



Descriptif et règlement des Tests d'Exigences Préalables

Conformément à l'arrêté du 15 juillet 2019 modifiant l'arrêté du 5 septembre 2016 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 »



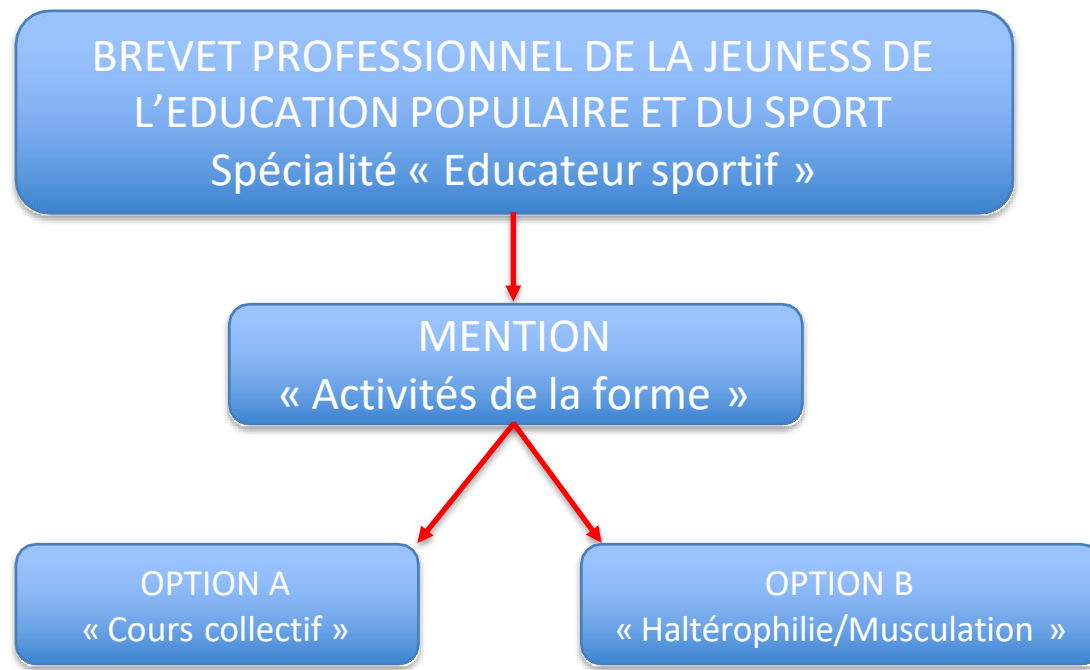
Délégation régionale académique
à la jeunesse, à l'engagement et aux sports

MAJ avril 2022



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'ENTRÉE EN FORMATION POUR L'OPTION A « COURS COLLECTIF »

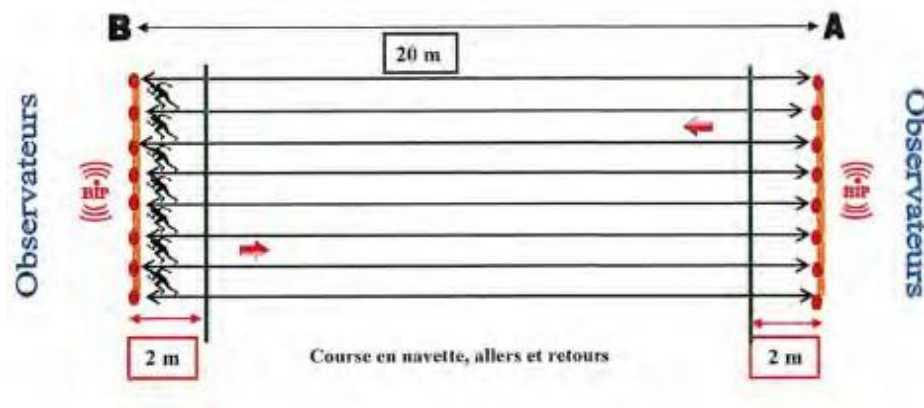
Annexe IV de l'arrêté du 5 septembre 2016 modifié par l'arrêté du 15 juillet 2019



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

Réaliser des allers/retours de 20 mètres en respectant une vitesse progressivement accélérée et imposée par la fréquence de BIP sonores. 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.

À chaque BIP, le candidat doit gérer son allure de course pour se retrouver à une des extrémités du tracé de 20 mètres. À 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.



Palier 7 réalisé pour
les femmes
Annoncé « fin du palier 7 » ou « palier
8 » par la bandesonore

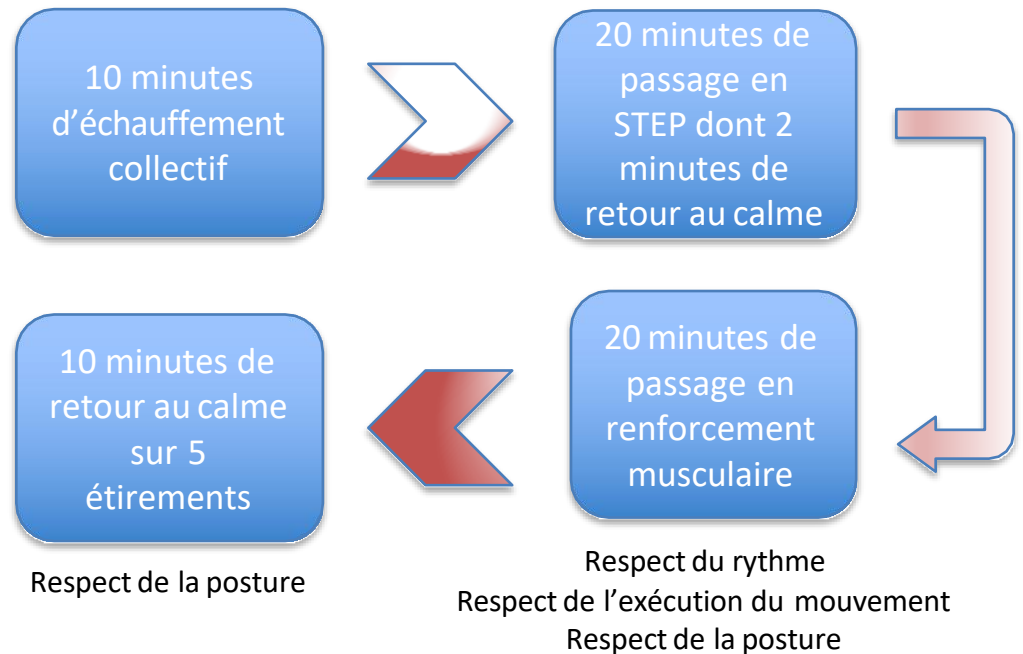
Palier 9 réalisé pour
les hommes
Annoncé « fin du palier 9 » ou « palier
10 » par la bandesonore



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

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



1. Echauffement collectif (10 min)



2. Séquence de STEP (20 min)



3. Séquence de renforcement musculaire (20 min)

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



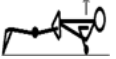
EPREUVE N°2 : DEMONSTRATION TECHNIQUE

Trame d'échauffement, Cour de Step, renforcement musculaire et étirement

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, antépulsion 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 ^{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						2 minutes	
					Temps cumulé	30 minutes	



EPREUVE N°2 : DEMONSTRATION TECHNIQUE

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	1 min 30 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 3 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	1 min 30 x 3 séquences soit 4 min 30	12 min	
4) Gainage		Séquence de gainage à répéter 3 séries	Plancher frontale	Isométrie	3 blocs de travail / 1 bloc de récupération par séquence	1 minute x 3 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	1 min 30 x 3 séquences soit 4 min 30	19 min 30	



EPREUVE N°2 : DEMONSTRATION TECHNIQUE

Retour au calme avec 5 étirements							
1) Flexion du buste		Evaluation souplesse chaine postérieur et maintient dela posture	Position assise, jambes tendues enavant, 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		



TESTS TECHNIQUES D'ENTRÉE EN FORMATION POUR L'OPTION B « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »

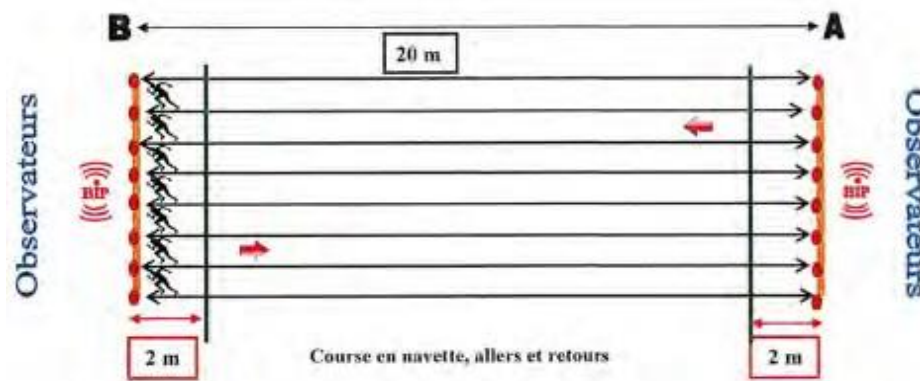
Annexe IV de l'arrêté du 5 septembre 2016 modifié par l'arrêté du 15 juillet 2019



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

Réaliser des allers/retours de 20 mètres en respectant une vitesse progressivement accélérée et imposée par la fréquence de BIP sonores. La vitesse augmente de 0,5 km/h toutes les minutes.

À chaque BIP, le candidat doit gérer son allure de course pour se retrouver à une des extrémités du tracé de 20 mètres. À 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.



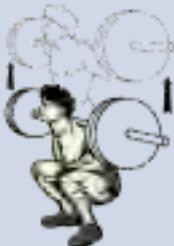
Palier 7 réalisé pour les femmes
 Annoncé « fin du palier 7 » ou « palier 8 » par la bandesonore

Palier 9 réalisé pour les hommes
 Annoncé « fin du palier 9 » ou « palier 10 » par la bandesonore



EPREUVE N°2 : DEMONSTRATION TECHNIQUE

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

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

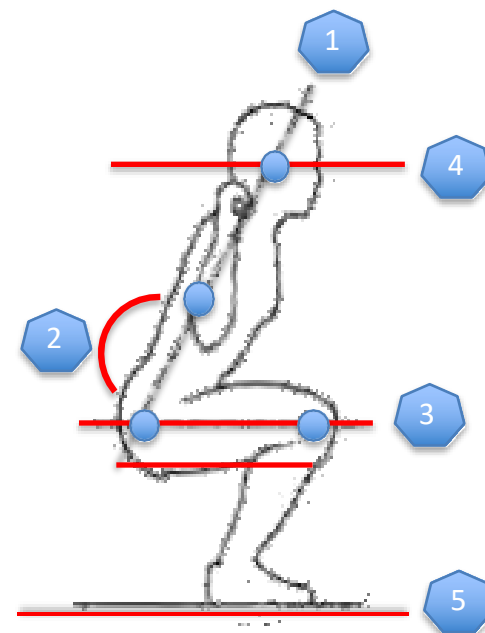


EPREUVE N°2 : DEMONSTRATION TECHNIQUE

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

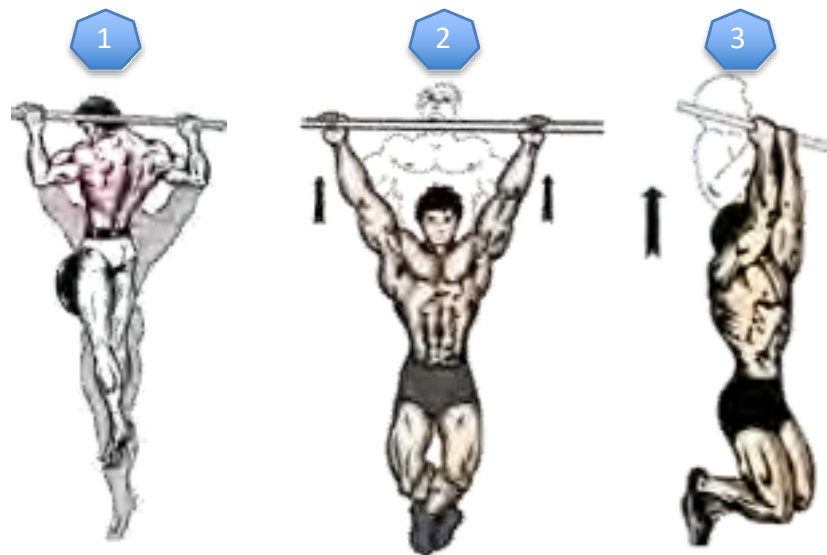
EXERCICE N°2 : TRACTION

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).



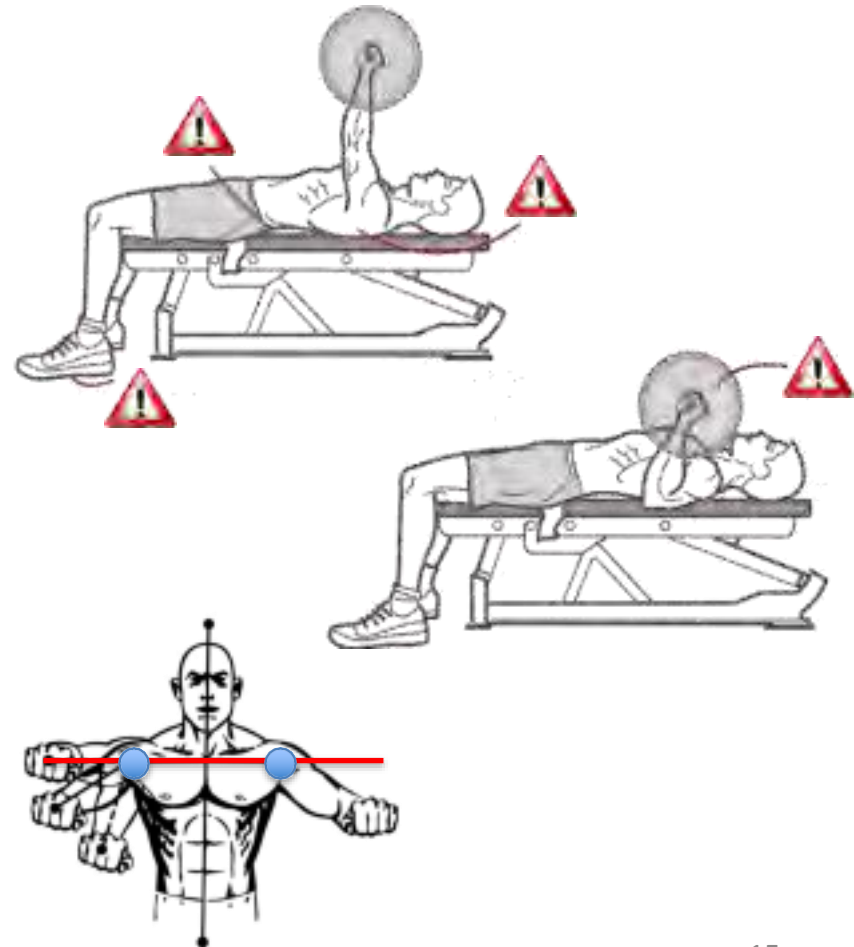


EPREUVE N°2 : DEMONSTRATION TECHNIQUE

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 IV de l'arrêté du 5 septembre 2016 modifié par l'arrêté du 15 juillet 2019



DISPENSES DES TESTS TECHNIQUES A L'ENTREE EN FORMATION

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 à 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
		17



DISPENSES DES TESTS TECHNIQUES A L'ENTREE EN FORMATION

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 »
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