

# DESRIPTIF DES TEP & SÉLECTIONS

BPJEPS Activités de la Forme

## Les Tests d'Exigences Préalables du BPJEPS AF

Les **Tests d'Exigences Préalables** sont des épreuves permettant de valider des minimums requis pour se présenter en sélection. Ce sont des épreuves nationales et identiques à tous les organismes de formation. Les candidat.e.s peuvent passer les TEP dans n'importe quel organisme de formation. Si le.la candidat.e ne valide pas les TEP, il.elle ne pourra être accepté.e en sélection.

Pour le BPJEPS AF, les TEP se décomposent en 3 parties :

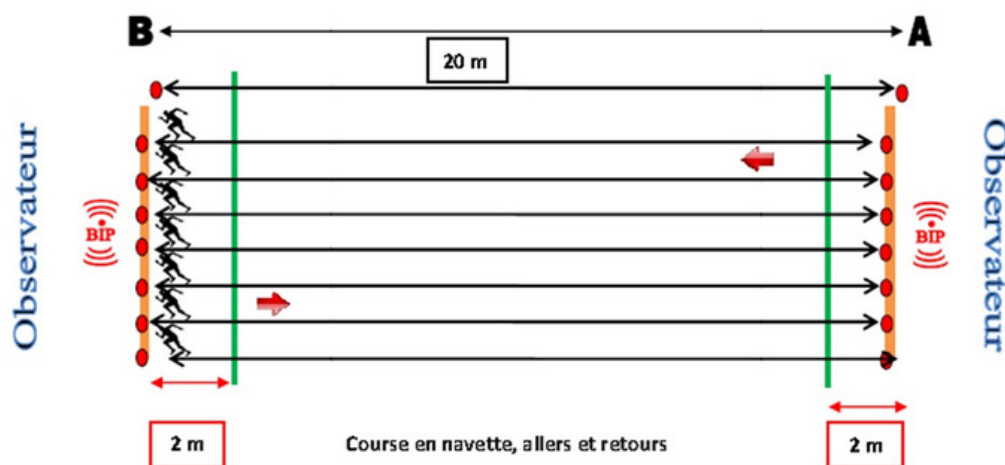
- Le Luc Léger
- La musculation
- Le cours collectif

Vous trouverez à la suite de ce dossier, tous les éléments descriptifs pour ces épreuves.

## LE LUC LÉGER

Le test de **Luc Léger** est un test physique conçu pour calculer la vitesse maximale aérobie, plus communément appelée la VMA, ainsi que pour estimer la consommation maximale d'oxygène, appelée aussi VO2Max, d'une personne. Très utilisé par l'armée qui s'en sert pour tester ses nouvelles recrues, le test de Luc Léger fait également partie des épreuves de sélection imposées aux futurs pompiers.

Le principe du test de Luc Léger est plutôt simple puisqu'il s'agit, dans le cadre d'une course continue, de travailler son endurance tout en augmentant sa vitesse de course de 0.5km/h toutes les minutes. Il est donc nécessaire d'être extrêmement régulier dans ses entraînements pour pouvoir espérer progresser en cardio-training rapidement.



Le candidat devra réaliser un test Luc Léger, et réussir :

- Palier 7 réalisé pour les femmes (**entendre l'annonce du palier 8**)
- Palier 9 réalisé pour les hommes (**entendre l'annonce du palier 10**)

Cette vidéo vous propose les détails du test Luc Léger : [cliquez-ici](#)

Afin de vous préparer au mieux, voici :

- La bande son du test que vous pouvez télécharger : [cliquez-ici](#)
- Les conseils que nous vous donnons pour améliorer vos performances : [cliquez-ici](#)

## LA MUSCULATION

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

Voici les exercices, le nombre de répétitions, et le pourcentage qui vous seront demandés :

Exercice	Femmes		Hommes	
	Répétition	Pourcentage	Répétition	Pourcentage
<b>SQUAT</b>	5 répétitions	75% du poids de corps	6 répétitions	110% du poids de corps
<b>TRACTION</b> en pronation ou en supination (au choix du candidat)	1 répétition	Poids de corps	6 répétitions	Poids de corps
<b>DÉVELOPPÉ COUCHÉ</b>	4 répétitions	40% du poids de corps	6 répétitions	80% du poids de corps

### Soit pour une femme de 50 Kilos :

- Réussir 5 répétitions en squat à 37 kg
- Réussir 1 répétition de traction
- Réussir 4 répétitions au développé couché à 20 kg

### Soit pour un homme de 80 Kilos :

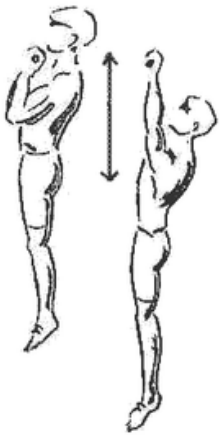
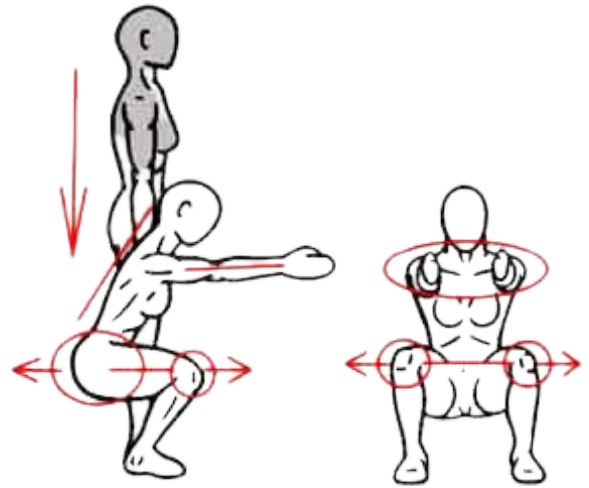
- Réussir 6 répétitions en squat à 88 kg
- Réussir 6 répétitions de traction
- Réussir 6 répétitions au développé couché à 64 kg



Voici les attendus en termes de réalisation des différents exercices :

## SQUAT

- Exécuter le nombre requis de mouvements
- 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

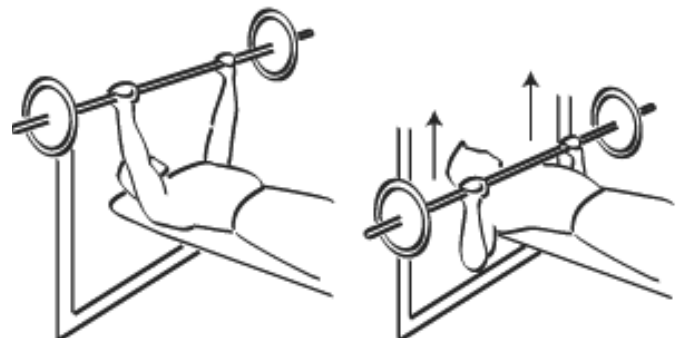


## TRACTION

- Exécuter le nombre requis de mouvements
- **Prise en pronation** : amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement
- **Prise en supination** : amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement

## DÉVELOPPÉ COUCHÉ

- Exécuter le nombre requis de mouvements
- Barre au 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 extensions doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement



## LE COURS COLLECTIF

Le.la candidat.e réalise une épreuve de démonstration technique de **60 minutes au total**, comprenant :

- 10 minutes d'échauffement collectif
- 20 minutes de passage en step à un rythme de 128 à 132 battements par minute, dont 2 minutes de retour au calme
- 20 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.

### PARTIE 1 - Cardio chorégraphié (30 minutes)

Le step est une discipline qui ne s'improvise pas. Nous vous conseillons de ce fait, et pour vous préparer au mieux, de suivre des cours en salle avant le jour des tests.

Nous vous invitons à visionner :

- La séquence vidéo, reprenant les deux blocs attendus : [cliquez-ici](#)
- Une vidéo YouTube, qui vous propose de répéter la séquence attendue avant le jour J : [cliquez-ici](#)

### LES ATTENTES DU JURY SUR CETTE SÉQUENCE

#### Vos compétences acquises en amont de la formation :

- Votre technique gestuelle
- La connaissance des pas de base
- Votre coordination musique/mouvement
- Votre synchronisation au professeur
- Votre anticipation

#### Votre aisance dans le suivi de cours :

- Posture correcte tout au long de la séquence
- Votre engagement physique
- Votre sourire

## PARTIE 2 - Renforcement musculaire (20 minutes)

Cette séquence de 20 minutes vous demandera de suivre un **cours de renforcement musculaire**. Vous devrez maîtriser les exercices fondamentaux de la discipline.

Afin de vous préparer au mieux pour ces tests, voici une séquence vidéo reprenant les différents exercices attendus : [cliquez-ici](#)

### LES ATTENTES DU JURY SUR CETTE SÉQUENCE

#### Vos compétences acquises en amont de la formation :

- Votre maîtrise technique des exercices
- Des postures correctes
- Votre coordination musique/mouvement
- Votre synchronisation au professeur

#### Votre aisance dans le suivi de cours :

- Pas de dégradation des postures au fil des séries
- Capacité à suivre les séries en totalité
- Votre engagement physique
- Votre sourire

## PARTIE 3 - Etirements (10 minutes)

Cette dernière séquence de 10 minutes vous demandera maîtriser certaines postures fondamentales de **stretching**.

Afin de vous préparer au mieux pour ces tests, voici une séquence vidéo reprenant les différentes positions attendues : [cliquez-ici](#)

### LES ATTENTES DU JURY SUR CETTE SÉQUENCE

#### Vos compétences acquises en amont de la formation :

- Votre maîtrise technique des postures
- Des postures correctes

#### Votre aisance dans le suivi de cours :

- Une belle tenue des positions sur les temps imposés
- Capacité à suivre les séries en totalité
- Votre engagement physique
- Votre sourire

# Les épreuves de sélection du BPJEPS AF

Ces épreuves sont spécifiques à chaque organisme de formation. Elles se font de manière conforme au dossier d'habilitation validés par la DRAJES Bretagne. Seul.e.s les candidat.e.s ayant validé les épreuves de TEP pourront se présenter aux épreuves de sélections de l'option correspondante.

*Pour les parcours bi-options, les candidat.e.s ne passent qu'une fois les épreuves d'entretien et d'écrit.*

## OPTION « COURS COLLECTIFS »



### Suivi de cours collectif en musique

30min de LIA + STEP  
10min de renfo  
10min de stretching



### Entretien de motivation

20min



### Epreuve écrite

2h

Réflexion sur un sujet ayant trait au métier d'éducateur.trice sportif.ve

## OPTION « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »

Musculation : (la non-atteinte des objectifs de chaque exercice n'est pas éliminatoire)



### Tractions

20 répétitions pour les hommes  
10 répétitions pour les femmes



### Dips

20 répétitions pour les hommes  
10 répétitions pour les femmes



### Gainage

3 min 30 pour tous



### Overhead squat

20 répétitions  
20kg pour les hommes  
15kg pour les femmes



### Entretien de motivation

20min



### Epreuve écrite

2h

Réflexion sur un sujet ayant trait au métier d'éducateur.trice sportif.ve