

Descriptif et règlement des Test d'Exigences Préalables

B.P.J.E.P.S Activités de la Forme

Bi-options « cours collectifs » et « haltérophilie, musculation »

2023/2024

Conformément à l'Arrêté du 27 juillet 2022 modifiant l'arrêté du 5 septembre 2016 modifié portant création de la mention « activités de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, spécialité « éducateur sportif »



La préfecture et les services de l'État en région
Hauts-de-France



Les Tests d'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 ».

Les exigences préalables à l'entrée en formation, prévues à l'article R. 212-10-17 du code du sport et aux articles A. 212-35 et A. 212-36 de ce même code, sont les suivantes :

a) Être titulaire de l'une des attestations de réussite à la formation relative au secourisme suivantes :

- a minima " prévention et secours civiques de niveau 1 " (PSC1) ou équivalent ;
- " certificat de sauveteur secouriste du travail " (SST) en cours de validité ;

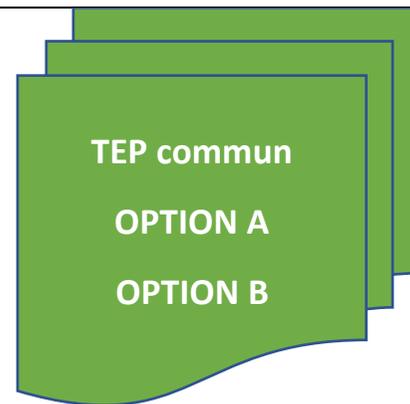
b) Justifier d'un niveau de pratique personnelle en activités de la forme, dans l'option choisie.

Il est procédé à la vérification de ces exigences préalables au moyen de :

- de la production d'une attestation de réussite à la formation relative au secourisme le cas échéant assortie de l'attestation de formation continue en cours de validité ;
- la réussite aux tests d'exigences préalables décrits en annexe II au présent arrêté.

<u>Organisation des TEP Ligue HAUTS-DE-FRANCE de judo</u>	
Date :	1 septembre 2023
Lieu :	Aréna Béthune-Bruay 62131 VERQUIN Zac du Beau Pré
Objectif :	Vérifier les compétences du candidat à suivre le cursus de formation
<u>Durée des tests :</u>	1 Matinée

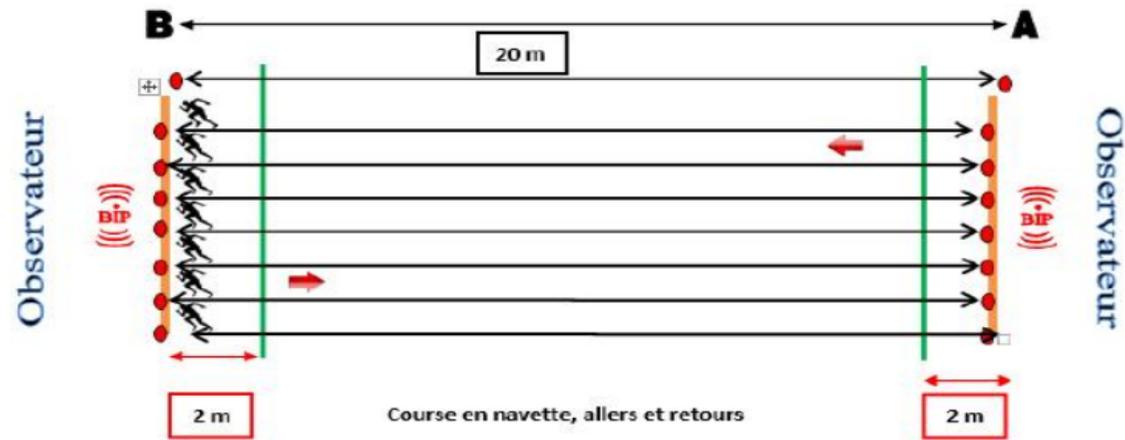
MODALITÉS ET CRITÈRES D'ÉVALUATION DES TESTS
D'EXIGENCES PRÉALABLES A L'ENTRÉE EN FORMATION



Epreuve n°1 : test navette “Luc Léger” : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes :

- Le palier 7 est réalisé par l’annonce sonore suivante : “palier 8”. Le candidat atteint 12 km/h.
- Le palier 9 est réalisé par l’annonce sonore suivante : “palier 10”. Le candidat atteint 13 km/h.

« Le test “Luc Léger” est un test progressif qui consiste à courir d’une ligne à l’autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des “Bips”. Les candidats se placent derrière une ligne “A” matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne “B” également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.



Règlement du test et matériel :

« Si un candidat arrive sur la ligne avant le bip suivant, il/elle doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

« A chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits.

« Tout retard en-deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire.

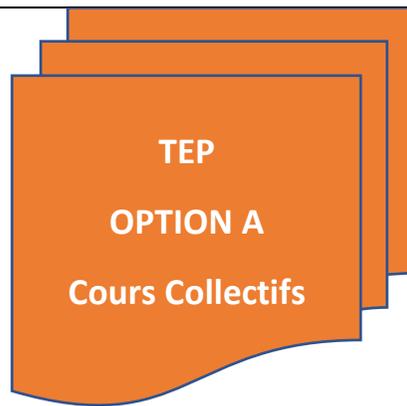
« Lorsqu'un candidat a un retard dans la zone des 2 mètres entre le bip et la ligne, il lui sera signifié un avertissement ainsi qu'à l'observateur d'en face. Ce retard devra être comblé sur un aller. A défaut, un 2e avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il sera arrêté par les évaluateurs.

De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un observateur devra être situé de part et d'autre des lignes "A" et "B".

« Le nombre de candidats est limité à 10.

« Le matériel :

- « Un gymnase ou une salle de sport (ou à défaut un terrain extérieur) avec une surface plane antidérapante nécessaire à la réalisation du test dans des conditions de sécurité ;
- « Un décimètre ou un odomètre avec une roue ;
- « Ruban adhésif ou autres (pour matérialiser les lignes au sol) ;
- Des plots ;
- « Un lecteur d'enregistrement, suffisamment audible pour tous les participants ;
- « L'enregistrement du test "Luc Léger", version 1998, avec palier d'une minute ;
- « Chasubles avec numéro (autant que de candidats).



Epreuve n°2 : **Après avoir validé le Luc Léger**, le candidat réalise une épreuve de démonstration technique de soixante minutes au total, comprenant :

- « Dix minutes d'échauffement collectif ;
- « Vingt minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme ;
- « Vingt minutes de passage en renforcement musculaire ;
- « Dix minutes de retour au calme sur cinq étirements.

« Le candidat reproduit les éléments techniques simples, ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données. Il/elle est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple.

« La trame des enchaînements de l'épreuve n° 2 figure dans le tableau suivant :

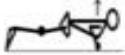
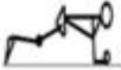
«

« Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP »

<<

Type de cours, niveau et durée		Échauffement, cours de STEP, renforcement musculaire et étirement. Total 30 minutes					
Objectif de la séance		Évaluation TEP					
N DU BLOC	Bloc final (avec changement de pieds)	Compte	Changement de pieds	Approche ou orientations	Coordination	Durée par bloc	Cumul durée (en min)
Echauffement	Echauffement à la convenance de l'intervenant : Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculo tendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation	Mouvement de la CV dans tous les plans, enchaînement de LIA+ex de la base squat, fentes, anté-pulsion des bras, rotation...					10 minutes
1 ^{er} bloc	1 basic +1 mambo cha cha 1 chassé sur le step + 1 mambo 3 genoux L step (en bout) 1 basic à cheval + 1 basic retour face	8 temps 8 temps 8 temps 8 temps	Sur le mambo cha cha sur le chassé Sur les 3 genoux L step	Face Face En bout Début en bout puis retour en face	Bras simples sur les 3 genoux L step	9 minutes	
2 ^e bloc	1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux 1 traversée+ 2 dégagés sur le step +1 V step	16 temps 16 temps	Lors des 3 genoux ciseaux	Début face/fin dos Début dos et revient face avec le basic Traversée avant les dégagés	Bras simples sur les 2 dégagés et sur le V step	9 minutes	
Retour au calme						2 minutes	
					Temps cumulé	30 minutes	

Type de cours et durée	Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat/Fentes/Pompes/Gainages, 20 minutes de renforcement musculaire et 10 minutes de retour au calme. TOTAL 30 minutes. Évaluation posture et souplesse
------------------------	--

N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précision rythmiques	Durée (w/repos)	Temps	Cumul temps en minute	Critère de réussite
1) Squat		Séquence de squat à répéter 3 fois	Flexion des hanches, genoux, chevilles puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	4 min 30	<ul style="list-style-type: none"> -Respecte le rythme -Respecte l'exécution du mouvement -Respecte la posture
2) Pompes		Séquence de pompes à répéter 3 séries	Flexion des coudes, alignement coudes épaules. En planches pour les hommes et genoux pour les femmes	Rythmique à la convenance de l'intervenant	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	7 min 30	
3) Fentes à droite		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	12 min	
4) Gainage		Séquence de gainage à répéter 3 séries	Planche frontale	Isométrie	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	15 min	
5) Fentes à gauche		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	19 min 30	

Retour au calme avec 5 étirements							
1) Flexion du buste		Evaluation souplesse chaîne postérieure et maintien de la posture	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste		2 min	2 min	Respect de la posture
2) Flexion du buste		Evaluation souplesse adducteur et chaîne postérieure	Position assise, jambes tendues en ouverture, flexion du buste		2 min	4 min	
3) Chien tête en bas		Evaluation posturale et souplesse	Angles tronc/ jambe à 90°, jambe et bras tendus, tête alignée main au sol		2 min	6 min	
4) Planche debout position unipodale (pied droit au sol)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe		4 min	10 min	
5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol)				Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe			
				Total	60 minutes		

TEP
OPTION B
Haltérophilie,
muscultation

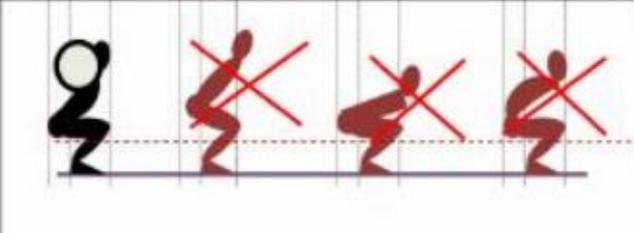
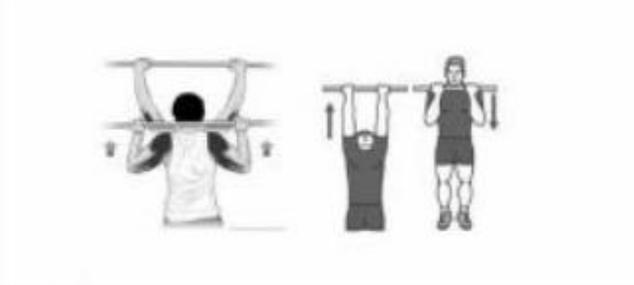
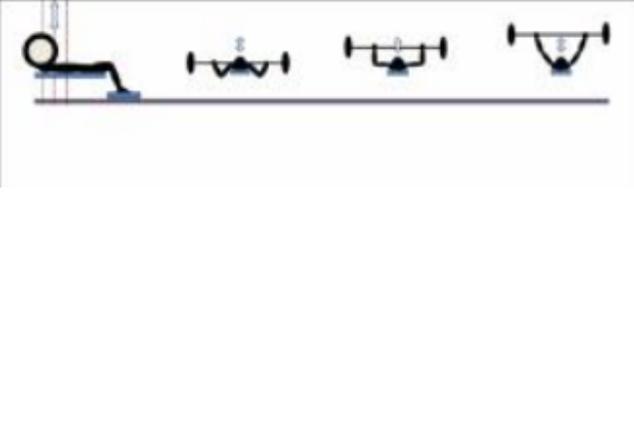
Epreuve n°2 : Après avoir validé le Luc Léger, le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau suivant :

« Dix minutes de récupération minimum sont observées entre chaque mouvement et entre chaque exercice.

«

«

Exercice	FEMME		HOMME	
	répétition	pourcentage	répétition	pourcentage
SQUAT	5 répétitions	75 % poids du corps	6 répétitions	110 % poids du corps
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat	1 répétition	menton>barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination	6 répétitions	menton>barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination
DEVELOPPE COUCHE	4 répétitions	40 % poids du corps	6 répétitions	80 % poids du corps

Exercice	Schéma	Critères de réussite
<p align="center">SQUAT</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Alignement tête dos fessier, dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive - Hanche à hauteur des genoux - Tête droite et regard à l'horizontale - Pieds à plat
<p align="center">Traction en pronation ou en supination</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement - Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement
<p align="center">Développé couché</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 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 test techniques d'entrée en formation pour les deux options

La personne titulaire de l'une des certifications mentionnées ci-après est dispensée du (des) test (s) technique (s) préalables à l'entrée en formation	Dispense TEP Mention A « cours collectif »	Dispense TEP Mention B « Haltéro/Muscu »
Sportif de haut niveau en haltérophilie inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée l'article L. 221-2 du code du sport	NON	OUI
Sportif de haut niveau en force athlétique inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport	NON	OUI
BP AGFF* mention A « activités gymniques acrobatiques » ou mention B « activités gymniques d'expression »	OUI	NON
BP AGFF* mention C « forme en cours collectifs »	OUI	NON
BP AGFF* mention D « haltère, musculation et forme sur plateau »	NON	OUI
BEES des métiers de la forme	OUI	OUI
BEES expression gymnique et des disciplines associées	OUI	NON
BEES d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme	NON	OUI
BEES haltérophilie, force athlétique, culturisme, musculation, éducative, sportive et d'entretien	NON	OUI
CQP ALS* option « activités gymniques d'entretien et d'expression »	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 initiateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFAC* ou la FFHM* jusqu'au 18 janvier 2018	NON	OUI
Brevet fédéral 1 initiateur délivré par la FFHM à partir du 19 janvier 2018	NON	OUI
Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC* ou la FFHM* jusqu'au 18 janvier 2018	NON	OUI
Brevet fédéral 2 moniteur FFHM* ou « coach haltero » à partir du 19 janvier 2018	NON	OUI
Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMFAC* ou par la FFHM* jusqu'au 18 janvier 2018	NON	OUI
Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFHM* à partir du 19 janvier 2018	NON	OUI
Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFForce*	NON	OUI
Brevet fédéral « coach musculation fonctionnelle » délivrée par la FFHM*	NON	OUI

