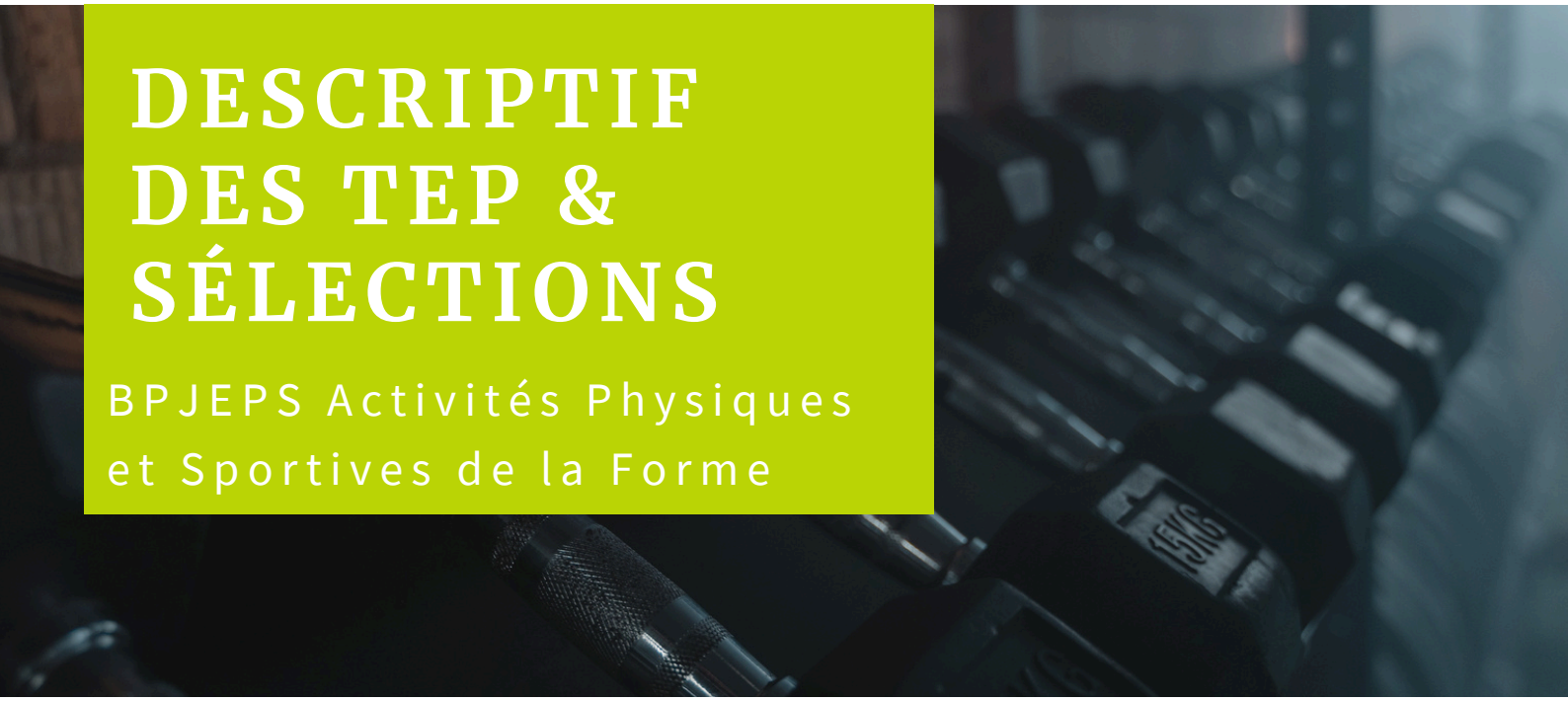


DESCRIPTIF DES TEP & SÉLECTIONS

BPJEPS Activités Physiques et Sportives de la Forme

Les Tests d'Exigences Préalables du BPJEPS APSF

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 APSF, les TEP se décomposent en 3 épreuves :
- Le test navette “Luc Léger”
- La démonstration technique “mouvement technique de musculation”
- La démonstration technique “cours collectif en musique”

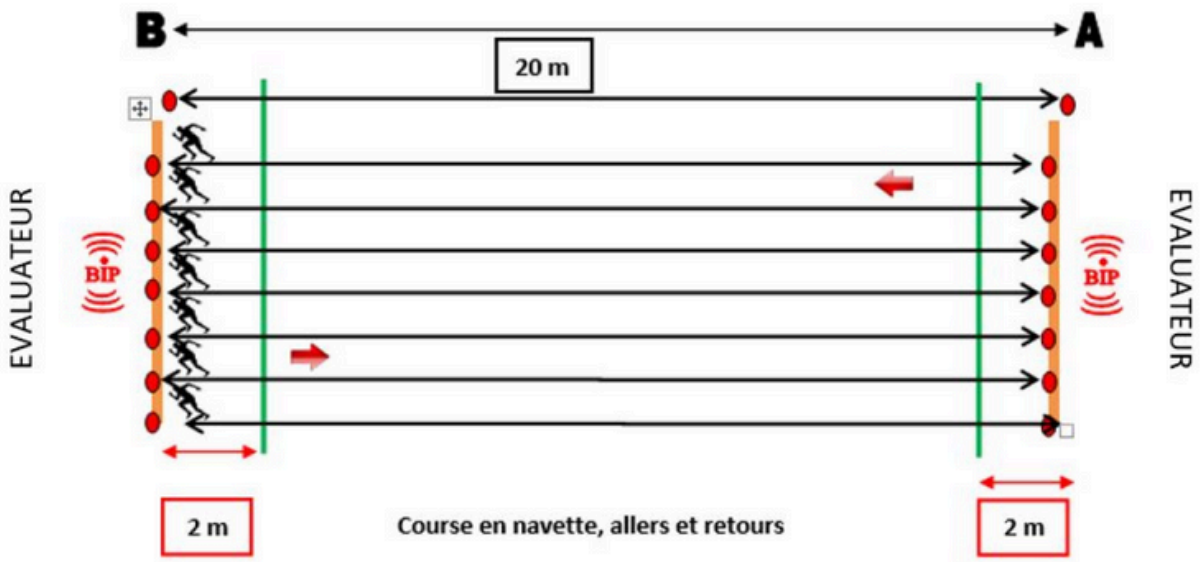
Vous trouverez à la suite de ce dossier, tous les éléments descriptifs pour ces épreuves.

Note importante: *si vous aviez déjà validé les* ***épreuves de TEP de l’ancien BPJEPS Activités de la Forme (AF)*** *vous obtiendrez certaines épreuves par équivalence:*
Si vous aviez validé les TEP du BPJEPS AF option “Haltérophilie-Musculation”: vous n’aurez à valider que l’épreuve de démonstration technique “cours collectif en musique” du nouveau BPJEPS.
Si vous aviez validé les TEP du BPJEPS AF option “Cours Collectifs”: vous n’aurez à valider que l’épreuve de démonstration technique “mouvement technique de musculation” du nouveau BPJEPS.
Si vous aviez validé des TEP des deux options du BPJEPS AF, vous n’aurez aucune épreuve de TEP à réaliser pour ce nouveau BPJEPS.
Vous n’avez pas besoin d’obtenir de justificatif de validation de vos épreuves de TEP du BPJEPS AF. Si vous êtes concerné.e par l’une de ces situations, prévenez-nous lors de votre inscription, nous vérifierons nous-mêmes la validité de vos précédentes épreuves.

LE LUC LÉGER

Le test navette « Luc Léger » est un test progressif qui consiste à courir entre deux lignes, séparées de vingt mètres, selon le rythme indiqué par les signaux de la bande sonore. Il vise à calculer la vitesse maximale aérobie ainsi qu'à estimer la consommation maximale d'oxygène (VO2Max) d'une personne.

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.



La.le candidat.e devra réaliser un test Luc Léger, et réussir :

- Palier 6 réalisé pour les femmes **(entendre l'annonce du palier 7)**
- Palier 8 réalisé pour les hommes **(entendre l'annonce du palier 9)**

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 DÉMONSTRATION TECHNIQUE “MOUVEMENT TECHNIQUE DE MUSCULATION”

Vous aurez deux exercices successifs à réaliser: squat et développé couché.

L’ordre de ces exercices sera indiqué le jour du test.

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

	Femmes		Hommes	
Exercice	Répétition	Pourcentage	Répétition	Pourcentage
SQUAT	6 répétitions	90% du poids de corps	6 répétitions	110% du poids de corps
DÉVELOPPÉ COUCHÉ	6 répétitions	60% du poids de corps	6 répétitions	90% du poids de corps

Soit pour une femme de 50 Kilos :

- Réussir 6 répétitions en squat à 45 kg
- Réussir 6 répétitions au développé couché à 30 kg

Soit pour un homme de 80 Kilos :

- Réussir 6 répétitions en squat à 88 kg
- Réussir 6 répétitions au développé couché à 72 kg

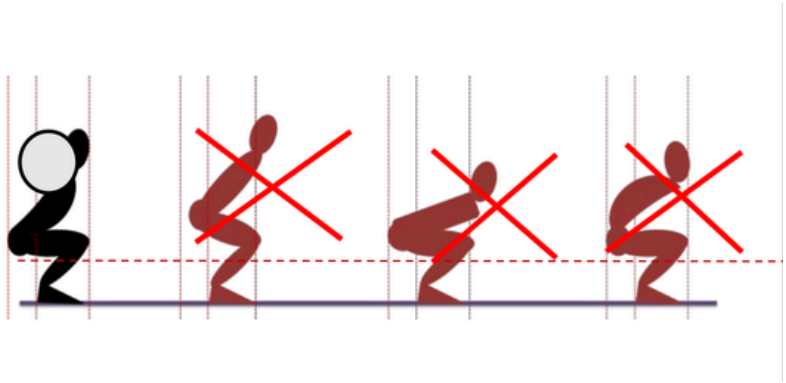
Vous disposez de **5 minutes d’échauffement spécifique** avant chaque exercice.

Les **six répétitions** de chacun des deux mouvements sont **successives**. Aucun temps d’arrêt n’est autorisé.

Le poids de corps est déterminé en fonction de la **pesée réalisée le jour du test**. La charge est arrondie au kg inférieur.

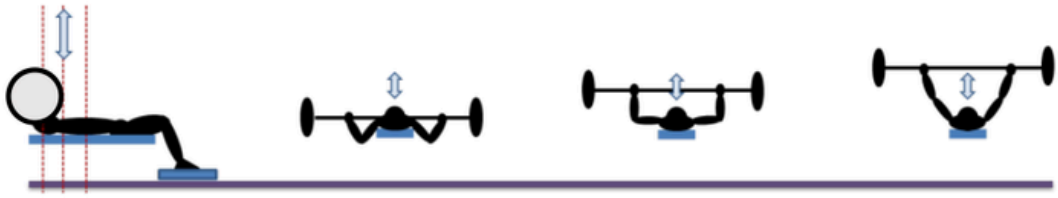
Voici les attendus en termes de réalisation des différents exercices :

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

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
- Dans la phase basse, les coudes sont au minimum dans l’axe des épaules

LA DÉMONSTRATION TECHNIQUE "COURS COLLECTIF EN MUSIQUE"

La.le candidat.e réalise une épreuve de démonstration technique en musique de **40 minutes au total**, comprenant :

- 5 minutes d'échauffement collectif incluant des exercices de coordination entre bas et haut de corps;
- 15 minutes de renforcement musculaire en musique
- 15 minutes de circuit training
- 5 minutes de retour au calme.

Les parties "échauffement" et "retour au calme" sont librement proposées par l'organisateur et ne sont pas soumises à évaluation.

PARTIE 1 – Renforcement musculaire (15 minutes)

Cette séquence de 15 minutes vous demandera de suivre un **cours de renforcement musculaire en musique**. Vous devrez maitriser les exercices fondamentaux de la discipline, portant sur vos capacités d'endurance musculaire et de placement corporel, à partir des exercices suivants : squat, pompe, fente droite et gauche ;

LES ATTENTES DU JURY SUR CETTE SÉQUENCE

Vos compétences acquises en amont de la formation :

- Votre maitrise 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 2 - Circuit training (15 minutes)

Cette dernière séquence de 15 minutes vous demandera de réaliser un circuit training portant sur les capacités d'endurance cardio-respiratoires et techniques, à partir des exercices suivants : jumping jacks, burpees, run/montées de genoux, planche dynamique, jump ;

LES ATTENTES DU JURY SUR CETTE SÉQUENCE

Vos compétences acquises en amont de la formation :

- Votre maitrise technique des postures
- Votre capacité à réaliser les amplitudes et les intensités demandées

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

Afin de vous préparer au mieux pour ces tests, voici la fiche séance détaillée reprenant les différents exercices attendus : **cliquez-ici**

Vous avez besoin d'aide pour vous préparer aux épreuves de TEP?

Nos stagiaires vous accompagnent!

Des séances d'entraînement et de coaching sont proposées par nos stagiaires certains vendredis des mois de mars et avril, à IBSA Formation. N'hésitez pas à vous y inscrire!

Pour plus d'informations, **cliquez-ici**

Les épreuves de sélection du BPJEPS APSF

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.

Entretien de motivation
20min

Epreuve écrite
1h30
Réflexion sur un sujet ayant trait au métier d'éducateur.trice sportif.ve

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

Soulevé de terre
Poids du corps
3 répétitions validées

Suivi de cours collectif en musique
30min de LIA + STEP

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