat



#### Critères de réussite :

- Exécuter le nombre requis de mouvement,
- Si prise en pronation amener :
  - la barre au contact de la nuque (1),
  - ou sous le menton à chaque mouvement (2).
- Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement (3).



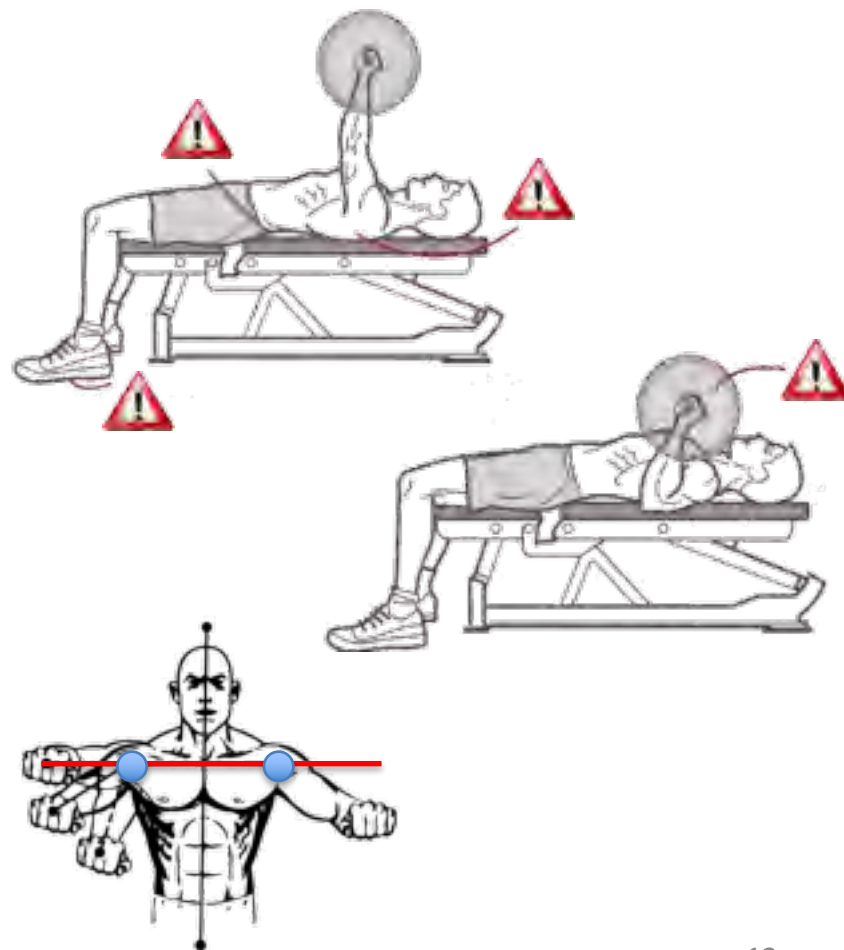


## EPREUVE N°2 : DEMONSTRATION TECHNIQUE

### EXERCICE N°3 : DEVELOPPÉ COUCHÉ

#### Critères de réussite :

- Exécuter le nombre requis de mouvement,
- Barre en contact de la poitrine sans rebond,
- Alignement tête-dos-cuisses,
- Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc,
- Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules,
- Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement.





# **DISPENSES DES TESTS TECHNIQUES D'ENTREE EN FORMATION POUR LES DEUX OPTIONS**

*Annexe VI de l'arrêté du 5 septembre 2016*



## DISPENSES DES TESTS TECHNIQUES A L'ENTREE EN FORMATION

Intitulé du diplôme	Dispense TEP Mention « cours collectif »	Dispense TEP Mention « Haltéro/Muscu »
Sportif de haut niveau en haltérophilie inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport	OUI	OUI
BP AGFF mention A ou B	OUI	OUI
BP AGFF mention C	OUI	OUI
BP AGFF mention D	OUI	OUI
CQP ALS mention AGEE	OUI	NON
Brevet fédéral animateur des activités gymniques cardiovasculaires délivré par la FFG	OUI	NON
Brevet fédéral animateur des activités gymniques d'entretien délivré par la FFG	OUI	NON
Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aérobic délivré par la FFG	OUI	NON
Brevet fédéral instructeur des activités gymniques délivré par la FFG	OUI	NON
Brevet fédéral « BF1A » activités physiques d'expression délivré par l'UFOLEP	OUI	NON
Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF	OUI	NON
Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFAC	NON	OUI
Brevet fédéral iniateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMF AC	NON	OUI
Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC	NON	OUI
Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMF AC	NON	OUI