

TEP

Test d'Exigences préalables à l'entrée en formation du BPJEPS activités de la forme

Pour entrer en formation BPJEPS activités de la forme, chaque candidat doit satisfaire aux tests d'exigences préalables à l'entrée en formation (TEP) suivant annexe 1 de l'arrêté du 5 septembre 2016.

**L'obtention des tests d'exigences préalables à l'entrée en formation n'équivaut pas aux tests de sélection. Chaque organisme de formation propose des tests de sélection indépendamment des TEP.*

Nos prochaines dates pour passer les TEP avec notre organisme :

18 & 19 septembre 2023, Box de Crossfit à Toulouse Montaudran

Inscriptions : contact@studio-evolution.fr 0658077729

Lien pour les autres dates et lieux de TEP en Occitanie :

<https://www.ac-montpellier.fr/resultats-de-jurys-et-inscription-a-un-examen-122126>

Les TEP sont nationaux. Ils permettent l'inscription ensuite, dans n'importe quel centre de formation.

Détail des épreuves





Descriptif et règlement des Tests d'Exigences Préalables

Conformément à l'arrêté du 15 juillet 2019 modifiant l'arrêté du 5 septembre 2016 portant création de la mention « activités de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité « éducateur sportif »



Portail national
des délégations régionales académiques
à la jeunesse, à l'engagement et aux sports

avril 2022



PREAMBULE

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 ».





TESTS TECHNIQUES D'ENTRÉE EN FORMATION POUR L'OPTION A « COURS COLLECTIF »

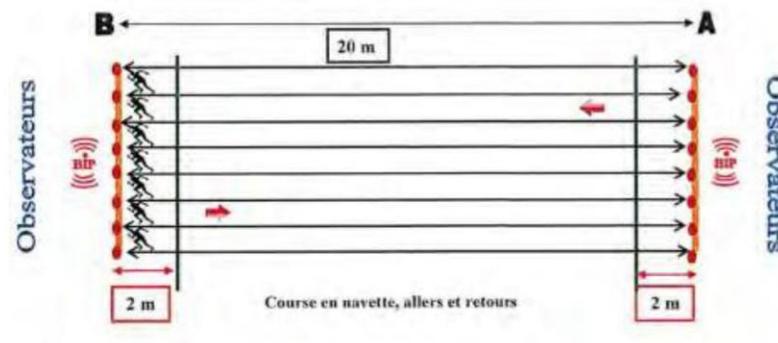
Annexe IV de l'arrêté du 5 septembre 2016 modifié par l'arrêté du 15 juillet 2019



EPREUVE N°1 : TEST NAVETTE « LUC LEGER » (Version 1998)

Réaliser des allers/retours de 20 mètres en respectant une vitesse progressivement accélérée et imposée par la fréquence de BIP sonores. Cette épreuve ne nécessite pas d'échauffement préalable, la première minute d'effort s'effectuant à la vitesse de 8.5 km/h pour augmenter de 0.5 km/h toutes les minutes.

À chaque BIP, le candidat doit gérer son allure de course pour se retrouver à une des extrémités du tracé de 20 mètres. À chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer le retour (les virages en courbe ne sont pas admis). Un à deux mètres maximum de retard sont admis à la condition de pouvoir les combler lors des intervalles suivants.



*Palier 7 réalisé pour
les femmes
Annoncé « fin du palier 7 » ou « palier
8 » par la bandesonore*

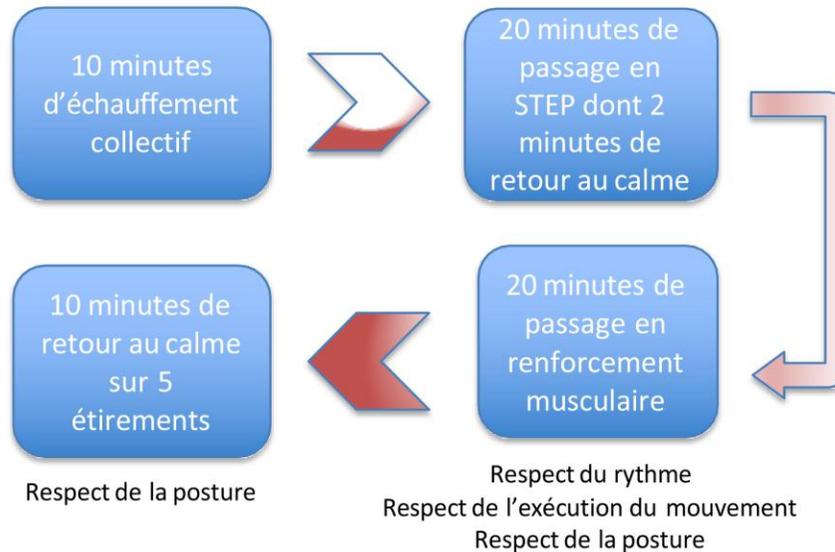
*Palier 9 réalisé pour
les hommes
Annoncé « fin du palier 9 » ou « palier
10 » par la bandesonore*



EPREUVE N°2 : DEMONSTRATION TECHNIQUE

Epreuve de démonstration technique
de 60 minutes où le candidat :

- Reproduit les éléments techniques simples,
- Ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données,
- Est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple





EPREUVE N°2 : DEMONSTRATION TECHNIQUE

Le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes comprenant

Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo-articulaire, musculo-tendineuse

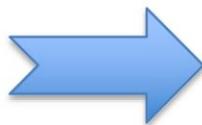
2 blocs de 9 minutes chacun (rythme de 128 à 132 BPM) + 2 minutes de retour au calme



1. Echauffement collectif (10 min)



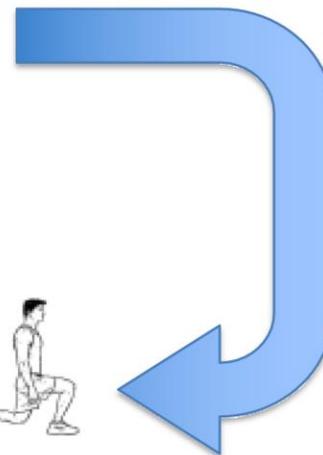
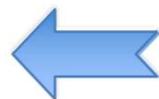
4. Retour au calme / Étirements avec éléments imposés (10 min)



2. Séquence de STEP (20 min)



3. Séquence de renforcement musculaire (20 min)





TESTS TECHNIQUES D'ENTRÉE EN FORMATION POUR L'OPTION B « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »

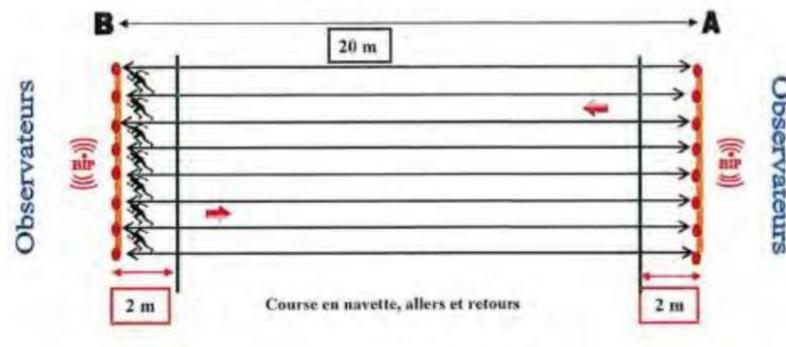
Annexe IV de l'arrêté du 5 septembre 2016 modifié par l'arrêté du 15 juillet 2019



EPREUVE N°1 : TEST NAVETTE « LUC LEGER » (Version 1998)

Réaliser des allers/retours de 20 mètres en respectant une vitesse progressivement accélérée et imposée par la fréquence de BIP sonores. La vitesse augmente de 0,5 km/h toutes les minutes.

À chaque BIP, le candidat doit gérer son allure de course pour se retrouver à une des extrémités du tracé de 20 mètres. À chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer le retour (les virages en courbe ne sont pas admis). Un à deux mètres maximum de retard sont admis à la condition de pouvoir les combler lors des intervalles suivants.



*Palier 7 réalisé pour
les femmes
Annoncé « fin du palier 7 » ou « palier
8 » par la bandesonore*

*Palier 9 réalisé pour
les hommes
Annoncé « fin du palier 9 » ou « palier
10 » par la bandesonore*



EPREUVE N°2 : DEMONSTRATION TECHNIQUE

Le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices suivants :

		BAREMES				
		SQUAT	DEVELOPPE COUCHE	TRACTION		
			+		+	
HOMMES	Etre capable d'effectuer <u>6 répétitions</u> avec une charge correspondant à <u>110 % du poids de corps</u>	Etre capable d'effectuer <u>6 répétitions</u> avec une charge correspondant à <u>80 % du poids de corps</u>	Etre capable d'effectuer <u>6 répétitions</u> mains en pronation ou supination au choix du candidat			
FEMMES	Etre capable d'effectuer <u>5 répétitions</u> avec une charge correspondant à <u>75 % du poids de corps</u>	Etre capable d'effectuer <u>4 répétitions</u> avec une charge correspondant à <u>40 % du poids de corps</u>	Etre capable d'effectuer <u>1 répétition</u> mains en pronation ou supination au choix de la candidate			