

TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES

BPJEPS EN UC

« Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport »

Spécialité : ES « Éducateur sportif »

Mention : AF « Activités de la Forme »

Option : CC « Cours collectifs »

Option : HM « Haltérophilie-Musculation »

* * *

Les TEP sont organisés selon les modalités prévues dans l'annexe II de l'arrêté du 5 septembre 2016 modifié portant création du Brevet professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et des Sports, spécialité « éducateur sportif », mention « activités de la forme ».

Les TEP ont pour but de vérifier les compétences et les capacités 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 ».

TEST D'EXIGENCES PRÉALABLES POUR LES DEUX OPTIONS « CC et HM »

➔ ÉPREUVE n° 1 : TEST NAVETTE « LUC LEGER »

Les capacités requises

L'épreuve a pour objet de vérifier et d'apprécier la capacité des candidats-es à résister à la fatigue. Elle met en évidence les qualités d'endurance de base.

Lors de cette épreuve les candidats-es doivent réaliser le test de course navette. Ce test est progressif et permet d'évaluer la vitesse maximale aérobie ainsi qu'à estimer la consommation maximale d'oxygène (VO2Max).

L'objectif de cette épreuve pour les candidats-es

Les candidats-es doivent réaliser et terminer respectivement :

- Pour les femmes : le palier n°7.
Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore du palier 8. La candidate atteint 12 km/h.
- Pour les hommes : le palier n°9.
Le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore du palier 10. Le candidat atteint 13 km/h.

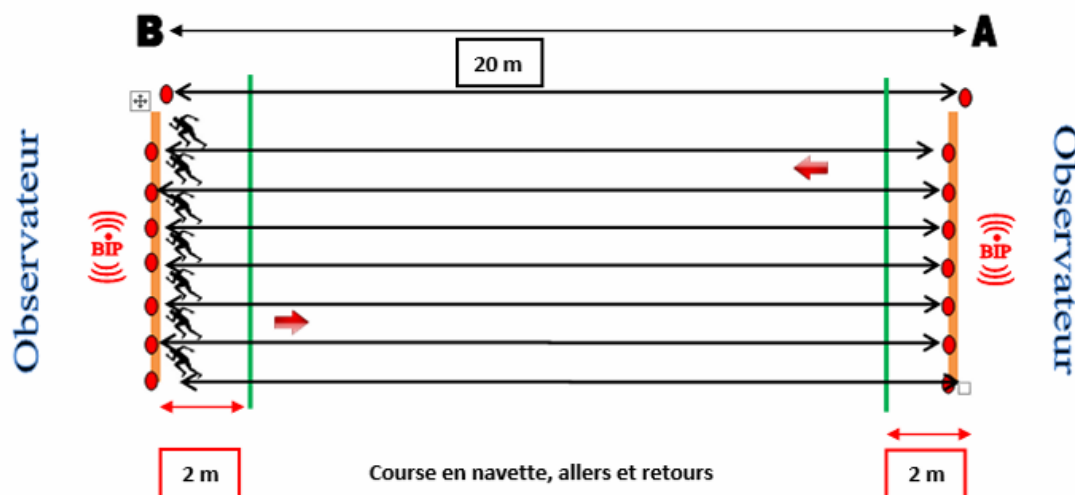
Les modalités d'organisation et de déroulement

Le test "Luc Léger" est un test progressif qui consiste à courir, en aller-retour, d'une ligne à l'autre séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par une bande sonore émettant des "BIP". Des couloirs sont matérialisés par des plots. Les candidats doivent rester dans leur couloir. 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 délimitée par des plots.

Les paliers de 1 minute sont réglés par la bande sonore qui émet des "BIP" à intervalles calés sur la vitesse de déplacement par fraction de 20m. La vitesse de déplacement augmente de 0,5km/h par minute. Chaque palier est annoncé.

Le nombre de candidats est limité à 10 par test.

Illustration :



Règlement du test

A chaque "BIP" sonore, les candidats doivent se trouver au-delà de l'extrémité du couloir de 20m. Si un-candidat-e arrive sur la ligne avant le bip suivant, il-elle doit attendre que le "BIP" retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

Le franchissement des lignes à chaque extrémité doit être réalisé avec le blocage d'au moins 1 appui au sol. Les virages en courbe sont interdits.

Les fautes entraînant un avertissement

- Être dans la zone de tolérance de 2m au moment du "BIP" sonore. Un avertissement sera signifié. Ce retard devra être comblé sur un aller. A défaut, un 2e avertissement sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, le-la candidat-e est éliminé-e.
- Ne pas totalement franchir la ligne.
- Faire un ½ tour en courbe et/ou autour d'un plot.

Les fautes éliminatoires

- Tout retard en-deçà de la zone de tolérance de 2m au moment du "BIP" sonore.
- Arrêter avant la fin de l'épreuve.
- Recevoir 3 avertissements consécutifs.

TEST D'EXIGENCES PRÉALABLES POUR L'OPTION « CC »

➔ ÉPREUVE n° 2 : LA DÉMONSTRATION TECHNIQUE EN COURS COLLECTIF

L'objectif de cette épreuve pour les candidats-es

Les candidats-es réalisent une épreuve de démonstration technique de 60 minutes au total, comprenant :


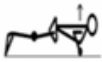

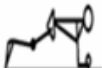

- 10 minutes d'échauffement collectif ;
- 20 minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme ;
- 20 minutes de passage en renforcement musculaire ;
- 10 minutes de retour au calme sur cinq étirements.






Les candidats-es reproduisent les éléments techniques simples, ajustent leur prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données. Ils/elles sont capables de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple.

Trame des enchaînements de l'épreuve n°2 :

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	

Type de cours et durée	Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat/Fentes/Pompes/Gainages, 20 minutes de renforcement musculaire et 10 minutes de retour au calme. 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 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 Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe		4 min	10 min
5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol)						
				Total	60 minutes	

Respect de la posture

TEST D'EXIGENCES PRÉALABLES POUR L'OPTION « HM »



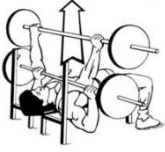
➔ ÉPREUVE n° 2 : LA DÉMONSTRATION TECHNIQUE EN MUSCULATION

Les capacités requises

L'épreuve a pour objet de vérifier et d'apprécier la capacité des candidats-es à réaliser des exercices de base en musculation. Elle met en évidence les qualités de force et de technique du candidat.

L'objectif de cette épreuve pour les candidats-es

Les candidats-es réalisent une épreuve de démonstration technique en traction, en squat et en développé-couché avec un nombre de répétitions, une charge et des critères d'exécution définis dans le tableau ci-dessous.

Exercices	FEMME		HOMME		Critères de réussite
	Répétitions	Charge	Répétitions	Charge	
Traction (en pronation ou supination)  Flexion extension des coudes et des épaules en suspension à une barre fixe.	1	Poids de corps	6	Poids de corps	Exécuter le nombre requis de mouvements. Si prise en pronation amener la nuque au contact de la barre ou le menton au-dessus de la barre. Si prise en supination amener le menton au-dessus de la barre.
Squat  Flexion extension des membres inférieurs avec une barre chargée en appui sur les épaules.	5	75% du poids de corps	6	110% du poids de corps	Exécuter le nombre requis de mouvements. Alignement tête-dos-fessiers. Dos droit sans hyperlordose excessive. Hanches à hauteur des genoux lors de la flexion. Pied à plat. Tête droite et regard horizontal.
Développé couché  Flexion extension des coudes. Allongé sur un banc une barre chargée tenue à bout de bras.	4	40% du poids de corps	6	80% du poids de corps	Exécuter le nombre requis de mouvements. Barre en contact de la poitrine sans rebond. Alignement tête-dos-cuisses. Genoux fléchis pieds au sol. Déplacement de la barre selon une trajectoire verticale. Marquer un temps d'arrêt lors de l'extension des coudes.

Modalités générales

Seules les répétitions correctement réalisées sont comptabilisées.

Aucun temps d'arrêt de plus de 2 secondes n'est autorisé.

Le poids du corps est déterminé en fonction de la pesée réalisée le jour du test.

La charge est arrondie au kg inférieur.

Exemple pour un homme : $78.7 \text{ kg au poids de corps} \times 0.9 = 70.83$ soit 70 kg à soulever.

Le poids du corps est déterminé en fonction de la pesée réalisée le jour du test.

Modalités de déroulement des mouvements

➔ 1/ TRACTION

Déroulement de l'exercice

1. Appel du-de la candidat-e par le jury.
2. Prise de position du candidat en suspension sous la barre (seul ou aidé).
3. Le-la candidat-e se place immobile en position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action corps en suspension, **coudes en totale extension**, prise de barre mains en pronation ou supination.
4. Après vérification de la position de départ, lancement de l'exercice au commandement "PARTEZ" du jury.
5. Le mouvement consiste à amener la nuque au contact de la barre ou le menton au-dessus de la barre.
6. Les coudes sont en extension complète au départ et à la fin de chaque répétition.
7. L'articulation du coude doit être visible pendant toute la durée de l'exercice.
8. Fin de l'exercice au commandement "REPOSEZ" du jury.

Validation de l'exercice

Comptage des répétitions à haute voix par le jury. Tout mouvement non conforme n'est pas comptabilisé. La validation ou la non-validation est annoncée au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

Les fautes techniques sanctionnées d'une répétition nulle

- Traction incomplète des bras : menton ne passe pas au-dessus de la barre ou nuque ne vient pas au contact de la barre.
- Retour en extension incomplète des bras.
- Recherche d'appui sur la barre avec la nuque en fin de traction.
- Balancement du corps dans la série.
- Traction dissymétrique des bras.
- Un arrêt pendant la série supérieur à deux secondes.
- Le non-respect de la commande « PARTEZ » du jury.

Les fautes techniques sanctionnées d'un arrêt et de la non-validation de l'épreuve

- Lâcher la barre avant la commande « POSEZ » du jury.
- Pour des raisons de sécurité du candidat, l'intervention d'un évaluateur ou d'un pareur au cours de l'exécution.



Tenue autorisée

- Tenue permettant de voir l'articulation du coude.
- Gants de musculation.

➔ 2/ SQUAT

Déroulement de l'exercice

1. Appel du-de la candidat-e par le jury.
2. Chargement de la barre effectué par le jury et assesseurs et contrôlé par le candidat.
3. Placement du candidat, barre placée derrière la nuque en contact avec les épaules.
4. Décollement de la barre des supports effectué seul ou avec aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ, membres inférieurs en extension, prêt à déclencher son action.
5. Après vérification de la position de départ, lancement de l'exercice au commandement "PARTEZ" du jury.
6. Le mouvement consiste à :
 - fléchir sur les jambes, jusqu'à ce que les articulations de la hanche soit à hauteur de celles des genoux,
 - pousser sur les jambes avec une extension complète, continue et simultanée sans déplacer les pieds ,
 - conserver l'alignement « tête-dos-fessiers » et le regard à l'horizontal.
7. Fin de l'exercice au commandement "REPOSEZ" du jury.
8. Pose de la barre sur les supports (seul ou avec aide).

Validation de l'exercice

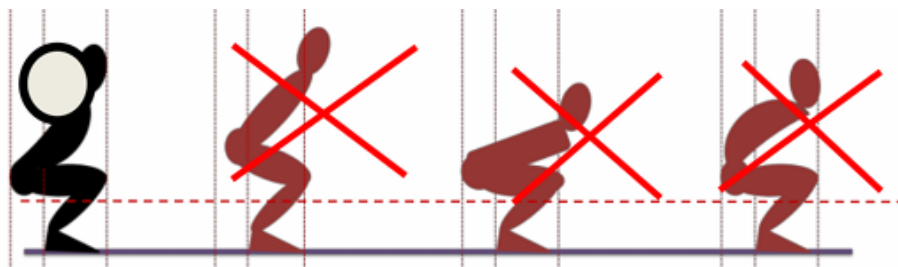
Comptage des répétitions à haute voix par le jury. Tout mouvement non conforme n'est pas comptabilisé. La validation ou la non-validation est annoncée au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

Les fautes techniques sanctionnées d'une répétition nulle

- Une flexion incomplète du membre inférieur.
- Une extension incomplète du membre inférieur.
- Fléchissement du tronc.
- Non-respect de l'alignement « tête-dos-fessiers » et regard à l'horizontal.
- Décollement du talon.
- La recherche d'un effet de ressort par flexion complète du membre inférieur.
- L'arrêt en cours d'extension des membres inférieurs.
- Le déplacement des pieds au cours de l'exercice.
- Un arrêt pendant la série supérieur à deux secondes.
- Le non-respect de la commande « PARTEZ » du jury.

Les fautes techniques sanctionnées d'un arrêt et de la non-validation de l'épreuve

- La pose de la barre avant la commande « POSEZ » du jury.
- Pour des raisons de sécurité du candidat, l'intervention d'un évaluateur ou d'un pareur au cours de l'exécution.



Tenue autorisée

- Tenue permettant de voir l'articulation du genou.
- Chaussures d'haltérophilie.
- Ceinture de force personnelle.

➔ 3/ DÉVELOPPÉ-COUCHE

Déroulement de l'exercice

1. Appel du-de la candidat-e par le jury.
2. Chargement de la barre effectué par le jury et contrôlé par le candidat.
3. Ajout, si besoin, de réhausses sous les pieds pour conserver l'alignement tête-dos-cuisses.
4. Positionnement du-de la candidat-e, sur le banc de développé couché.
5. Décollement de la barre des supports effectué seul ou avec aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
6. Après vérification de la position de départ, lancement de l'exercice au commandement "PARTEZ" du jury.
7. Le mouvement consiste à :
 - abaisser la barre au contact de la poitrine,
 - élever la barre avec une extension symétrique complète des deux bras, sans temps d'arrêt,
 - les bras doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet,
 - axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et le ligne inférieure des épaules,
 - conserver un alignement « tête-dos-cuisses »,
 - conserver les muscles fessiers en contact avec le banc.
8. Fin de l'exercice au commandement "POSEZ" du jury.
9. Pose de la barre sur les supports (seul ou avec aide).

Validation de l'exercice

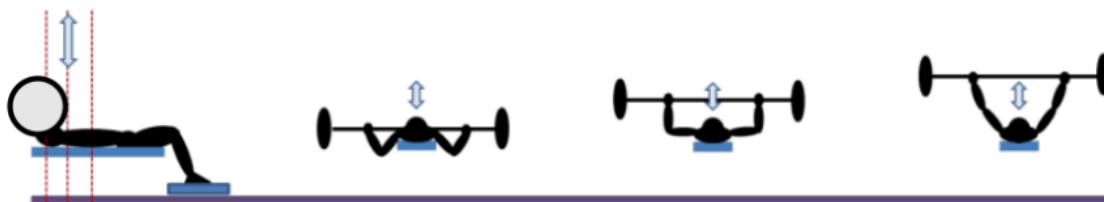
Comptage des répétitions à haute voix par le jury. Tout mouvement non conforme n'est pas comptabilisé. La validation ou la non-validation est annoncée au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

Les fautes techniques sanctionnées d'une répétition nulle

- Une modification de la prise de barre.
- Décollement des muscles fessiers du banc (technique de pontage).
- Rebond de la barre sur la poitrine.
- Arrêt en cours d'extension des bras.
- Pas de temps d'arrêt franc au sommet de la poussée.
- Bras non tendus au sommet de la poussée.
- Poussée dissymétrique des bras.
- Axe du couloir de la barre non respecté.
- Rupture de l'alignement « tête-dos-cuisses ».
- Un arrêt pendant la série supérieur à deux secondes.
- Le non-respect de la commande « PARTEZ » du jury.

Les fautes techniques sanctionnées d'un arrêt et de la non-validation de l'épreuve

- La pose de la barre avant la commande « POSEZ » du jury.
- Pour des raisons de sécurité du candidat, l'intervention d'un évaluateur ou d'un pareur au cours de l'exécution.



Tenue autorisée

- Tenue permettant de voir l'articulation du coude.
- Gants de musculation.