



Tests d'Exigences Préalables (TEP) et tests de sélection

Mise à jour le 27 mars 2018

Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport, spécialité « Educateur Sportif », mention « Activités de la Forme », option « Cours Collectifs » et option « Haltérophilie, Musculation »

Habilitation DRDJSCS Nouvelle Aquitaine N°17ALPHABBP40018



Vous devez réussir les Tests d'Exigences Préalables à l'entrée en formation (TEP) pour accéder aux tests de sélection organisés par EURO FITNESS FEDERATION.

Retrouvez toutes les informations réactualisées sur le site de l'organisme de formation :

- <http://www.euro-fitness-federation.eu> , onglet « Formations »

Pour plus de renseignements, contactez-nous par :

- téléphone au : **05.56.10.87.09**. (Du lundi au vendredi, de 9h00 à 13h00)
- courriel à : **administration@euro-fitness-federation.eu**
- le site internet : **http://www.euro-fitness-federation.eu** , onglet « Contact »

Les Tests d'Exigences Préalables à la formation et les tests de sélection de l'organisme de formation ont pour but de vérifier les compétences du (de la) candidat(e) à suivre le cursus de formation lui permettant d'accéder au **Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport, spécialité « Educateur Sportif », mention « Activités de la Forme », option « Cours Collectifs » et/ou option « Haltérophilie, Musculation »**.

➤ Textes de référence

- Arrêté du 5 septembre 2016 portant création de la mention « Activités de la Forme » du Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport, spécialité « Educateur Sportif ».
<https://www.legifrance.gouv.fr/eli/arrete/2016/9/5/VJSF1624904A/jo/texte>
- Annexes I à VII.
http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/bp_af_-_annexes_-_5_septembre_2016.pdf

➤ Tests d'Exigences Préalables à l'entrée en formation (TEP)



Pour s'inscrire aux TEP, le dossier d'inscription complet devra être remis aux dates indiquées par l'organisme de formation.

1. 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 (de la) candidat(e)	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.

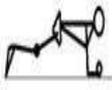
2. Tests techniques d'entrée en formation pour l'option « Cours Collectifs » :

- **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, 20 minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont 2 minutes de retour au calme, 20 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.

Trame des enchaînements de l'épreuve n°2 :

Type de cours, niveau et durée : Echauffement, cours de STEP, renforcement musculaire et étirement / Total : 30 minutes.						
N° du bloc	Bloc final (avec changement de pieds)	Compte	Changement de pieds	Approche ou orientations	Coordination	Durée par bloc (min) / Cumul durée (min)
Echauff	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 colonne vertébrale dans tous les plans, enchaînement de LIA + exercices de la base squat, fentes, antépulsion des bras, rotation, etc.				10 min / 10 min
Bloc 1	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 min / 19 min
Bloc 2	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 min / 28 min
Calme						2 min / 30 min
					Temps cumulé	30 minutes

Type de cours et durée : Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squats/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	Précisions rythmiques	Durée (w/repos)	Temps	Cumul temps (en min)	Critère de réussite
1) Squat		Séquence de squats 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	1 min 30 x 3 séquences soit 4 min 30	4 min 30	- Respecte le rythme - Respecte l'exécution du mouvement
2) Pompes		Séquence de pompes Répéter 3 séries	Flexion des coudes, alignement coudes épaules. En planche pour les hommes et genoux pour les femmes		3 blocs de travail + 1 bloc de récupération par séquence	1 min x 3 séquences soit 3 min	7 min 30	
3) Fentes à droite		Séquence de fentes à droite Répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ		5 blocs de travail + 1 bloc de récupération par séquence	1 min 30 x 3 séquences soit 4 min 30	12 min	
4) Gainage		Séquence de gainage Répéter 3 séries	Planche frontale	Isométrie	3 blocs de travail + 1 bloc de récupération par séquence	1 min x 3 séquences soit 3 min	15 min	- Respecte la posture
5) Fentes à gauche		Séquence de fentes à gauche 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	1 min 30 x 3 séquences soit 4 min 30	19 min 30	

➤ Tests de sélection de l'organisme de formation



Vous ne pourrez participer aux sélections qu'après réussite des Tests d'Exigences Préalables.

Les tests de sélection de l'organisme de formation se déroulent en plusieurs temps :

1. Pour l'option « Cours collectifs », le (la) candidat(e) doit participer à une épreuve pratique « Fitness » de 15 minutes :

Le (la) candidat(e) doit démontrer ses connaissances et sa maîtrise techniques des pas de base.

Observables : Capacité du (de la) candidat(e) à réaliser des pas de base en Low Impact Aerobic, capacité à se diriger dans la direction demandée, capacité de réaliser parfaitement la technique du pas de base demandé, capacité à évoluer en rythme.

2. Pour l'option « Haltérophilie, Musculation », le (la) candidat(e) doit participer à une épreuve pratique « Haltérophilie » :

Le (la) candidat(e) doit démontrer ses connaissances et sa maîtrise techniques des mouvements en haltérophilie (sans charge).

Observables : Capacité du (de la) candidat(e) de réaliser parfaitement la technique de l'épaulé jeté, capacité de réaliser parfaitement la technique de l'arraché.

3. Le (la) candidat(e) doit participer à une épreuve écrite entre 30 et 45 minutes maximum sur la connaissance du milieu professionnel.

Observables : Soin apporté à la présentation, structure et plan de la rédaction, construction des phrases (sujet, verbe, complément, ponctuation, etc.), orthographe et grammaire.

4. Le (la) candidat(e) doit s'entretenir 15 minutes avec le jury :

Le (la) candidat(e) doit exposer ses motivations personnelles et répond aux questions posées par le jury à l'aide de son curriculum vitae.

Observables : Exposé des motivations, attitudes du (de la) candidat(e), expression orale, choix de la structure d'alternance. Une attention particulière est apportée au projet professionnel du (de la) candidat(e).