

CREPS ÎLE-DE-FRANCE

Sites de Vaires-sur-Marne (77), Châtenay-Malabry (92)
et Eaubonne (95)

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 2025

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>(4,5 points de coefficient)</i>	Chaque épreuve fait l'objet d'une grille d'évaluation cotée sur 20 points	ÉPREUVE OPTION B Être capable de réaliser une performance dans une technique de base Être capable de démontrer différentes techniques dans le respect du placement corporel	Épreuve d'haltérophilie/musculation comprenant: 1 exercice de Squat et 1 exercice de développé-couché (coefficient 1) + 1 exercice d'Arraché et 1 exercice d'Épaulé-jeté (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)
	Chaque épreuve fait l'objet d'une grille d'évaluation cotée sur 20 points	ÉPREUVE OPTION A Être capable de reproduire des éléments techniques simples Être capable d'ajuster sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données Être capable de mémoriser un enchaînement simple	1 épreuve de suivi de cours collectif en musique (coefficient 1,5)
ÉPREUVES THEORIQUES <i>(4,5 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 2,5)
		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 180 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.

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

**GROUPE DES ÉPREUVES
THÉORIQUES**

ÉPREUVE POUR L'OPTION A & 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 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 COTÉ SUR 20 POINTS (COEFFICIENT 2,5)

.....

D'une durée minimale de 20 minutes, l'entretien prend appui sur un dossier remis par le candidat le jour de l'épreuve et comprenant :

- Un CV mettant en évidence le parcours scolaire, professionnel et sportif du candidat et précisant les diplômes acquis ;
- Une lettre de motivation ;

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 SÉLECTION
CREPS IDF**

**GROUPE DES ÉPREUVES
PHYSIQUES**

ÉPREUVE POUR L'OPTION B

**ÉPREUVE D'HALTÉROPHILIE COTÉE SUR 20 POINTS (COEFFICIENT 1)
ET 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 de 4 exercices :

- Un exercice de Squat,
- Un exercice de Développé-couché,
- Un exercice d'Épaulé-jeté,
- Un exercice d'Arraché.

Pour valider l'épreuve, le candidat doit réaliser une performance pour chacun des 4 exercices et pour ce faire, il ne dispose que d'une tentative.

Attention ! Les mesures pondérales nécessaires pour définir la charge à mobiliser dans les exercices s'effectuent pour l'ensemble des candidats juste après leur arrivée au centre d'examen (les barèmes de performance sont différents pour les hommes et les femmes).

Le candidat dispose d'un temps d'échauffement de 15 minutes minimum avant chacun des 4 exercices. La durée de l'épreuve est limitée au temps d'exécution du candidat pour chacun des exercices.

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 et vérification des mesures pondérales, le jury précise aux candidats leur ordre de passage et la charge d'effort dans chacun des 4 exercices.

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 après avoir vérifié la charge portée sur la barre.

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 dans les 4 exercices selon les conditions fixées par le règlement de l'épreuve (voir annexes).

BARÈME DE COTATION

MUSCULATION :

La charge mobilisée par le candidat est déterminée selon un pourcentage du poids de corps et arrondie au kilogramme inférieur. Le jury annonce au candidat à la fin de son exercice le nombre de répétitions comptées valables et les fautes techniques constatées sur celles non valables. A la note physique rapportée au barème coté sur 15 points est attribuée une note technique sur 5 points pour arriver à la cotation totale de 20 points.

MOUVEMENTS IMPOSÉS	FORCE MAXIMALE THEORIQUE	PERFORMANCE	
		Note technique sur 5 points	Note physique sur 15 points
DEVELOPPÉ COUCHÉ HOMMES	<u>0,9 fois le poids de corps</u>	Le jury apprécie la qualité de l'exécution technique	20 répétitions à réaliser : ½ point pour les 10 premières répétitions puis 1 point pour les 10 dernières répétitions
SQUAT HOMMES	<u>1,25 fois le poids de corps</u>		
DEVELOPPÉ COUCHÉ FEMMES	<u>0,5 fois le poids de corps</u>		
SQUAT FEMMES	<u>0,9 fois le poids de corps</u>		

HALTÉROPHILIE :

La charge mobilisée par le candidat est déterminée selon un pourcentage du poids de corps et arrondie au kilogramme inférieur. Le candidat dispose de 2 répétitions dans chaque exercice pour en valider 2. Le jury annonce au candidat à la fin de son exercice le nombre de répétitions comptées valables et les fautes techniques constatées sur celles non valables. A la note physique rapportée au barème coté sur 5 points est attribuée une note technique sur 15 points pour arriver à la cotation totale de 20 points.

MOUVEMENTS IMPOSÉS	FORCE MAXIMALE THÉORIQUE	PERFORMANCE	
		Note technique sur 15 points.	Note physique sur 5 points
ARRACHÉ HOMMES	<u>0,45 fois le poids de corps</u>	Le jury apprécie la qualité de l'exécution technique	2 répétitions à réaliser 2,5 points par répétition
EPAULÉ-JETÉ HOMMES	<u>0,60 fois le poids de corps</u>		
ARRACHÉ FEMMES	<u>0,35 fois le poids de corps</u>		
EPAULÉ-JETÉ FEMMES	<u>0,45 fois le poids de corps</u>		

Détermination de la charge : La charge sur la barre est égale au poids de corps du candidat multiplié par le coefficient correspondant à la valeur affichée dans le barème.

ÉPREUVE CARDIO-VASCULAIRE ET RESPIRATOIRE COTÉE SUR 20 POINTS (COEFFICIENT 1)

ÉPREUVE POUR L'OPTION A & B

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	

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

**GROUPE DES ÉPREUVES
TECHNIQUES**

ÉPREUVE POUR L'OPTION A

ÉPREUVE DE FITNESS COTÉE SUR 20 POINTS (COEFFICIENT 1,5)

L'épreuve de STEP et l'épreuve de création personnelle sont supprimées de nos tests de sélection

Présentation de l'épreuve

L'épreuve technique consiste à vérifier les capacités techniques et physiques du candidat dans les activités de la Forme représentatives des cours collectifs en musique.

L'épreuve est établie sur la base d'un suivi de cours en musique composé de différents thèmes de travail enchaînés successivement et d'une durée maximale de 90 minutes :

- Séquence 1 (cotée sur 8 points) : Cardio (HIIT ou Circuit Training)
- Séquence 2 (cotée sur 8 points) : Renforcement musculaire
- Séquence 3 (cotée sur 4 points) : Étirements

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 le pointage des présences, le jury délivre un dossard à chaque candidat et définit les groupes de passage sur l'épreuve.

Le jury rappelle aux candidats le cadre réglementaire de l'épreuve et les critères techniques de validation.

L'épreuve consiste pour le candidat à exécuter les exercices proposés par un ou plusieurs membres du jury dans les différents thèmes de travail :

- La séquence n°1 est composée d'exercices variés faisant appel aux qualités d'endurance cardio-respiratoire du candidat.
- La séquence n°2 est composée d'exercices sur l'ensemble du corps et fait appel aux qualités d'endurance musculaire du candidat.
- La séquence n°3 est composée d'exercices sur l'ensemble du corps et fait appel aux qualités de souplesse du candidat.

Critères d'évaluation

Le jury vérifie le niveau des acquisitions techniques de chaque candidat dans chacune des 3 séquences selon un barème de cotation établi sur 20 points et sur les capacités suivantes :

- Capacité à reproduire les exercices dans le respect du placement corporel et de l'intégrité physique,
- Capacité à mémoriser les enchaînements des exercices,
- Capacité à conserver le rythme d'exécution des exercices dans le respect de la musique.

ANNEXE 1

RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE DÉVELOPPÉ COUCHÉ

JURY : 2 membres du jury par poste de développé couché

ORDRE DE PASSAGE DES CANDIDATS : défini par le jury en fonction du critère de progression de charges fixées pour l'ensemble des candidats (du plus léger vers le plus lourd).

MATÉRIEL : 1 ou 2 bancs de développé couché avec chandelles repose-barre intégrées + 1 ou 2 barres de musculation de 2 mètres en section de 25 mm ou 50 mm.

BARÈMES HOMMES ET FEMMES : (voir barèmes)

TENUE EXIGÉE : Maillot de corps ou brassière laissant apparaître les bras nus (tolérance du port des gants de musculation).

DÉROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. Appel du candidat par le jury
2. Chargement de la barre effectué par le jury et contrôlée par le candidat (la barre étant placée sur les supports)
3. Positionnement du candidat à plat dos sur le banc de développé couché
4. Réglage de l'écart des mains sur la barre correspondant à un écart de 81 cm au maximum selon la réglementation sportive en vigueur. La prise de main en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre.
5. Décollement de la barre des supports de chandelles effectué seul ou avec une aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
6. Lancement de l'épreuve au commandement " ALLEZ " du jury, après vérification de la position de départ.
7. Le mouvement consiste à :
 - abaisser la barre au contact de la poitrine
 - élever la barre avec une extension symétrique et complète des deux bras sans temps d'arrêt
 - conserver les muscles fessiers en contact avec le banc.
8. Fin de l'épreuve au commandement "FIN DE L'EXERCICE - POSEZ " du jury
9. Pose de la barre sur les supports chandelles, seul ou avec une aide

VALIDATION DE L'ÉPREUVE : Le candidat dispose d'un nombre de répétitions défini par le barème pour valider son exercice :

- Comptage des répétitions valables à haute voix par le jury
- Les répétitions non valables sont annoncées « non comptées » au candidat par le jury
- Le nombre de répétitions valables est annoncé clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE RÉPÉTITION NULLE :

- Modification de la prise de barre
- Pose de la barre avant le signal du jury
- Décollement des muscles fessiers du banc (technique de pontage)
- Rebond de la barre sur la poitrine
- Arrêt en cours d'extension des bras
- Poussée dissymétrique des bras
- Aide d'une tierce personne au cours de l'effort

Au premier arrêt pendant la série égal ou supérieur à 2 secondes, le candidat est averti par le jury. Au deuxième arrêt constaté, le jury annonce au candidat la fin de l'exercice.

ANNEXE 2

RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE SQUAT

JURY : 2 à 3 membres du jury par poste de squat

ORDRE DE PASSAGE DES CANDIDATS : défini par le jury en fonction du critère de progression de charges fixées pour l'ensemble des candidats (du plus léger vers le plus lourd).

MATÉRIEL : 1 ou 2 racks squat repose-barre intégrées + 1 ou 2 barres olympiques

BARÈMES HOMMES ET FEMMES : (voir barèmes)

TENUE EXIGÉE : tenue juste au corps, notamment sur les membres inférieurs laissant apparaître de préférence les jambes nues. Tolérance pour l'utilisation d'un boudin de protection sur la barre, d'une ceinture d'haltérophilie personnelle ou d'une paire de chaussures d'haltérophilie homologuée.

DÉROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. Appel du candidat par le jury
2. Chargement de la barre effectué par le jury et contrôlée par le candidat (la barre étant placée sur les supports à la hauteur souhaitée par le candidat)
3. Placement du candidat, barre placée derrière la nuque en contact avec les épaules. La prise de main en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre.
5. Décollement de la barre des supports de chandelles effectué seul ou avec une aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
6. Lancement de l'épreuve au commandement " ALLEZ " du jury après vérification de la position de départ.
7. Le mouvement consiste à :
 - fléchir sur les jambes, l'articulation de la hanche plus basse que le genou
 - pousser sur les jambes avec une extension complète, continue, simultanée sans déplacer les pieds.
8. Fin de l'épreuve au commandement "FIN DE L'EXERCICE - POSEZ " du jury
9. Pose de la barre sur les supports chandelles, seul ou avec une aide

VALIDATION DE L'EXERCICE : le candidat dispose d'un nombre de répétitions défini par le barème pour valider son exercice :

- Comptage des répétitions valables à haute voix par le jury
- Les répétitions non valables sont annoncées « non comptées » au candidat par le jury
- Le nombre de répétitions valables est annoncé clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE RÉPÉTITION NULLE :

- Flexion incomplète des jambes
- Extension incomplète des jambes
- Pose de la barre avant le signal du jury
- Intervention d'une tierce personne au cours de l'effort
- Recherche d'un effet de ressort par flexion complète des jambes
- Arrêt en cours d'extension des jambes
- Déplacement des pieds au cours de l'exercice
- Fléchissement du dos lors du redressement

Au premier arrêt pendant la série égal ou supérieur à 2 secondes, le candidat est averti par le jury. Au deuxième arrêt constaté, le jury annonce au candidat la fin de l'exercice.

ANNEXE 3

RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE D'ARRACHÉ

JURY : 2 membres du jury par plateau.

ORDRE DE PASSAGE DES CANDIDATS : défini par le jury en fonction du critère de progression des charges fixées pour l'ensemble des candidats (du plus léger vers le plus lourd).

MATÉRIEL : 1 ou 2 barres de musculation de 2 mètres en section de 25 mm ou 50 mm (la barre masculine pèse 20 Kg et la barre féminine pèse 15 Kg) + 2 colliers de 2,5 Kg chacun.

BARÈMES HOMMES ET FEMMES : voir barèmes.

TENUE EXIGÉE : Maillot de corps ou brassière laissant apparaître les coudes et tenue juste au corps sur les membres inférieurs laissant apparaître les genoux. Tolérance du port des gants de musculation et d'une ceinture d'haltérophilie.

DÉROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. Appel du candidat par le jury ;
2. Chargement de la barre effectué par le jury et contrôlée par le candidat (la barre étant placée horizontalement sur le plateau) ;
3. Positionnement du candidat : saisie de la barre jambes fléchies en pronation (la technique dite "crochetage" est autorisée. Elle consiste à recouvrir la dernière phalange du pouce avec les autres doigts de la même main pour tenir la barre) ;
4. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action ;
5. Lancement de l'épreuve au commandement " ALLEZ " du jury, après vérification de la position de départ ;
6. Le mouvement consiste à :
 - Amener la barre d'un seul mouvement, du plateau jusqu'au bout des bras tendus au-dessus de la tête soit « en flexion » soit « en fente » ,
 - Durant ce mouvement continu, la barre doit rester près du corps et peut glisser sur les cuisses,
 - Aucune autre partie du corps que les pieds n'est en contact avec le plateau pendant l'exécution de l'arraché,
 - Le candidat rejoint la position finale à son rythme, d'une position de « fente » ou de « flexion » ,
 - En fin de mouvement, la charge doit être maintenue immobile, bras et jambes tendus, les pieds sur une même ligne parallèle à l'axe du tronc et de la barre,
7. Le candidat attend le signal du jury pour reposer la barre sur le plateau ;
8. le jury donne le signal de reposer la barre dès que le candidat est complètement immobile ;
9. Après le signal du jury de reposer la barre sur le plateau, le candidat doit la reposer devant lui. La barre peut être lâchée lorsqu'elle a dépassée la hauteur des épaules.

VALIDATION DE L'ÉPREUVE : Le candidat dispose d'un nombre de répétitions défini par le barème pour valider son exercice :

- Comptage des répétitions valables à haute voix par le jury,
- Les répétitions non valables sont annoncées « non comptées » au candidat par le jury,
- Le nombre de répétitions valables est annoncé clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

LES CRITÈRES TECHNIQUES :

- Placement du dos (3 pts),
- Passage de genoux (3 pts),
- Verticalité de la barre (3 pts),
- Chute sous la barre flexion complète (3 pts),
- Globalité du geste (3 pts).

FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE RÉPÉTITION NULLE :

- Tirer en suspension (temps d'arrêt au cours de la traction de bras) ;
 - Toucher le plateau avec toute autre partie du corps que les pieds ;
 - Temps d'arrêt pendant l'extension des bras ;
 - Terminer en « développé » (continuer l'extension des bras après que le candidat ait atteint le point le plus bas de sa « flexion » ou « fente » à l'arraché) ;
 - Flexion/extension des coudes à la réception ;
 - Extension inégale ou incomplète des bras en fin de mouvement ;
 - Sortir du plateau ou toucher la surface extérieure au plateau avec n'importe quelle partie du corps ;
 - Lâcher la barre au-dessus du niveau des épaules ;
 - Ne pas reposer entièrement la barre sur le plateau ;
 - Lâcher la barre avant le signal du jury ;
 - Temps d'arrêt pendant l'exécution du mouvement ;
 - Contact de la barre avec la tête du candidat (les cheveux et tout ce qui est porté sur la tête étant considéré comme faisant partie de la tête) ;
 - Ne pas terminer avec les pieds et la barre alignés et parallèles au plan du tronc ;
 - Ne pas terminer avec les jambes complètement tendues.
- 

ANNEXE 4

RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE D'ÉPAULÉ-JETÉ

JURY : 2 membres du jury par plateau.

ORDRE DE PASSAGE DES CANDIDATS : défini par le jury en fonction du critère de progression des charges fixées pour l'ensemble des candidats (du plus léger vers le plus lourd).

MATÉRIEL : 1 ou 2 barres de musculation de 2 mètres en section de 25 mm ou 50 mm (la barre masculine pèse 20 Kg et la barre féminine pèse 15 Kg) + 2 colliers de 2,5 Kg chacun.

BARÈMES HOMMES ET FEMMES : voir barèmes.

TENUE EXIGÉE : Maillot de corps ou brassière laissant apparaître les coudes et tenue juste au corps sur les membres inférieurs laissant apparaître les genoux. Tolérance du port des gants de musculation et d'une ceinture d'haltérophilie.

DÉROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. Appel du candidat par le jury ;
2. Chargement de la barre effectué par le jury et contrôlée par le candidat (la barre étant placée horizontalement sur le plateau) ;
3. Positionnement du candidat : saisie de la barre jambes fléchies en pronation (la technique dite "crochetage" est autorisée. Elle consiste à recouvrir la dernière phalange du pouce avec les autres doigts de la même main pour tenir la barre) ;
4. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action ;
5. Lancement de l'épreuve au commandement " ALLEZ " du jury, après vérification de la position de départ ;
6. Le mouvement consiste à :
 - 1ère partie l'épaulé :
 - Amener la barre d'un seul mouvement, du plateau jusqu'aux épaules soit « en flexion » soit « en fente » ,
 - Durant ce mouvement continu, la barre doit rester près du corps et peut glisser sur les cuisses,
 - La barre ne doit pas toucher la poitrine avant la position finale soit sur les clavicules, la poitrine ou les bras complètement fléchis,
 - Les pieds du candidat doivent être replacés sur la même ligne et les jambes sont tendues avant d'effectuer le jeté,
 - Aucune autre partie du corps que les pieds n'est en contact avec le plateau pendant l'exécution de l'épaulé,
 - Le candidat rejoint la position finale à son rythme, d'une position de « fente » ou de « flexion », les pieds sur une même ligne parallèle à l'axe du tronc et de la barre ;
 - Avant le jeté, le candidat peut replacer la barre pour les raisons suivantes : retirer ses pouces ou « décrocheter », mieux respirer, la barre provoque des douleurs, modifier l'écartement de ses mains,
 - 2ème partie le jeté :
 - le candidat doit se tenir immobile après l'épaulé et avant le jeté,
 - Après une flexion des jambes et une dynamique extension simultanée des bras et des jambes, le candidat amène en un seul temps la barre au dessus de la tête, bras tendus, « en fente » ou « en flexion » ,
 - Le candidat ramène ses pieds sur une même ligne parallèle à l'axe du tronc et de la barre, bras et jambes tendus,
7. Le candidat attend le signal du jury pour reposer la barre sur le plateau ;
8. le jury donne le signal de reposer la barre dès que le candidat est complètement immobile ;
9. Après le signal du jury de reposer la barre sur le plateau, le candidat doit la reposer devant lui. La barre peut être lâchée lorsqu'elle a dépassée la hauteur des épaules.

VALIDATION DE L'ÉPREUVE : Le candidat dispose d'un nombre de répétitions défini par le barème pour valider son exercice :

- Comptage des répétitions valables à haute voix par le jury,
- Les répétitions non valables sont annoncées « non comptées » au candidat par le jury,
- Le nombre de répétitions valables est annoncé clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

LES CRITÈRES TECHNIQUES :

- Placement du dos (2,5 pts),
- Passage de genoux (2,5 pts),
- Verticalités de la barre (2,5 pts),
- Chute sous la barre flexion complète (2,5 pts),
- Appel et poussée de barre au dessus de la tête (2,5 pts),
- Globalité du geste (2,5 pts).

FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE RÉPÉTITION NULLE :

- Tirer en suspension (temps d'arrêt au cours de la traction de bras) ;
- Toucher le plateau avec toute autre partie du corps que les pieds ;
- Temps d'arrêt pendant l'extension des bras ;
- Terminer en « développé » (continuer l'extension des bras après que le candidat ait atteint le point le plus bas de sa « flexion » ou « fente » au jeté) ;
- Flexion/extension des coudes à la réception ;
- Extension inégale ou incomplète des bras en fin de mouvement ;
- Sortir du plateau ou toucher la surface extérieure au plateau avec n'importe quelle partie du corps ;
- Lâcher la barre au-dessus du niveau des épaules ;
- Ne pas reposer entièrement la barre sur le plateau ;
- Lâcher la barre avant le signal du jury ;
- Ne pas terminer avec les pieds et la barre alignés et parallèles au plan du tronc ;
- Ne pas terminer avec les jambes complètement tendues.
- Epaulé :
 - Reposer ou placer la barre sur la poitrine à un point intermédiaire avant sa position finale produisant un « épaulé en deux temps »,
 - Toucher les cuisses ou les genoux avec les coudes ou les avant-bras.
- Jeté :
 - Tentative de jeté non terminée (ce qui inclut l'abaissement du tronc ou la flexion des genoux),
 - Toute oscillation provoquée de la barre pour en tirer un avantage. Le candidat doit être immobile avant de commencer le jeté.

