

Descriptif des Tests d'Exigences Préalables à l'entrée en formation BPJEPS/DEUST Activités de la Forme

Option « cours collectif »

Option « haltérophilie, musculation »

EXIGENCES PREALABLES A 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 :

Le(la) candidat(e) doit :

- être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante :
 - « prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC1) ou « attestation de formation aux premiers secours » (AFPS) ;
 - « premiers secours en équipe de niveau 1 » (PSE 1) en cours de validité ;
 - « premiers secours en équipe de niveau 2 » (PSE 2) en cours de validité ;
 - « attestation de formation aux gestes et soins d'urgence » (AFGSU) de niveau 1 ou de niveau 2 en cours de validité ;
 - « certificat de sauveteur secouriste du travail (SST) » en cours de validité.

- présenter un certificat médical de non contre-indication de la pratique des « activités de la forme » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation ;

- être capable de réaliser les tests techniques suivants :

➤ **tests techniques d'entrée en formation pour l'option « cours collectifs » :**



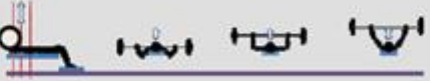
- épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.

- épreuve n° 2 : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique 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.

➤ **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
SQUAT	5 répétitions	75 % poids du corps	6 répétitions	110 % poids du corps
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat	1 répétition	menton>barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination	6 répétitions	menton>barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination
DEVELOPPE COUCHE	4 répétitions	40 % poids du corps	6 répétitions	80 % poids du corps

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.

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

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 ».

Les épreuves de sélection

Seuls les candidats ayant acquis les TEP pourront se présenter aux tests

Il n'y a pas de minima à atteindre pour les tests de sélection : les candidats sont classés en fonction des notes obtenues sur chaque épreuve :

✓ **Entretien de 20 minutes (coefficient 2) :**

Le candidat dispose de 15 minutes pour se présenter, mettre en évidence son vécu sportif et ses expériences pédagogiques, exposer ses motivations, son projet de formation et son projet professionnel. A l'issue de ces 15 minutes, le jury posera des questions pendant 5 mn. Pour les candidats qui n'utiliseraient pas la totalité du temps, des questions pourront leur être posées avant que les 15 mn ne soit écoulées (il est conseillé aux candidats de se munir d'attestations et de justificatifs de titres ou d'expériences).

Evaluation : Le jury prendra en compte trois critères :

- ✓ Le profil du candidat (expérience et projet professionnel),
- ✓ La personnalité du candidat (sérieux, rigueur, enthousiasme).
- ✓ La motivation du candidat pour le métier (preuves à l'appui)

✓ **Epreuves physiques (coefficient 1) :**

1/ Suivi de cours :

Modalités de l'épreuve : Les candidats devront suivre un cours de niveau intermédiaire durant une heure divisée comme suit :

- ✓ STEP : 15 mn
- ✓ RENFORCEMENT MUSCULAIRE : 15 mn
- ✓ LIA : 15 mn
- ✓ STRETCHING : 15 mn

2/ Enchaînement chorégraphié :

Modalités de l'épreuve : Chaque candidat devra : produire et présenter une chorégraphie de 1 mn 45 (+ ou - 5 secondes) sur un BPM de 140 à 145/minute.

Il fait appel aux techniques suivantes :

- ✓ Gymnique
- ✓ Aérobie
- ✓ Chorégraphique

L'enchaînement doit faire apparaître des éléments permettant d'apprécier chez les candidats les capacités physiques de force, d'équilibre, de coordination, de souplesse, de détente, d'agilité, d'expression et d'utilisation de l'espace.

Eléments à intégrer à la chorégraphie :

- ✓ Une position de départ et une position de fin.
- ✓ Une séquence « miroir » enchaînée (DEPLACEMENTS symétriques 8 temps à droite et 8 temps à gauche).
- ✓ 4 pompes enchaînées effectuées à la même vitesse et de profil au jury.
- ✓ 4 battements de jambes enchaînés sur l'axe frontal à effectuer de profil au jury.
- ✓ 4 sauts « Jumping Jack » enchaînés sur le tempo à effectuer face au jury.
- ✓ 1 équilibre tenu 2 secondes.
- ✓ 1 souplesse marquée.
- ✓ 1 saut.

NON AUTORISES : Accessoires (dont STEP) - ATR – roulade – pont – rondade – saut périlleux – roue.

Le candidat devra fournir le descriptif précis de sa prestation avec les difficultés par ordre d'arrivée dans la chorégraphie (1 feuille recto).

Evaluation : Le jury prendra en compte les critères suivants :

- ✓ Le niveau technique des figures effectuées
- ✓ L'esthétique et le style de la chorégraphie

La musique de chaque candidat étant personnelle, elle sera choisie et amenée par ses soins, calée sur la durée réglementaire (1mn 45 +/- 5sec) avec tempo (BPM) de 140 à 145/minute. LE SUPPORT MUSICAL SERA UN CD+UNE CLE USB

La surface d'évolution sera de 9m/9m sur parquet

La tenue des candidats comportera des vêtements près du corps avec chaussures fitness obligatoires.

3/ Musculation :

Modalités de l'épreuve : Les candidats sont évalués sur QUATRE mouvements : Squat /Développé couché/Traction / DIPS

Candidat	Squat	Dips	Développé-couché	Traction
Femmes	80% DU POIDS DE CORPS 1PTS/REP	Max de rep/10	50% DU POIDS DE CORPS 1PT /REP	Prise supination Barre menton ou nuque Max de rep/10
Hommes	110% DU POIDS DE CORPS 1PT S/REP	Max de rep/20	80% DU POIDS DE CORPS 1PT /REP	Prise pronation Barre nuque ou menton Max de rep/20

4/ haltérophilie

Les candidats choisissent parmi deux mouvement épaulé jeté ou arrache a exécuter en démonstration avec une barre de pump a vide.