

TEP

BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME

OPTION HALTÉROPHILIE MUSCULATION

OPTION COURS COLLECTIFS

■ PRÉSENTATION

L'obtention des TEP est un pré-requis obligatoire pour entrer en BPJEPS.

Les Tests d'Exigences Préalables (TEP) sont une série d'épreuves conçues pour évaluer les compétences et aptitudes des candidats avant leur admission en formation BPJEPS. L'objectif des Tests d'Exigences Préalables (TEP) est de s'assurer que les candidats ont les capacités requises pour suivre la formation et exercer le métier d'éducateur sportif de façon efficace et en toute sécurité.

■ DESCRIPTION DES ÉPREUVES

Les tests d'exigences préalables pour le BPJEPS Activités de la forme évaluent vos compétences physiques et techniques.

Ils comprennent les épreuves suivantes :

Epreuve : Test navette 'Luc Léger'

Ce test a pour objectif de vérifier la capacité physique. Il s'agit d'un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des "bis" sonores. Les candidats se placent derrière une ligne "A" matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne "B" également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.

- Pour les femmes : le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante: «palier 8»
- Pour les hommes : le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore : « palier 10 »

Epreuves spécifiques à l'option haltérophilie/musculation :

Chaque épreuve teste des compétences spécifiques en force et en technique. Les tests comprennent 3 mouvements spécifiques au monde de l'activité de la forme.

- **Traction** : Les candidats doivent effectuer un nombre défini de tractions, démontrant ainsi leur force relative et leur maîtrise du mouvement.
- **Squat** : Cet exercice évalue la force des membres inférieurs ainsi que la technique de base. Les candidats doivent réaliser des squats avec une amplitude complète et une bonne posture.

- **Développé couché** : Cette épreuve évalue la force des membres supérieurs, en mettant l'accent sur les muscles de la poitrine, des épaules et des bras. Les candidats doivent effectuer un nombre défini de répétitions avec une technique appropriée.

Epreuve spécifique à l'option " Cours Collectifs" :

Cette épreuve évalue les compétences des candidats pendant la réalisation d'un cours collectifs de 60 minutes :

- **Échauffement collectif** - 10 minutes
- **Passage en STEP** - 20 minutes : pratique à un rythme de 128 à 132 BPM (battements par minute), dont 2 minutes de retour au calme.
- **Renforcement musculaire** - 20 minutes
- **Retour au calme** - 10 minutes : 5 exercices d'étirements

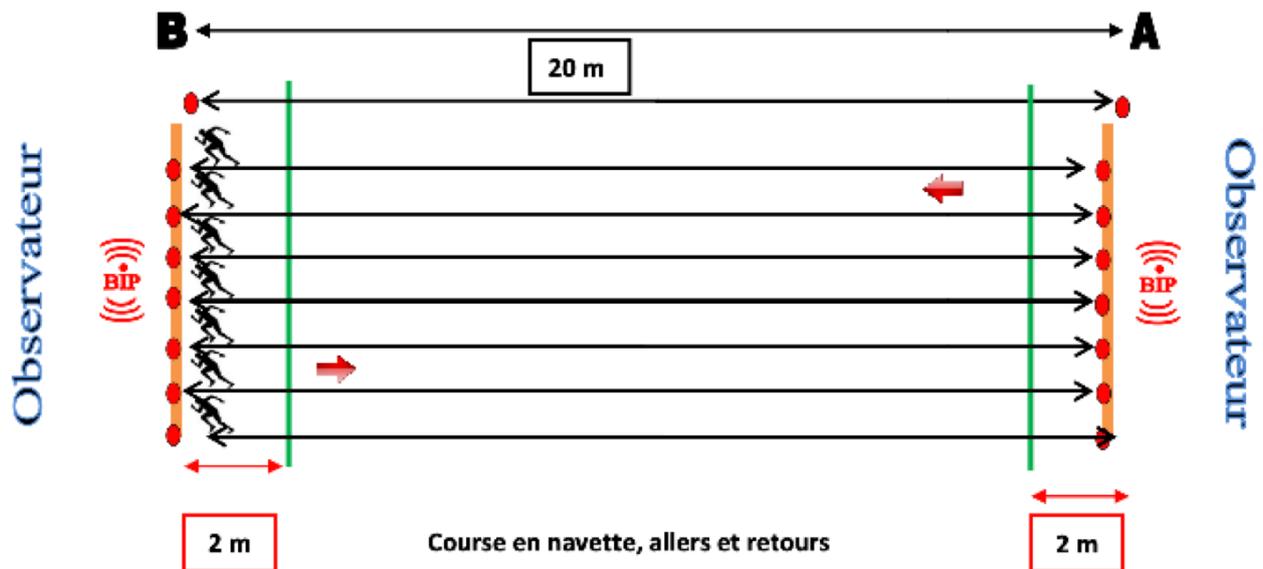
■ CRITÈRES DE RÉUSSITE DES ÉPREUVES

TEST NAVETTE "LUC LÉGER"

- Si un(e) candidat(e) arrive sur la ligne avant le bip suivant, il/elle doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.
- A chaque extrémité, le(la) candidat(e) doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbes sont interdits.
- Tout retard en-deça de la zone des 2 mètres est éliminatoire.
- Lorsqu'un(e) candidat(e) a un retard dans la zone des 2 mètres entre le bip et la ligne, il lui sera signifié un avertissement ainsi qu'à l'observateur d'en face. Ce retard devra être comblé sur un aller. A défaut, un 2ème avrtissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il/elle sera arrêté(e) par les évaluateurs.
- De chaque côté, la tolérance des 2 mètres est matérialisée par une ligne au sol. Un observation devra être situé de part et d'autre des lignes A et B.
Le nombre de candidats par passage est limité à 10.

Le matériel

- Un gymnase ou une salle de sport (ou antidérapante nécessaire à la réalisation du test dans des conditions de sécurité)
- Un décamètre ou un odomètre avec une roue
- Du ruban adhésif ou autres pour matérialiser les lignes au sol
- Des plots
- Un lecteur d'enregistrement, suffisamment audible pour tous les participants - l'enregistrement du test
- Chasubles avec numéro (autant que de candidats)



EPREUVE SPÉCIFIQUE HALTEROPHILIE MUSCULATION

Exercice	Schéma	Critères de réussite
SQUAT		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - 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 en pronation ou en supination au choix du candidat		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement - Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement
DEVELOPPÉ COUCHE		<ul style="list-style-type: none"> - 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.

SQUAT :

Femme : 5 répétitions à 75% du poids du corps

Homme : 6 répétitions à 110% du poids du corps

Critères de réussite :

- 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 : En pronation ou supination (au choix)

Femme : 1 répétition - menton ou nuque au dessus de la barre

Homme : 6 répétitions - menton ou nuque au dessus de la barre

Critères de réussite :

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

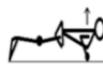
DEVELOPPE COUCHE :

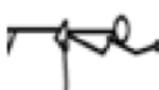
Critères de réussite :

- Exécuter le nombre requis de mouvements
- 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

EPREUVE SPÉCIFIQUE COURS COLLECTIFS

Type de cours, niveau et durée		Échauffement, cours de STEP, renforcement musculaire et étirement. Total 30 minutes					
Objectif de la séance		Évaluation TEP					
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, anté-pulsion 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 ^e 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	

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	1min30 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 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	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	12 min	
4) Gainage		Séquence de gainage à répéter 3 séries	Planche frontale	Isométrie	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x 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	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	19 min 30	

Retour au calme avec 5 étirements						
1) Flexion du buste		Evaluation souplesse chaîne postérieure et maintien de la posture	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste		2 min	2 min
2) Flexion du buste		Evaluation souplesse adducteur et chaîne postérieure	Position assise, jambes tendues en ouverture, flexion du buste		2 min	4 min
3) Chien tête en bas			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)		Evaluation posturale et souplesse	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			

Respect de la posture

Textes réglementaires en vigueur : Arrêté du 05/04/2018 modifiant l'arrêté du 05/09/2016 portant création de la mention "Activités de la Forme" du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialisé "éducateur sportif".

■ CERTIFICATIONS OU DIPLÔMES OUVRANT DROIT À UNE DISPENSE DE TEP

Les certifications ou diplômes suivants ouvrent droit à une dispense de TEP pour le ou la candidat.e :

Pour l'option haltérophilie-musculation :

- 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
- 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
- BPJPES Activités Gymniques de la Forme et de la force AGFF: Mention D : Haltère, musculation et forme sur plateau
- BEES des métiers de la forme
- BEES d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme
- BEES haltérophilie, force athlétique, culturisme, musculation éducative, sportive et d'entretien
- Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFAC*
- Brevet fédéral initiateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFAC* ou la FFHM jusqu'au 18/01/18
- Brevet Fédéral 1 initiateur délivré par la FFHM à partir du 19/01/18
- Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC* ou la FFHM jusqu'au 18/01/18
- Brevet fédéral 2 moniteur FFHM* ou « coach haltéro » à partir du 19/01/18
- Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMFAC* ou la FFHM jusqu'au 18/01/18
- Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFHM* à partir du 19/01/19
- Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFForce*
- Brevet fédéral « Coach Musculation Fonctionnelle» délivré par la FFHM*

*FFHMFAC: Fédération Française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme

*FFHM: Fédération Française d'haltérophilie et musculation

*FFForce: Fédération Française de force athlétique

Pour l'option cours collectifs :

- BP AGFF*
- mention A «activités gymniques acrobatiques»
- mention B «activités gymniques d'expression»
- mention C «forme en cours collectifs»
- BEES des métiers de la forme
- BEES expression gymnique et des disciplines associées
- CQP ALS* option «activités gymniques d'entretien et d'expression»
- Brevet fédéral Animateur des activités gymniques cardiovasculaires délivré par la FFG* • Brevet Fédéral Animateur des Activités Gymniques d'Entretien délivré par la FFG*

- Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aerobic délivré par la FFG
- Brevet fédéral instructeur des activités gymniques délivré par la FFG
- Brevet fédéral "BF1A" Activités physiques d'expression délivré par l'UFOLEP*
- Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF*

*AGFF : Activités gymniques de la forme et de la force

*CQP ALS : certificat de qualification professionnelle «animateur de loisirs sportifs» *FFG : Fédération française de gymnastique

*UFOLEP : Union française des oeuvres laïques et d'éducation physique

*FSCF : Fédération sportive et culturelle de France

■ DOCUMENTS NÉCESSAIRES À L'INSCRIPTION

- Un certificat médical de non-contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives et à l'encadrement datant de moins d'un an
- Une photo d'identité
- Une pièce d'identité en cours de validité

CRAF2S

CFA - Organisme de formation

SIRET 520 374 505 000 45

N°UAI 0142365

Organisme déclaré sous le n°25140225140235814
auprès du Préfet de Région Normandie



1 impasse du Vexin 14460 COLOMBELLES
contact@craf2s.fr- 02.31.15.69.19