

# TEST D'EXIGENCES PRÉALABLES

## BPJEPS EN BC

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

**Spécialité : ES « Éducateur sportif »**

**Mention : APSF « Activités Physiques et Sportives de la Forme »**

\* \* \*

Le TEP est organisé selon les modalités prévues dans l'annexe II de l'arrêté du 29 juillet 2025 portant création de la mention « activités physiques et sportives de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité « éducateur sportif »

Le TEP a 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 physiques et sportives de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BPJEPS) spécialité « éducateur sportif ».

Le test d'exigences préalable est réalisé dans l'ordre chronologique suivant :

1. test navette / 2. test musculation / 3. test cours collectif en musique

## ➡ 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 :

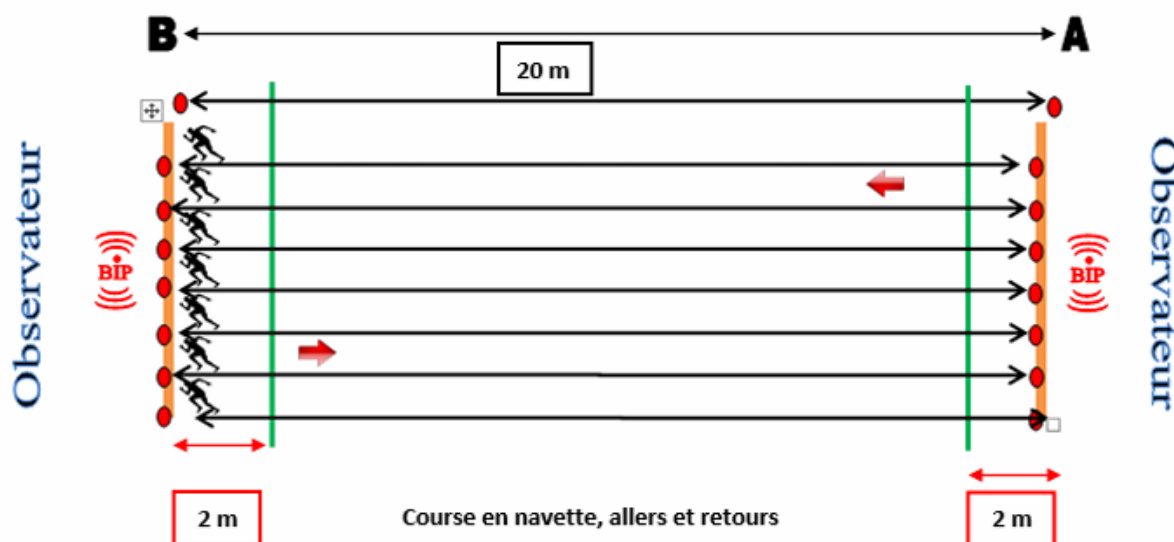
- Pour les femmes : le palier n°6.  
Le palier 6 est réalisé par l'annonce sonore du palier 7.
- Pour les hommes : le palier n°8.  
Le palier 8 est réalisé par l'annonce sonore du palier 9.

### Les modalités d'organisation et de déroulement

Le test "Luc Léger" est un test progressif qui consiste à courir, en aller-retour, entre deux lignes 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.

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.

## ➔ 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.

### L'objectif de cette épreuve pour les candidats-es

Les candidats-es réalisent une épreuve de démonstration technique 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                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Squat</b><br><br>Flexion extension des membres inférieurs avec une barre chargée en appui sur les épaules.             | 6           | 90% du poids de corps | 6           | 110% du poids de corps | <b>Exécuter le nombre requis de mouvements.</b><br>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.                                                     |
| <b>Développé couché</b><br><br>Flexion extension des coudes. Allongé sur un banc une barre chargée tenue à bout de bras. | 6           | 60% du poids de corps | 6           | 90% du poids de corps  | <b>Exécuter le nombre requis de mouvements.</b><br>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

Les 6 répétitions de chacun des deux mouvements sont successives. Aucun temps d'arrêt n'est autorisé. 2 répétitions supplémentaires maximum pour chacun des deux mouvements sont autorisées pour valider les 6 répétitions.

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.

### Les modalités de déroulement des mouvements

#### ➔ 1/ 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 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, alignement « tête-dos-fessiers », 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

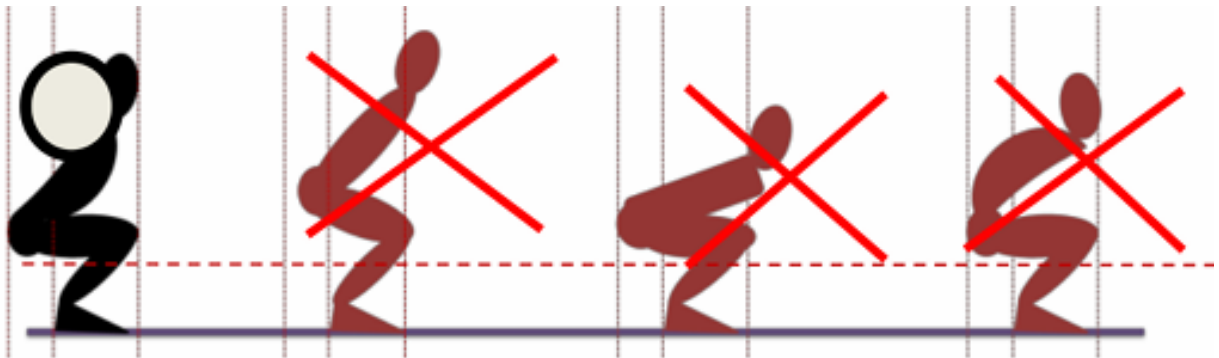
Comptage des répétitions à haute voix par le jury. Tout mouvement non conforme n'est pas comptabilisé. La validation ou la non-validation est annoncée au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

### 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

- Un temps d'arrêt supérieur à 2 secondes entre chaque répétition.
- 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.

## ⇒ 2/ DÉVELOPPÉ-COUCHÉ

### 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, dos 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.
1. 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 la ligne inférieure des épaules,
    - conserver un alignement « tête-dos-cuisses »,
    - conserver les muscles fessiers en contact avec le banc.
  2. Fin de l'exercice au commandement "POSEZ" du jury.
  3. Pose de la barre sur les supports (seul ou avec aide).

### Validation de l'exercice

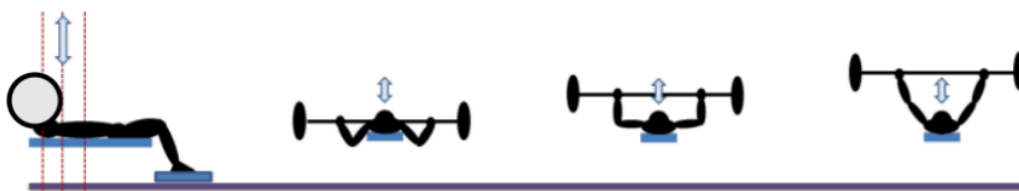
Comptage des répétitions à haute voix par le jury. Tout mouvement non conforme n'est pas comptabilisé. La validation ou la non-validation est annoncée au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

### 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

- Un temps d'arrêt supérieur à 2 secondes entre chaque répétition.
- 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.

## ➡ ÉPREUVE n° 3 : DÉMONSTRATION TECHNIQUE EN COURS COLLECTIF EN MUSIQUE

### 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 renforcement musculaire et cardio-training. Elle met en évidence les qualités de placement et de technique d'exécution, d'endurance musculaire et de relation musique-mouvement.

### L'objectif de cette épreuve pour les candidats-es

Les candidats-es réalisent une épreuve de démonstration technique d'un cours collectif en musique de 40 minutes, comprenant :

- **5 minutes d'échauffement**  
incluant des exercices de coordination entre bas et haut de corps ;
- **15 minutes de renforcement musculaire**  
en musique dont le tempo est compris entre **125 et 135 BPM**,  
portant sur les capacités d'endurance musculaire et de placement corporel,  
à partir des exercices suivants : squat, pompe, fente droite et gauche ;
- **15 minutes de circuit training**  
en musique dont le tempo est compris entre **135 et 145 BPM**,  
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 ;
- **5 minutes de retour au calme.**

### Les modalités d'organisation et de déroulement

L'échauffement et le retour au calme ne sont pas soumis à évaluation.

Trame des enchainements : voir pages suivantes

| Échauffement                                                                                                                              |                                                                                     |                                              |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Échauffement de <b>5 minutes</b> , avec un contenu librement déterminé par l'organisateur. Cette séquence n'est pas soumise à évaluation. |                                                                                     |                                              |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Partie Renforcement Musculaire - accompagnée d'une musique dont le tempo est compris entre                                                |                                                                                     |                                              |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 125 et 135 BPM                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| N° et nom de l'exercice                                                                                                                   | Croquis                                                                             | Objectif et séquences                        | Placement de base et mouvement                                                                                                                               | Précisions rythmiques                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Durée (travail/repos)<br>Temps Cumul temps en min                                                                  | Critères de réussite                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1) Squats                                                                                                                                 |    | Séquence de squats à répéter <b>3 séries</b> | Effectuer une flexion des hanches, des genoux et des chevilles jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, puis revenir à la position de départ.    | <b>Respect du rythme suivant :</b><br><u>Bloc 1</u> : 2 x (4 temps à la descente - 4 temps à la montée)<br><u>Bloc 2</u> : 4 x (3 temps à la descente - 1 temps à la montée)<br><u>Bloc 3</u> : 8 x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée)<br><u>Bloc 4</u> : 2 x (7 pulses en bas - 1 temps à la montée)<br><u>Bloc 5</u> : 4 x (pause isométrique 2 temps en bas - 2 temps à la montée) | · 5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence<br>· 1 min 30 x 3 séquences soit 4 min 30<br>· 4 min 30  | <u>Placement / Technique / Exécution :</u><br>Maintenir un dos plat (éviter tout arrondi), garder les mains loin des cuisses, et respecter les consignes techniques spécifiques à l'exercice.<br><u>Endurance musculaire :</u><br>Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 5 blocs.<br><u>Relation Musique / Mouvement :</u><br>Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.  |
| 2) Pompes                                                                                                                                 |    | Séquence de pompes à répéter <b>3 séries</b> | Fléchir les coudes jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. L'exercice se réalise sur la pointe des pieds pour les hommes et sur les genoux pour les femmes. | <b>Respect du rythme suivant :</b><br><u>Bloc 1</u> : 4 x (2 temps à la descente - 2 temps à la montée)<br><u>Bloc 2</u> : 8 x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée)<br><u>Bloc 3</u> : 4 x (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée)                                                                                                                                     | · 3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence<br>· 1 minute x 3 séquences soit 3 min<br>· 7 min 30     | <u>Placement / Technique / Exécution :</u><br>Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé) et respecter les consignes de posture et de mouvement pour une exécution correcte.<br><u>Endurance musculaire :</u><br>Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 3 blocs.<br><u>Relation Musique / Mouvement :</u><br>Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.              |
| 3) Fentes à droite                                                                                                                        |  | Séquence de fentes à répéter <b>3 séries</b> | Fléchir les hanches et les genoux, jambe droite devant, jusqu'à former un angle de 90° avec les deux genoux, puis revenir à la position de départ.           | <b>Respect du rythme suivant :</b><br><u>Bloc 1</u> : 4 x (2 temps à la descente - 2 temps à la montée)<br><u>Bloc 2</u> : 4 x (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée)<br><u>Bloc 3</u> : 8 x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée)<br><u>Bloc 4</u> : 4 x (3 pulses en bas - 1 temps à la montée)                                                                      | · 4 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence<br>· 1 min 15 x 3 séquences soit 3 min 45<br>· 11 min 15 | <u>Placement / Technique / Exécution :</u><br>Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé), fléchir les genoux à 90° et garder les mains éloignées des cuisses tout au long de l'exercice.<br><u>Endurance musculaire :</u><br>Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 4 blocs.<br><u>Relation Musique / Mouvement :</u><br>Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci. |
| 4) Fentes à gauche                                                                                                                        |  | Séquence de fentes à répéter <b>3 séries</b> | Fléchir les hanches et les genoux, jambe gauche devant, jusqu'à former un angle de 90° avec les deux genoux, puis revenir à la position de départ.           | <b>Respect du rythme suivant :</b><br><u>Bloc 1</u> : 4 x (2 temps à la descente - 2 temps à la montée)<br><u>Bloc 2</u> : 4 x (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée)<br><u>Bloc 3</u> : 8 x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée)<br><u>Bloc 4</u> : 4 x (3 pulses en bas - 1 temps à la montée)                                                                      | · 4 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence<br>· 1 min 15 x 3 séquences soit 3 min 45<br>· 15 min    | <u>Placement / Technique / Exécution :</u><br>Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé), fléchir les genoux à 90° et garder les mains éloignées des cuisses tout au long de l'exercice.<br><u>Endurance musculaire :</u><br>Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 4 blocs.<br><u>Relation Musique / Mouvement :</u><br>Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci. |



| Partie HIIT Cardio - accompagnée d'une musique dont le tempo est compris entre |                                                                                     |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                              |                                                                                                                                                                                                           | 135 et 145 BPM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| N° et nom de l'exercice                                                        | Croquis                                                                             | Objectif et séquences                                                                                                                                                                      | Placement de base et mouvement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Précisions rythmiques                        | Durée (travail/repos)<br>Temps Cumul temps en min                                                                                                                                                         | Critères de réussite                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1)<br>Jumping Jacks<br>Niveaux 1, 2, 3                                         |    | Séquence de Jumping Jacks : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série. 45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération           | <b>Jumping Jacks</b><br><b>Niveau 1 :</b> Pieds écartés à la largeur des hanches, mains sur les hanches. Écartez les jambes, pieds à plat orientés vers l'extérieur, genoux fléchis dans l'axe desorteils, puis revenez à la position de départ avec les pieds à la largeur des hanches, sur la pointe des pieds.<br><b>Niveau 2 :</b> Pieds écartés à la largeur des hanches. Écartez les jambes, pieds à plat orientés vers l'extérieur, genoux fléchis dans l'axe desorteils, revenez à la position de départ avec les pieds à la largeur des hanches sur la pointe des pieds et coordonnez la montée des bras lors de l'ouverture des jambes, en les maintenant perpendiculaires au buste, à hauteur d'épaules.<br><b>Niveau 3 :</b> Pieds écartés à la largeur des hanches. Écartez les jambes, pieds à plat orientés vers l'extérieur, genoux fléchis dans l'axe desorteils, revenez à la position de départ avec les pieds à la largeur des hanches sur la pointe des pieds et coordonnez la poussée des bras lors de l'ouverture des jambes, avec les bras tendus vers le haut et légèrement vers l'avant.                                                                             | Au rythme de la musique et de l'intervenant. | · 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux)<br>· 1 min x 3 niveaux<br>· 3 min<br>· Enchaîner sans temps de récupération la séquence suivante  | <u>Placement / Technique / Exécution :</u><br>Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne « placement de base et mouvement »).<br><u>Endurance cardio-respiratoire et musculaire :</u><br>Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.<br><u>Relation Musique / Mouvement :</u><br>Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique. |
| 2)<br>Burpees<br>Niveaux 1, 2, 3                                               |   | Séquence de Burpees : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série. 45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération                 | <b>Burpees</b><br><b>Niveau 1 :</b> Position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez en position de squat, placez les mains au sol, puis dégagez simultanément les pieds en arrière à la largeur des hanches, en position de planche. Revenez ensuite en squat, puis remontez pour revenir à la position initiale.<br><b>Niveau 2 :</b> Position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez en position de squat, placez les mains au sol, puis dégagez simultanément les pieds en arrière à la largeur des hanches, en position de planche, et touchez le sol avec la poitrine. Revenez ensuite en position de squat, puis remontez pour revenir à la position initiale.<br><b>Niveau 3 :</b> Position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez en position de squat, placez les mains au sol, puis dégagez simultanément les pieds en arrière à la largeur des hanches, en position de planche, et touchez le sol avec la poitrine. Revenez ensuite en position de squat, effectuez un saut et frappez dans vos mains au-dessus de la tête.                                                                                                | Au rythme de la musique et de l'intervenant. | · 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux)<br>· 1 min x 3 niveaux<br>· 6 min<br>· Enchaîner sans temps de récupération la séquence suivante  | <u>Placement / Technique / Exécution :</u><br>Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne « placement de base et mouvement »).<br><u>Endurance cardio-respiratoire et musculaire :</u><br>Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.<br><u>Relation Musique / Mouvement :</u><br>Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique. |
| 3)<br>Run / Montées de genoux<br>Niveaux 1, 2, 3                               |  | Séquence de Run / Montées de genoux : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série. 45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération | <b>Run</b><br><b>Niveau 1 :</b> Pieds écartés au-delà de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis. Réalisez 3 contacts avec le sol sur la pointe des pieds : droite, gauche, droite en vous déplaçant vers la droite, puis un petit temps d'arrêt. Ensuite, faites gauche, droite, gauche en vous déplaçant vers la gauche.<br><b>Niveau 2 :</b> Pieds écartés au-delà de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis. Effectuez 3 montées de genoux sur place, à 90° au niveau des hanches, avec un temps d'arrêt après chaque série : genou droit, genou gauche, genou droit, puis mini temps d'arrêt ; genou gauche, genou droit, genou gauche, puis mini temps d'arrêt. Les bras sont coordonnés avec les genoux de la manière suivante : genou droit au contact du bras gauche fléchi à 90°, main à la hauteur du visage, et genou gauche au contact du bras droit fléchi à 90°, main à la hauteur du visage.<br><b>Niveau 3 :</b> Pieds écartés au-delà de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis. Réalisez des montées de genoux à 90° devant les hanches, sans temps d'arrêt, tout en coordonnant les bras et les genoux de la même manière que le niveau 2. | Au rythme de la musique et de l'intervenant. | · 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux)<br>· 1 min x 3 niveaux<br>· 9 min<br>· Enchaîner sans temps de récupération la séquence suivante  | <u>Placement / Technique / Exécution :</u><br>Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne « placement de base et mouvement »).<br><u>Endurance cardio-respiratoire et musculaire :</u><br>Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.<br><u>Relation Musique / Mouvement :</u><br>Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique. |
| 4)<br>Planche dynamique<br>Niveaux 1, 2, 3                                     |  | Séquence de Planche dynamique : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série.                                                               | <b>Planche dynamique :</b><br><b>Niveau 1 – Type Plank Jack :</b> En position de gainage (planche), pieds écartés à la largeur des hanches, mains placées sous les épaules. Assurez-vous que les épaules, les hanches et les genoux sont alignés. Écartez les jambes simultanément en amenant les pieds au-delà de la largeur des hanches, puis revenez à la position initiale en synchronisant les deux jambes. Le bassin doit rester stable tout au long de l'exécution du mouvement.<br><b>Niveau 2 – Type Mountain Climber :</b> En position de gainage (planche), pieds écartés à la largeur des hanches, mains placées sous les épaules. Assurez-vous que les épaules, les hanches et les genoux sont alignés. Amenez le                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Au rythme de la musique et de l'intervenant. | · 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux)<br>· 1 min x 3 niveaux<br>· 12 min<br>· Enchaîner sans temps de récupération la séquence suivante | <u>Placement / Technique / Exécution :</u><br>Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne « placement de base et mouvement »).<br><u>Endurance cardio-respiratoire et musculaire :</u><br>Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.<br><u>Relation Musique / Mouvement :</u><br>Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique. |

|                                                                                                                                              |                                                                                   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                              |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                              |                                                                                   | 45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération                                                                                                                               | <p>genou droit sous la hanche droite, puis le genou gauche sous la hanche gauche à 90°, sans poser les genoux au sol. Le bassin doit rester stable tout au long de l'exécution du mouvement.</p> <p><b>Niveau 3 – Type Bear Jump :</b> En position de gainage (planche), pieds écartés à la largeur des hanches, mains placées sous les épaules. Assurez-vous que les épaules, les hanches et les genoux sont alignés. Amenez simultanément les deux genoux à 90° sous les hanches, sans toucher le sol, puis ramenez-les en position initiale avec les jambes tendues et les pieds écartés à la largeur des hanches.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 5) Jump Niveaux 1, 2, 3                                                                                                                      |  | <p>Séquence de Jump : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série.</p> <p>45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération</p> | <p><b>Jump :</b></p> <p><b>Niveau 1 – Type Air Squat Jump :</b> En position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez les fesses vers le bas et l'arrière, juste au-dessus de la ligne des genoux. Amenez les bras légèrement vers l'avant et fléchis (phase 1). Sauter avec les jambes tendues, à environ 20 cm du sol, en tirant les bras vers l'arrière. Se réceptionner en amortissant le poids du corps pour revenir à la phase 1.</p> <p><b>Niveau 2 – Type Air Jack Jump :</b> En position debout, pieds serrés, bras le long du corps. Effectuez une mini flexion des genoux (phase 1). Sauter à environ 30 cm du sol, écartez les jambes en l'air et lever simultanément les bras vers l'extérieur et vers le haut pour former un « X ». Se réceptionner en position initiale (phase 1) sur les pointes de pieds.</p> <p><b>Niveau 3 – Type Tuck Jump :</b> En position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Effectuez une mini flexion des genoux, en plaçant les fesses légèrement vers l'arrière. Sauter à environ 40 cm du sol en ramenant les deux genoux à hauteur de hanche, à 90°. Les genoux viennent toucher les mains placées à hauteur de hanche, les paumes de main tournées vers le bas. Atterrir sur les orteils et enchaîner les répétitions.</p> | Au rythme de la musique et de l'intervenant. | <p>· 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux)</p> <p>· 1 min x 3 niveaux</p> <p>· 15 min</p> | <p><u>Placement / Technique / Exécution :</u></p> <p>Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne « placement de base et mouvement »).</p> <p><u>Endurance cardio-respiratoire et musculaire :</u></p> <p>Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.</p> <p><u>Relation Musique / Mouvement :</u></p> <p>Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.</p> |
| <b>Retour au calme</b>                                                                                                                       |                                                                                   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                              |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Retour au calme de <b>5 minutes</b> , avec un contenu librement déterminé par l'organisateur. Cette séquence n'est pas soumise à évaluation. |                                                                                   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                              |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |