

# Tests d'Exigences Préalables (TEP)

Mise à jour le 26 octobre 2020

## Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport, spécialité « Éducateur sportif » option « Cours Collectifs » et option « Haltérophilie, Musculation »



**Vous devez réussir les Tests d'Exigences Préalables à l'entrée en formation (TEP) pour accéder à la formation BPJEPS AF**

Les Tests d'Exigences Préalables à l'entrée en 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'Éducation 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'Éducation 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](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 habilité par la DRDJSCS.**

### ➤ Organisation générale des épreuves

- **Jour 1** : Epreuve Test navette Luc Léger + Epreuves de démonstrations techniques de musculation  
**Durée minimale de récupération entre ces deux épreuves supérieure ou égale à 1h00.**
- **Jour 2** : Epreuve de démonstrations techniques en cours collectifs.

## 1. Tests techniques d'entrée en formation pour l'option « Haltérophilie, Musculation » :

- **Epreuve n° 1** : Test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes (Cf règlement en p7).
- **Epreuve 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

[Lien vidéo sur la pesée](#) (calcul charge corrigée)

Durée minimale de récupération entre les exercices supérieure ou égale à 10 min.

La tenue vestimentaire du (de la) candidat(e) doit permettre la visibilité des articulations mobilisés. Seuls les équipements homologués par la FFHM sont autorisés. Aucun équipement de confort ou d'assistance n'est autorisé. **La serviette est obligatoire**

### Règlement de l'épreuve n°2 :

Le squat : [Lien vidéo](#)

Exercice	Schéma	Critères de réussite
SQUAT		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Alignement tête-dos-fessiers</li> <li>- Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive</li> <li>- Hanches à hauteur des genoux</li> <li>- tête droite et regard à l'horizontal</li> <li>- Pieds à plat</li> </ul>

#### **Fautes techniques sanctionnées d'une répétition nulle :**

- Amplitude incomplète dans la flexion de genoux (cf. schéma ①)
- Déséquilibre du buste vers l'avant, flexion de hanche excessive (cf. schéma ②)
- Enroulement dorsal (cf. schéma ③)
- Décoller les talons
- Rotation interne des genoux
- Intervention d'une tierce personne au cours de l'effort

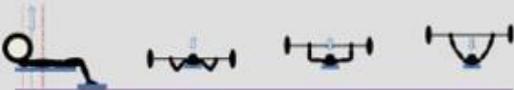
## La traction : [lien vidéo](#)

<b>TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li><li>- Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement</li><li>- Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement</li></ul>
--	---	---

### Fautes techniques sanctionnées d'une répétition nulle :

- Prise d'élan depuis le sol (sauter du sol pour la première répétition)
- Extension incomplète des bras au début de chaque répétition
- Amplitude incomplète (barre contact nuque/ sous ou dessous menton en fonction des prises)
- Traction dissymétrique
- Ne pas respecter la trajectoire verticale de la traction au niveau des épaules (plan sagittal)

## Le développé couché : [lien vidéo](#)

<b>DEVELOPPÉ COUCHE</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li><li>- Barre en contact de la poitrine sans rebond</li><li>- Alignement tête-dos-cuisses</li><li>- Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc</li><li>- Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules</li><li>- Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement.</li></ul>
-------------------------	---	---

### Fautes techniques sanctionnées d'une répétition nulle :

- La barre ne doit pas toucher les montants dans l'exécution (aide au « rack/dérack » possible)
- Amplitude incomplète (contact poitrine en bas et retour bras tendus en haut)
- Rebond de la barre sur la poitrine
- Décoller les muscles fessiers du banc (technique de pontage)
- Non-respect du couloir (entre partie supérieure poitrine et ligne inférieure des épaules)
- Pousée dissymétrique des bras
- Intervention d'une tierce personne au cours de l'effort
- Reprise d'appui avec les pieds

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

- **Epreuve n° 1** : Test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes (Cf règlement en p7).
- **Epreuve 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.

### Règlement de l'épreuve n°2 :

#### Echauffement, cours de STEP, renforcement musculaire et étirement

**Total durée : 60 minutes**

#### Echauffement (10 minutes)

#### Cours de STEP (20 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'	<b>Echauffement à la convenance de l'intervenant :</b> 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
<b>Temps cumulé</b>						<b>30 minutes</b>	

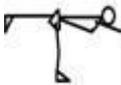
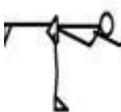
**Renforcement musculaire**  
**Eléments imposés : Squats/Fentes/Pompes/Gainages**  
**(20 minutes)**

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	1.15 min/15s 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 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	45s/15s 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	1.15 min/15s 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	45s/15s x 3 séquences soit 3 min	15 min	
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	1.15 min/15s x 3 séquences soit 4 min 30	19 min 30	
<b>Temps cumulé</b>							<b>50 minutes</b>	

**En rouge : temps de travail**

**En vert : temps de récupération**

**Etirements et retour au calme**  
**5 exercices pour évaluation posture et souplesse**  
**(10 minutes)**

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) Flexion du buste		Evaluation souplesse chaine postérieur et maintien de la posture	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste			2 min	2 min	<b>Respect de la posture</b>
2) Flexion du buste		Evaluation souplesse adducteur et chaine postérieur	Position assise, jambes tendues en ouverture, flexion du buste			2 min	4 min	
3) Chien tête en bas		Evaluation posturale et souplesse	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)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe			<b>(2 x 1 min) x 2 soit 4 min au total</b>	<b>10 min</b>	
5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe					
<b>Temps cumulé</b>							<b>60 minutes</b>	

**Consignes sur les compétences évaluées :**

**- Le (la) candidat(e) reproduit les éléments techniques simples :**

Dans tous les enchaînements, les candidats devront reproduire correctement les techniques enseignées.

**- Le (la) candidat(e) ajuste leurs prestations en fonction des indications gestuelles et verbales :**

Pour chacune des parties, les consignes sont transmises par l'éducateur enseignant le cours : pas d'intervention des évaluateurs. Les candidats doivent s'ajuster en fonction des indications transmises à l'ensemble du groupe.

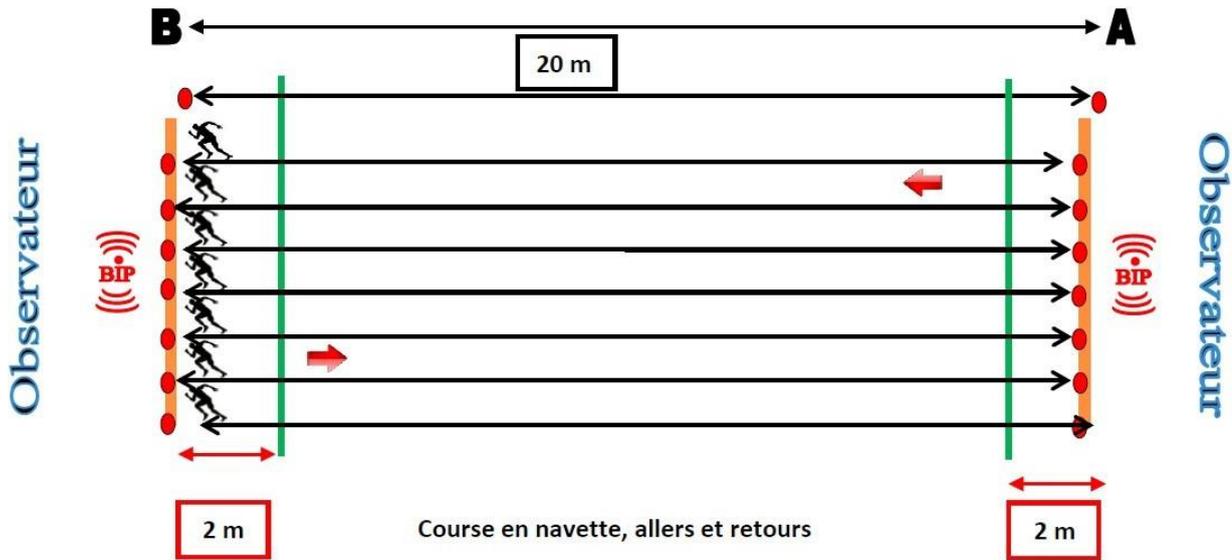
**- Le candidat est capable de mémoriser et reproduire un enchaînement simple :**

Sur la partie « Step » et « renforcement musculaire », l'éducateur doit présenter le bloc/la séquence aux candidats puis les laisser en autonomie afin d'évaluer leur capacité à mémoriser l'enchaînement et évoluer en rythme.

C'est cette compétence relation musique/mouvement qui est déterminante durant une formation en cours collectif : c'est une compétence fondamentale.

## Règlement de l'épreuve n°1 du Luc Léger :

C'est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des « Bips ». 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 par des plots à chaque extrémité.



### Le matériel :

- un gymnase ou une salle de sport (ou à défaut un terrain extérieur) avec une surface plane antidérapante nécessaire à la réalisation du test dans des conditions de sécurité
- un décamètre ou un odomètre avec une roue
- ruban adhésif ou autres (pour matérialiser les lignes au sol)
- des plots
- un lecteur d'enregistrement, suffisamment audible pour tous les participants
- l'enregistrement du test « Luc Léger », version 1998, avec palier d'une minute
- chasubles avec numéro ou dossard (autant que de candidats)

### Les consignes de mise en place :

Le nombre de candidats est limité à 10. 1 évaluateur de chaque côté pour 2 candidats.

Si un(e) candidat(e) arrive sur la ligne avant le bip suivant, il/elle doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne. De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un observateur devra être situé de part et d'autre des lignes « A » et « B ».

### Fautes sanctionnées :

#### **Eliminatoire :**

- tout retard en-deçà de la zone des 2 mètres

#### **Soumis à avertissement :**

- à chaque extrémité, le (la) candidat(e) doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits.

- lorsqu'un(e) candidat(e) a un retard dans la zone des 2 mètres entre le bip et la ligne, il lui sera signifié un avertissement ainsi qu'à l'observateur d'en face. Ce retard devra être comblé sur un aller/retour. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet A/R suivant, il/elle sera arrêté(e) par les évaluateurs.

**Le candidat bénéficie de 3 avertissements. Au quatrième, il est automatiquement éliminé.**