

CREPS ÎLE-DE-FRANCE

Site Châtenay-Malabry (92)

BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT

Spécialité « **Éducateur sportif** » / Mention « **Activités de la forme** »
Option A « **cours collectifs** » & option B « **haltérophilie, musculation** »

TESTS DE SÉLECTION

Session 2026

L'effectif proposé pour l'ouverture de la formation est de 22 apprenants au maximum. Le nombre de candidats ayant satisfait aux tests d'exigences préalables dépassant généralement le nombre de places ouvertes en formation, le CREPS Ile-de-France organise des tests de sélection dont les épreuves sont les suivantes.



Nature des épreuves	Nature de l'évaluation	Objectifs	Types d'épreuve
ÉPREUVES PHYSIQUES ET ÉPREUVES TECHNIQUES <i>(2 points de coefficient)</i>	Chaque épreuve fait l'objet d'une grille d'évaluation cotée sur 20 points	ÉPREUVE OPTION B Traction : Être capable d'effectuer 1 répétition (femme) ou 6 répétitions (homme) mains en pronation ou supination au choix du candidat	Épreuve d'haltérophilie/musculation comprenant: 1 exercice de traction (coefficient 1)
		ÉPREUVE OPTION A & B Être capable d'exécuter une prestation mettant en évidence des qualités d'endurance aérobie	Test de Luc Léger (coefficient 1)
ÉPREUVES THEORIQUES <i>(5 points de coefficient)</i>	Chaque épreuve fait l'objet d'une grille d'évaluation cotée sur 20 points	ÉPREUVE OPTION A & B Vérifier les motivations du candidat et ses implications dans le secteur de la Forme Vérifier les qualités de présentation personnelle et l'expression orale	1 épreuve d'entretien (coefficient 3)
		Vérifier les capacités de compréhension et d'analyse du candidat à la lecture de données spécifiques liées au secteur de la forme Vérifier la qualité de l'expression écrite du candidat	1 épreuve écrite (coefficient 2)

Le candidat s'inscrit pour participer à l'ensemble des épreuves. Toute absence, retard ou refus de passage d'une épreuve équivaut à une cotation de **zéro point sur 20**.

Le classement des candidats est établi en fonction **d'un total de 140 points** sur l'ensemble des épreuves. Les résultats d'admission pour entrer en formation sont établis au mérite selon l'ordre de classement des candidats, leurs vœux et le nombre de places ouvertes en formation.

Après délibération du jury, l'organisme de formation habilité transmet au délégué régional académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports d'Ile-de-France, la liste des candidats inscrits aux épreuves de sélection et la liste des candidats ayant satisfait aux tests d'exigences préalables et admis à entrer en formation.

ÉPREUVES POUR LES OPTIONS A ET B

ÉPREUVE ÉCRITE COTÉE SUR 20 POINTS (COEFFICIENT 2)

.....

Le candidat doit décrire une ou plusieurs image(s) relative(s) au secteur de la forme et/ou répondre à des questions liées à l'actualité dans ce secteur (entraînement, préparation physique, fitness, nutrition, étude scientifique, etc.).

L'épreuve dure 1h30 maximum et a pour but d'évaluer :

- Les connaissances du candidat relatives au secteur de la forme,
- Les capacités de synthèse et de structuration de la pensée du candidat,
- Les qualités d'expression écrite du candidat (syntaxe, grammaire, orthographe, richesse du vocabulaire).

ENTRETIEN COTÉE SUR 20 POINTS (COEFFICIENT 3)

.....

D'une durée minimale de 20 minutes, l'entretien prend appui sur 2 CV remis par le candidat le jour de l'épreuve :

- Le CV mettant en évidence le parcours scolaire, professionnel et sportif du candidat et précisant les diplômes acquis ;
- Le candidat présentera ;

- 1 Un projet professionnel présentant :
- 2 La relation entre le parcours de formation et l'emploi visé,
- 3 Le champ d'intervention professionnel souhaité,
- 4 Le type de structure employeur visé,
- 5 Les conditions de financement de la formation,
- 6 Les conditions d'alternance et notamment la structure d'alternance envisagée,
- 7 Les perspectives d'évolution à moyen terme.

**BPJEPS « ACTIVITÉS DE LA FORME »
TESTS DE SELECTION
CREPS IDF**

**GROUPE DES ÉPREUVES
PHYSIQUES**

ÉPREUVE POUR L'OPTION B

ÉPREUVE DE MUSCULATION COTÉE SUR 20 POINTS (COEFFICIENT 1)

.....

Présentation de l'épreuve

L'épreuve d'haltérophilie/musculation correspond à une prestation personnelle pour laquelle le candidat s'appuie sur la maîtrise des techniques mettant en évidence des qualités de force développées dans les activités de la Forme pratiquées sur plateau de musculation. L'épreuve se compose d'un exercice :

- Un exercice de traction

Pour valider l'épreuve, le candidat doit réaliser une performance pour cet exercice et pour ce faire, il dispose de deux tentatives.

Le candidat dispose d'un temps d'échauffement de 15 minutes minimum. La durée de l'épreuve est limitée au temps d'exécution du candidat.

Déroulement de l'épreuve

Le candidat se présente sur le lieu de l'épreuve à l'heure indiquée par voie d'affichage, muni de sa convocation et d'une pièce d'identité.

Après pointage des présences, le jury précise aux candidats leur ordre de passage.

Pour chaque exercice, le jury rappelle aux candidats les conditions réglementaires de passation de l'épreuve et les critères techniques de validation.

A la fin de la période d'échauffement, et à l'appel de son nom, le candidat se présente au jury et se positionne sur le poste de l'exercice.

Pendant l'épreuve, si le candidat souhaite être assisté, c'est dans le seul objectif d'être assuré pour sa sécurité.

L'évaluation commence à partir du moment où le candidat est placé immobile dans la position de départ de l'exercice et quand le jury l'autorise à déclencher son effort par un commandement verbal. L'arrêt de l'épreuve est autorisé ou commandé par le jury selon les conditions de réalisation de l'exercice par le candidat et dans le respect des règlements précisés au début de la période d'échauffement.

Critères d'évaluation

Le jury appréciera la prestation de chaque candidat sur la maîtrise technique exprimée dans l'exécution de chacune de ses répétitions. Le jury valide l'épreuve de musculation si le candidat réalise la performance selon les conditions fixées par le règlement de l'épreuve (voir annexes).

EPREUVES POUR LES OPTIONS A ET B

EPREUVE CARDIO-VASCULAIRE COTEE SUR 20 POINTS (COEFFICIENT 1)

Présentation de l'épreuve

Le candidat effectuera une épreuve de course navette sur la base du protocole du test de « Luc Léger ». L'épreuve cardio-vasculaire et respiratoire correspond à une prestation personnelle pour laquelle le candidat s'appuie sur la maîtrise des techniques et méthodes mettant en évidence les qualités d'endurance développées dans les activités de Cardio-Training. L'épreuve reprend le protocole d'évaluation indirecte du VO2max par un effort progressif de course navette de 20 mètres avec paliers de 1 minute. Cette épreuve ne nécessite pas d'échauffement préalable, la première minute d'effort s'effectuant à la vitesse de 8.5 km/h pour augmenter de 0.5 km/h toutes les minutes.

Déroulement de l'épreuve

Le candidat se présente sur le lieu de l'épreuve à l'heure indiquée par voie d'affichage, muni de sa convocation, d'une pièce d'identité et de son emploi du temps.

Après le pointage des présences, le jury délivre un dossard à chaque candidat et définit les séries de passage sur l'épreuve. Une fois les candidats placés à leur point de départ, le jury présente aux candidats les consignes à respecter pendant l'épreuve.

L'épreuve consiste à réaliser le plus grand nombre « d'aller-retour » à des vitesses progressivement accélérées. Les vitesses sont réglées au moyen d'une bande sonore émettant des sons à intervalles réguliers. 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 les combler lors des intervalles suivants.

Critères d'évaluation

L'épreuve doit permettre d'évaluer la capacité du candidat à résister à la fatigue mettant en évidence ses qualités d'endurance de base. Le jury appréciera la prestation du candidat sur sa capacité à rester dans l'allure imprimée par la bande sonore du test progressif à paliers de 1 minute. La performance réalisée au test navette de « Luc Léger » est cotée sur 20 points selon le barème présenté ci-dessous.

TEST NAVETTE - BAREME de COTATION (en nombre de points)		
N° DU PALIER REALISÉ.	COTATION HOMME.	COTATION FEMME
1	0	0
2	0	1
3	1	3
4	2	5
5	4	7
6	6	9
7	7	10
8	8	11
8,5	9	12
9	10	13
9,5	11	14
10	12	15
10.5	12,5	16
11	13	17
11.5	13,5	18
12	14	19
12.5	15	20
13	16	
13.5	17	
14	18	
14.5	19	
15	20	