



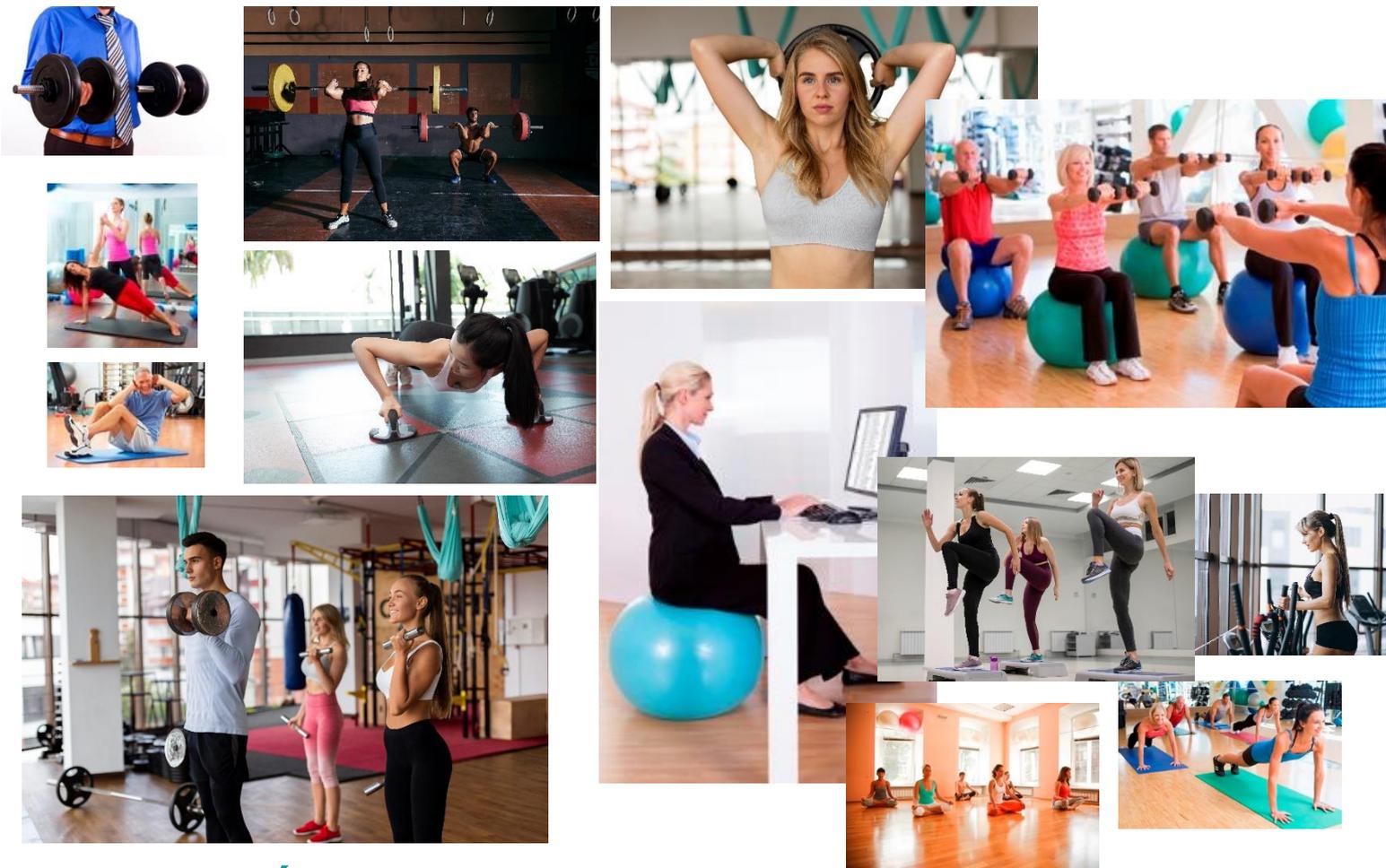
**TOUS LES SPORTS AUTREMENT
FLANDRES ARTOIS PICARDIE**

**GUIDE TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES (TEP)
BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE DE
L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT**

Spécialité « éducateur sportif »

Mention « Activités de la forme »

Option : Cours Collectifs et Haltérophilie, Musculation



TEP LIÉVIN

Fédération sportive de
la ligue de l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire

Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique Flandres Artois Picardie
Siège administratif
51, rue de Sully - 80000 Amiens - Tél : 03.22.52.49.16
e-mail : delegue.regional@crufap.fr - www.cr.ufolep.org/flandreartoispicardie
Association régie par la loi du 1er juillet 1901 - N° SIRET 48278748800022 Code APE 9312 Z
N° d'organisme de formation 22800139880



REPUBLICQUE FRANCAISE



Dispositif de vérification des exigences préalable à l'entrée en formation (EPEF) et des modalités de sélection des stagiaires

Modalités d'organisation et périodes des tests de satisfaction aux exigences préalables

Test d'entrée en formation :

Modalités de vérification des exigences préalables à l'entrée en formation des candidats conformes à l'arrêté de spécialité :

1^{ère} Session jeudi 14 septembre 2023 à Liévin

2^{ème} Session mercredi 4 octobre 2023 à Liévin

Tests techniques d'entrée en formation pour l'option « cours collectifs »

- ⇒ Epreuve 1 : Test « Luc Leger »
- ⇒ Epreuve 2 : Démonstration technique de 60 minutes

Tests techniques d'entrée en formation pour l'option « haltérophilie, musculation »

- ⇒ Epreuve 1 : Test « Luc Leger »
- ⇒ Epreuve 2 : Démonstration technique composée des exercices

LES EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION :

La sélection des candidats se fera selon les modalités prévues dans l'annexe IV de l'arrêté du 21 juin 2016 création de la spécialité activités de la forme du BPJEPS :

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 ».

Les exigences préalables à l'entrée en formation du BP JEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activité de la forme » sont les suivantes :

Le (la) candidat(e) doit :

- Être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante :
 - « Prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC1) ou « attestation de formation aux premiers secours » (AFPS) ;
 - « Premiers secours en équipe de niveau 1 » (PSE 1) en cours de validité ;
 - « Premiers secours en équipe de niveau 2 » (PSE 2) en cours de validité ;
 - « Attestation de formation aux gestes et soins d'urgence » (AFGSU) de niveau 1 ou de niveau 2 en cours de validité ;
 - « Certificat de sauveteur secouriste du travail » (SST) » en cours de validité.
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique des « activités de la forme » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation ;

Être capable de réaliser les deux tests suivants sur l'option « cours collectifs » :

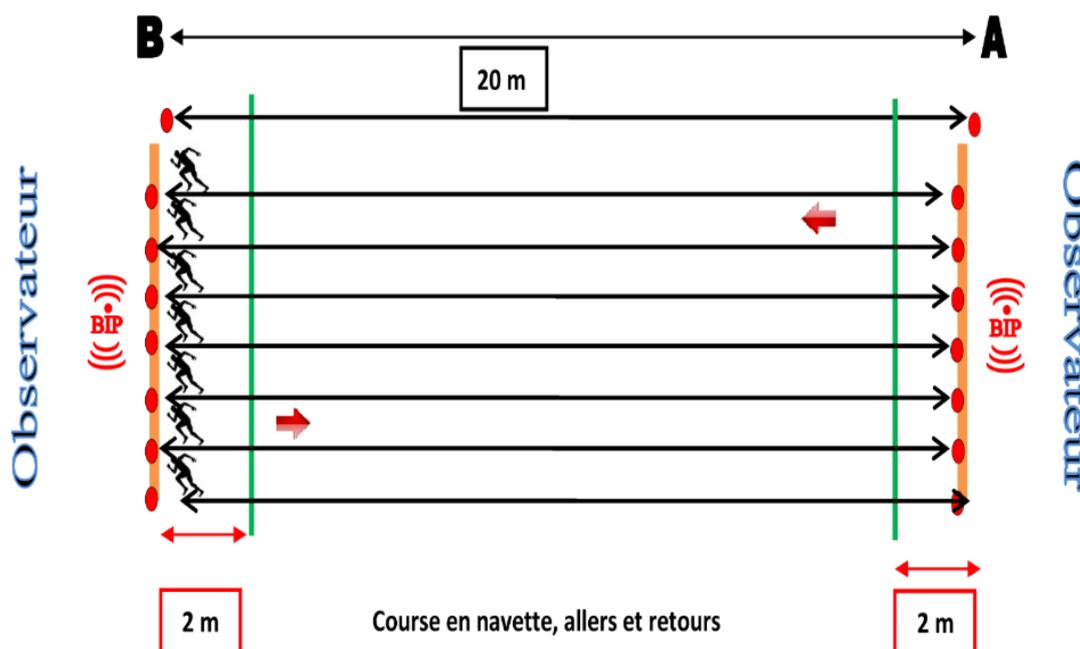
Épreuve n°1 : test navette « Luc Léger »

Ce test a pour objectif de vérifier la capacité physique. Les femmes doivent réaliser le palier 7. Les hommes doivent réaliser le palier 9.

Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 8". Le candidat atteint 11,5 km/h

Le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 10". Le candidat atteint 12,5 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(e) candidat(e) arrive sur la ligne avant le bip suivant, doit repartir vers l'autre ligne.
- A chaque extrémité, le (la) candidat(e) doit amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits.
- Tout retard en-deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire.
- Lorsqu'un(e) candidat(e) a un retard dans la zone un avertissement lui est signifié, ainsi qu'à l'observateur d'en face. Ce retard devra être comblé sur un aller. A défaut, un 2ème avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant il ou elle sera arrêté(e) 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 «
- Le nombre de candidats est limité à 10.

Le matériel :

- Un gymnase ou une salle de sport (ou à défaut un terrain extérieur) antidérapante nécessaire à la réalisation du test dans des conditions de sécurité
- Un décamètre 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 », nouvelle version, avec palier d'une minute

Epreuve n°2 : test de démonstration technique

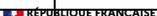
Le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes au total, comprenant dix minutes d'échauffement collectif, vingt minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme, vingt minutes de passage en renforcement musculaire, 10 minutes de retour au calme sur 5 étirements. Le(la) candidat(e) 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.

Trame des enchainements de l'épreuve n°2 – option « cours collectifs » - Annexe IV A de l'arrêté du 21 juin 2016

Trame d'échauffement, step, renforcement et étirement TEP

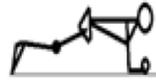
Type de cours, niveau et durée	Echauffement, cours de step, renforcement musculaire et étirement, Total 30 min
---------------------------------------	--

Objectif de la séance	Evaluation 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						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^{ème} 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			 processus certifié			2 minutes	
					Temps cumulé	30 minutes	

Type de cours,
niveau et durée

Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat/Fentes/Pompes/Gainages, 20 minutes de renfo 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	-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 chaine postérieur 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 chaine postérieur	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		

PRISE EN MAIN DES CANDIDATS

1. Les candidats sont appelés par le jury, afin de présenter leur convocation et justifier leur identité.
2. Le jury présente l'organisation des épreuves.

EPREUVE DE « LUC LEGER »

1. Le jury regroupe les candidats sur la ligne de départ. En fonction du nombre de candidats, plusieurs groupes pourront être constitués.
2. Le jury rappelle aux candidats les conditions règlementaires de passation de l'épreuve et les critères techniques de validation de l'épreuve.
3. Déroulement de l'épreuve :
 - Le candidat ne dispose que d'une seule tentative.
 - L'épreuve débute au signal de la bande son du test de "Luc Léger".
 - L'épreuve prend fin dans les cas suivants :
 - o le candidat valide l'épreuve,
 - o le candidat abandonne l'épreuve,
 - o le jury arrête le candidat pour faute éliminatoire,
 - o le jury arrête le candidat pour garantir sa sécurité.

EPREUVE DE SUIVI DE COURS COLLECTIF

1. Le jury regroupe les candidats dans l'espace de pratique. En fonction du nombre de candidats, plusieurs groupes pourront être constitués.
2. Le jury rappelle aux candidats les conditions règlementaires de passation de l'épreuve et les critères techniques de validation de l'épreuve.
3. Déroulement de l'épreuve :
 - Le candidat ne dispose que d'une seule tentative.
 - L'épreuve débute au signal du jury.
 - L'épreuve prend fin dans les cas suivants :
 - l'épreuve arrive à son terme,
 - le candidat abandonne l'épreuve,
 - le jury arrête le candidat pour faute éliminatoire,
 - le jury arrête le candidat pour garantir sa sécurité.

PRISE DE CONGES DES CANDIDATS

1. Les candidats sont libérés par le jury.
2. Les membres du jury délibèrent et signent le procès-verbal des T.E.P

Être capable de réaliser les deux tests suivants sur l'option « haltérophilie, musculation » :

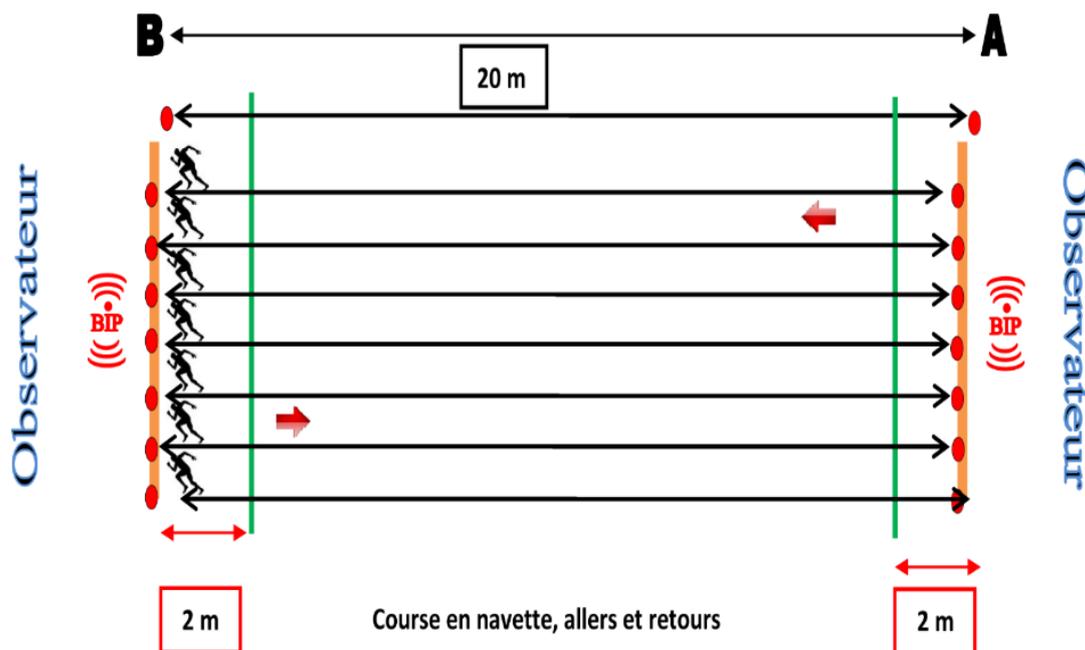
Épreuve n°1 : test navette « Luc Léger »

Ce test a pour objectif de vérifier la capacité physique. Les femmes doivent réaliser le palier 7. Les hommes doivent réaliser le palier 9.

Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 8". Le candidat atteint 11,5 km/h

Le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 10". Le candidat atteint 12,5 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(e) candidat(e) arrive sur la ligne avant le bip suivant, doit repartir vers l'autre ligne.
- A chaque extrémité, le (la) candidat(e) doit amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits.
- Tout retard en-deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire.
- Lorsqu'un(e) candidat(e) a un retard dans la zone un avertissement lui est signalé, ainsi qu'à l'observateur d'en face. Ce retard devra être comblé sur un aller. A défaut, un 2ème avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant il ou elle sera arrêté(e) 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
- Le nombre de candidats est limité à 10.

Le matériel :

- Un gymnase ou une salle de sport (ou à défaut un terrain extérieur) antidérapante nécessaire à la réalisation du test dans des conditions de sécurité
- Un décamètre 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 », nouvelle version, avec palier d'une minute

Epreuve n°2 : test de démonstration technique

Le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices* figurant dans le tableau suivant :

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
SQUAT		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Alignement tête-dos-fessiers Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive - Hanches à hauteur des genoux - tête droite et regard à l'horizontal - Pieds à plat
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat		<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
DEVELOPPÉ COUCHE		<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.

* 10 minutes de récupération minimum entre chaque mouvement et entre chaque exercice.

PRISE EN MAIN DES CANDIDATS

3. Les candidats sont appelés par le jury, afin de présenter leur convocation et justifier leur identité.
4. Le jury présente l'organisation des épreuves.

EPREUVE DE « LUC LEGER »

4. Le jury regroupe les candidats sur la ligne de départ. En fonction du nombre de candidats, plusieurs groupes pourront être constitués.
5. Le jury rappelle aux candidats les conditions règlementaires de passation de l'épreuve et les critères techniques de validation de l'épreuve.
6. Déroulement de l'épreuve :
 - Le candidat ne dispose que d'une seule tentative.
 - L'épreuve débute au signal de la bande son du test de "Luc Léger".
 - L'épreuve prend fin dans les cas suivants :
 - o le candidat valide l'épreuve,
 - o le candidat abandonne l'épreuve,
 - o le jury arrête le candidat pour faute éliminatoire,
 - o le jury arrête le candidat pour garantir sa sécurité.

EPREUVE DE SUIVI D'HALTEROPHILIE, MUSCULATION

4. Le jury regroupe les candidats dans l'espace de pratique. En fonction du nombre de candidats, plusieurs groupes pourront être constitués.
5. Le jury rappelle aux candidats les conditions règlementaires de passation de l'épreuve et les critères techniques de validation de l'épreuve.
6. Déroulement de l'épreuve :
 - Le candidat ne dispose que d'une seule tentative.
 - L'épreuve débute au signal du jury.
 - L'épreuve prend fin dans les cas suivants :
 - l'épreuve arrive à son terme,
 - le candidat abandonne l'épreuve,
 - le jury arrête le candidat pour faute éliminatoire,
 - le jury arrête le candidat pour garantir sa sécurité.

PRISE DE CONGES DES CANDIDATS

1. Les candidats sont libérés par le jury.
2. Les membres du jury délibèrent et signent le procès verbal des T.E.P

DISPENSES ET EQUIVALENCES

La personne titulaire de l'une des certifications mentionnées dans la colonne de gauche du tableau figurant ci-après est dispensée du(es) test(s) technique(s) préalables à l'entrée en formation, du test de vérification préalable à la mise en situation professionnelle et/ou obtient les unités capitalisables (UC) correspondantes du BPJEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités de la forme », suivants :

	Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation	Dispense du test de vérification préalable à la mise en situation professionnelle	UC 1	UC 2	UC 3 mention « activités de la forme »	UC 4 option « cours collectifs »	UC 4 option « haltérophilie, musculation »
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.	X quelle que soit l'option						
BP AGFF* mention A « activités gymniques acrobatiques » ou mention B « activités gymniques d'expression »	X quelle que soit l'option	X	X	X			
BP AGFF* mention C « forme en cours collectifs »	X quelle que soit l'option	X	X	X	X	X	
BP AGFF* mention D « haltère, musculation et forme sur plateau »	X quelle que soit l'option	X	X	X	X		X
Trois au moins des quatre UC transversales du BPJEPS* en 10 UC (UC1, UC 2, UC3, UC4)			X	X			
CQP ALS* option « activités gymniques d'entretien et d'expression »	X uniquement pour l'option « cours collectifs »		X				
Brevet fédéral animateur des activités gymniques cardiovasculaires délivré par la FFG*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						

(suite et fin)	Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation	Dispense du test de vérification préalable la mise en situation professionnelle	UC 1	UC 2	UC 3 mention « activités de la forme »	UC 4 option « cours collectifs »	UC 4 option « haltérophilie, musculation »
Brevet fédéral animateur des activités gymniques d'entretien délivré par la FFG*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aérobic délivré par la FFG*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
Brevet fédéral instructeur des activités gymniques délivré par la FFG*	x uniquement pour l'option « cours collectifs »						
Brevet fédéral « BF1A » activités physiques d'expression délivré par l'UFOLEP*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFAC*	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						
Brevet fédéral initiateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFAC*	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						
Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC*	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						X
Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMFAC*	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						X

*BPJEPS AGFF : Brevet professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport spécialité « activité gymniques de la forme et de la force »

*BPJEPS : professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport

*CQP ALS : Certificat de qualification professionnelle « animateur de loisirs sportifs »

*FFG : Fédération française de gymnastique

*UFOLEP : Union française des œuvres laïques d'éducation physique

*FSCF : Fédération sportive et culturelle de France

*FFHMFAC : Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme

- Le stagiaire ayant déjà acquis une ou des unités de compétences par une V.A.E conserve le bénéfice de ces mêmes UC.
- Le stagiaire déjà titulaire d'un BPJEPS dans une autre spécialité obtient automatiquement les UC1 et UC 2.