

## **8. Test d'Exigences Préalables à l'entrée en BPJEPS AF**

Seuls les candidats ayant validés les TEP pourront se présenter aux épreuves de sélection de l'IMS

### ***EXIGENCES PREALABLESA L'ENTREE EN FORMATION***

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 ».

**Les exigences préalables à l'entrée en formation du BP JEPS spécialité « éducateur sportif »**

**mention « activités de la forme » sont les suivantes :**

### **Tests techniques d'entrée en formation pour la mention « cours collectifs » :**

**Epreuve n° 1 :** test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.

**épreuve n° 2 :** le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes au total, comprenant dix minutes d'échauffement collectif, vingt minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme, vingt 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. La trame des enchaînements de l'épreuve n°2 figure en annexe IV-A.

**ANNEXE IV A**

**Trame des enchaînements de l'épreuve n°2 - option « cours collectifs »**


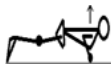

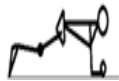

**Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP**






<b>Type de cours, niveau et durée</b>	<b>Échauffement, cours de STEP, renforcement musculaire et étirement, Total 30 min</b>
---------------------------------------	--

<b>Objectif de la séance :</b>	<b>Évaluation TEP</b>
--------------------------------	-----------------------

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	<b>Echauffement à la convenance de l'intervenant :</b> 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 <sup>er</sup> 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 <sup>ème</sup> 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	
					<b>Temps cumulé</b>	<b>30 minutes</b>	

Type de cours et durée :	Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat/Fentes/Pompes/Gainages, 20 minutes de renfo et 10 minutes de retour au calmes .TOTAL 30 minutes. Évaluation posture et souplesse.
--------------------------	--

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	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	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							
1) Flexion du buste		Evaluation souplesse chaîne postérieure et maintien de la posture	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste		<b>2 min</b>	<b>2 min</b>	<b>Respect de la posture</b>
2) Flexion du buste		Evaluation souplesse adducteur et chaîne postérieure	Position assise, jambes tendues en ouverture, flexion du buste		<b>2 min</b>	<b>4 min</b>	
3) Chien tête en bas		Evaluation posturale et souplesse	Angle tronc/ jambe à 90°, jambe et bras tendus, tête alignée main au sol		<b>2 min</b>	<b>6 min</b>	
4) Planche debout position unipodale (pied droit au sol)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe		<b>4 min</b>	<b>10 min</b>	
5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol)				Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe			
				<b>Total :</b>		<b>60</b>	

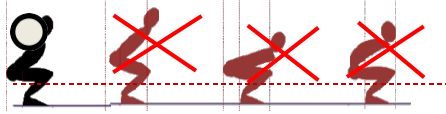
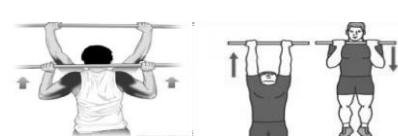

## Tests techniques d'entrée en formation pour l'option « haltérophilie, musculation » :

**épreuve n° 1 :** test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.

**épreuve n° 2 :** le (la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices\* figurant dans le tableau suivant :

Exercice	FEMME		HOMME	
	répétition	pourcentage	répétition	pourcentage
<b>SQUAT</b>	5 répétitions	75 % poids du corps	6 répétitions	110 % poids du corps
<b>TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat</b>	1 répétition	menton > barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination	6 répétitions	menton > barre nuque barr prise de main au choix : pronation ou supination
<b>DEVELOPPE COUCHE</b>	4 répétitions	40 % poids du corps	6 répétitions	80 % poids du corps

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

Exercice	Schéma	Critères de réussite
<b>SQUAT</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Alignement tête-dos-fessiers</li> <li>- Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive</li> <li>- Hanches à hauteur des genoux</li> <li>- tête droite et regard à l'horizontal</li> <li>- Pieds à plat</li> </ul>
<b>TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement</li> <li>- Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement</li> </ul>
<b>DEVELOPPÉ COUCHE</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Barre en contact de la poitrine sans rebond</li> <li>- Alignement tête-dos-cuisses</li> <li>- Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc</li> <li>- Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules</li> <li>- Les bras sans hyper-extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement.</li> </ul>

## **DEROULEMENT DES EXERCICES :**

Après la pesée, le candidat indique aux membres du jury l'exercice choisi.

Le jury précise aux candidats leur ordre de passage et la charge d'effort dans chacun des exercices.

Pour chaque exercice, le jury rappelle aux candidats les conditions réglementaires de passation de l'épreuve et les critères techniques de la validation.

A l'appel de son nom, le candidat se positionne sur le poste de l'exercice, après avoir vérifié la charge portée sur la barre.

Pendant le déroulement de l'exercice, le candidat peut être assisté 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 peut être commandé par le jury si la sécurité du candidat l'exige.

## **REFERENTIEL TECHNIQUE**

### VALIDATION DE L'EXERCICE

Un membre du jury compte les répétitions à haute voix. Chaque fois que le mouvement est jugé mauvais, la répétition est ignorée et non comptabilisée. La validation ou le non validation est annoncée clairement au candidat par un membre du jury à la fin de l'exercice.

## **EXERCICE DE DEVELOPPE COUCHE**

### DEROULEMENT DE L'EXERCICE

1. Appel du candidat par le jury
2. Changement de la barre effectué par le jury et contrôlé par le candidat (barre placée sur les supports)
3. Placement du candidat, allongé sur le dos
4. Choix de la prise limité par la réglementation en vigueur (prise maximale autorisée fixée à 81 cm d'un index à l'autre). La prise doit être verrouillée par le pouce.
5. La barre est dégagée des supports par le candidat seul ou avec l'aide d'un partenaire au choix. Le candidat se stabilise dans la position de départ, prêt à déclencher son action.
6. Le mouvement peut commencer dès que le signal « PARTEZ ! » est donné par un membre du jury après vérification de la position de départ.
7. Tout en gardant les fessiers au contact du banc, on doit :
  - a) Abaisser la barre au contact de la poitrine
  - b) La repousser en étendant simultanément et symétriquement les deux bras sans marquer de temps d'arrêt dans l'extension
8. L'épreuve s'arrête au commandement « REPOSEZ ! » donné par un membre du jury
9. La barre est replacée sur les supports par l'athlète seul ou avec l'aide de quelqu'un au choix.

### FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNANT UNE REPETITION NULLE

- Modification de la prise de mains sur la barre au cours du mouvement
- Décollement des muscles fessiers du banc
- Arrêt pendant la série, en cours d'extension des bras, égal ou supérieur à deux secondes (s'il y a temps d'arrêt, celui-ci fera l'objet d'un premier avertissement, le second interrompt définitivement l'épreuve)
- Rebond de la barre sur la poitrine
- Poussée dissymétrique des bras
- Intervention d'une tierce personne au cours de l'effort

### TENUE CONSEILLEE

Combinaison d'haltérophilie, ou tenues de fitness (Gants de musculation autorisés)

**CENTRE DE FORMATION Claude Daunot - Institut des Métiers du Sport Daunot**

10 Boulevard Georges Clemenceau C.S. 35234 - 54052 NANCY CEDEX

Tél : 03 83 55 11 56 <https://www.daunot.fr/centre-de-formation.html>

## **EXERCICE DE SQUAT**

### DEROULEMENT DE L'EXERCICE

1. Appel du candidat par le jury
2. Chargement de la barre effectué par le jury, contrôlé par le candidat (barre placée sur les supports à la hauteur correspondant aux souhaits du candidat)
3. Placement du candidat, barre positionnée derrière la nuque en contact avec les épaules, la prise de mains verrouillée par le place du pouce sous la barre.
4. Décollement de la barre des supports effectué seul ou avec une aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
5. Le candidat se stabilise dans la position de départ en attendant le signal « PARTEZ ! » du jury
6. Le mouvement consiste à :
  - S'accroupir
  - Descendre sous la parallèle au sol, c'est-à-dire assez bas pour que le pli tronc-cuisse à l'articulation de la hanche arrive au-dessous du genou
  - Remonter de façon fluide et continue, puis s'immobiliser jambes tendues, les pieds ne doivent pas bouger durant l'exécution du mouvement.
7. Fin de l'exercice au commandement « REPOSEZ ! » du jury
8. Le candidat repose la barre sur les supports seuls ou avec une aide

### FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNANT UNE REPETITION NULLE

- Flexion incomplète des jambes
- Extension incomplète des jambes
- Rebond important en fin de flexion des jambes
- Arrêt pendant la série, durant l'extension des membres inférieurs, égal ou supérieur à 2 secondes (s'il y a temps d'arrêt, celui-ci fera l'objet d'un premier avertissement, le second interrompt définitivement l'épreuve)
- Déplacement des pieds au cours de l'exercice
- Fléchissement du dos
- Poser ma barre sur les supports avant le signal du jury

### TENUE CONSEILLEE :

Combinaison d'haltérophilie, ou tenue de fitness (Gants de musculation autorisés)

L'utilisation de manchon de protection sur la barre, d'une ceinture d'haltérophilie personnelle et de chaussures d'haltérophilie est autorisée.

## **EXERCICE DE TRACTION A LA BARRE FIXE**

1. Appel du candidat par le jury
2. Prise de position du candidat en suspension sous la barre seul ou aidé
3. Le candidat se place immobile en position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action :
  - Corps en suspension, coudes en extension, prise de la barre mains en pronation ou en supination verrouillée par le placement d pouce sous la barre pour les hommes et pour les femmes
4. L'exercice commence au commandement « PARTEZ ! » du jury après la vérification de la position de départ
5. Le mouvement consiste à amener :
  - La nuque au contact de la barre pour les hommes (les coudes sont en extension complète au départ et entre chaque répétition pour l'épreuve de démonstration ainsi qu'entre chaque répétition pour l'épreuve de performance)
  - La mention au-dessus de la barre pour les femmes (les coudes sont en extension complète au départ et à la fin de l'exercice pour l'épreuve de démonstration ainsi qu'entre chaque répétition pour l'épreuve de performance)
6. L'articulation du coude doit être visible pendant toute la durée de l'exercice
7. Fin de l'exercice au commandement « ARRET DE L'EXERCICE »

### FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNANT UNE REPETITION NULLE

- Traction incomplète des bras
- Retour en extension incomplète des bras
- Recherche d'appui sur la barre avec la nuque en fin de traction (pour les hommes)
- Balancement du corps pendant la série
- Arrêt pendant la série durant la traction des bras égal ou supérieur à deux secondes s'il y a temps d'arrêt, celui-ci fera l'objet d'un premier avertissement, le second interrompt définitivement l'épreuve)
- Traction dissymétrique TENUE CONSEILLEE

Tenue de fitness (Gants de musculation autorisés).

**Dispense des tests techniques à l'entrée en formation** : les qualifications permettant au candidat d'être dispensé des tests techniques à l'entrée en formation sont mentionnées en annexe VI « dispenses et équivalences



## ANNEXE VI

### *DISPENSES ET EQUIVALENCES*

1/ La personne titulaire de l'une des certifications mentionnées dans la colonne de gauche du tableau figurant ci-après est dispensée du(es) test(s) technique(s) préalables à l'entrée en formation, du test de vérification préalable à la mise en situation professionnelle et/ou obtient les unités capitalisables (UC) correspondantes du BPJEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités de la forme », suivants :

	Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation	Dispense du test de vérification préalable à la mise en situation professionnelle	UC 1	UC 2	UC 3 mention « activités de la forme »	UC 4 option « cours collectifs »	UC 4 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.	X quelle que soit l'option						
BP AGFF* mention A « activités gymniques acrobatiques » ou mention B « activités gymniques d'expression »	X quelle que soit l'option	X	X	X			
BP AGFF* mention C « forme en cours collectifs »	X quelle que soit l'option	X	X	X	X	X	
BP AGFF* mention D « haltère, musculation et forme sur plateau »	X quelle que soit l'option  X	X	X	X	X		X
Trois au moins des quatre UC transversales du BPJEPS* en 10 UC (UC1, UC 2, UC3, UC4)			X	X			
CQP ALS* option « activités gymniques d'entretien et d'expression »	X uniquement pour l'option « cours collectifs »		X				
Brevet fédéral animateur des activités gymniques cardiovasculaires délivré par la FFG*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						

	Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation	Dispense du test de vérification préalable la mise en situation professionnelle	UC 1	UC 2	UC 3 mention « activités de la forme »	UC 4 option « cours collectifs »	UC 4 option « haltérophilie, musculation »
Brevet fédéral animateur des activités gymniques d'entretien délivré par la FFG*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aérobic délivré par la FFG*	X uniquement pour l'option « cours						
Brevet fédéral instructeur des activités gymniques délivré par la FFG*	x uniquement pour l'option « cours collectifs »						
Brevet fédéral « BF1A » activités physiques d'expression délivré par l'UFOLEP*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFAC*	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						
Brevet fédéral iniateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFAC*	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						
Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC*	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						X
Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMFAC*	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						X

\*BPJEPS AGFF : Brevet professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport spécialité « activité gymniques de la forme et de la force »

\*BPJEPS : professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport

\*CQP ALS : Certificat de qualification professionnelle « animateur de loisirs sportifs »

\*FFG : Fédération française de gymnastique

\*UFOLEP : Union française des œuvres laïques d'éducation physique

\*FSCF: Fédération sportive et culturelle de France

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

**CENTRE DE FORMATION Claude Daunot - Institut des Métiers du Sport Daunot**

10 Boulevard Georges Clemenceau C.S. 35234 - 54052 NANCY CEDEX

Tél : 03 83 55 11 56 <https://www.daunot.fr/centre-de-formation.html>

ANNEXE VI

*DISPENSES ET  
EQUIVALENCES (SUITE)*

**2/ Le titulaire d'au moins trois des six unités capitalisables suivantes : UC5, UC6, UC7, UC8, UC9, UC10 du BPJEPS spécialité « activités gymniques de la forme et de la force » mention C « forme en cours collectifs » (BPJEPS en 10 UC),** en état de validité et quel qu'en soit le mode d'acquisition, peut obtenir une ou les deux UC de la mention « activités de la forme » option « cours collectifs » (UC3 et UC4) du BPJEPS spécialité « éducateur sportif » sur demande adressée au directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale ou au directeur de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale. Celui-ci délivre une ou les deux UC, sur proposition du jury de mention, au moyen d'un dossier établi par le demandeur relatif à son expérience et ses qualifications.

**3/ Le titulaire d'au moins trois des six unités capitalisables suivantes : UC5, UC6, UC7, UC8, UC9, UC10 du BPJEPS spécialité « activités gymniques de la forme et de la force » mention D « haltère, musculation et forme sur plateau (BPJEPS en 10 UC),** en état de validité et quel qu'en soit le mode d'acquisition, peut obtenir une ou les deux UC de la mention « activités de la forme » option

« haltérophilie, musculation » (UC3 et UC4) du BPJEPS spécialité « éducateur sportif » sur demande adressée au directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale ou au directeur de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale. Celui-ci délivre une ou les deux UC, sur proposition du jury de mention, au moyen d'un dossier établi par le demandeur relatif à son expérience et ses qualifications.

Rappel : les unités capitalisables 1 et 2 sont transversales aux deux spécialités et à toutes les mentions du BPJEPS. Les unités capitalisables 3 et 4 (UC3 et UC4) sont obtenues uniquement au titre de la mention « activités de la forme » et de l'option correspondante du BPJEPS spécialité « éducateur sportif ». Ces unités capitalisables sont acquises définitivement.