



# TEP

TESTS D'EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION

**BPJEPS éducateur sportif mention Activités de la Forme - option COURS COLLECTIFS (CC).**

Arrêté du 05/04/2018 modifiant l'arrêté du 05/09/2016 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».

**Le(la) candidat(e) doit :**

- Etre titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivantes :
  - «prévention et secours civiques de niveau 1» (PSC1) ou «attestation de formation aux premiers secours» (AFPS)
  - «premiers secours en équipe de niveau 1» (PSE1) en cours de validité
  - «premiers secours en équipe de niveau 2» (PSE2) en cours de validité
  - «attestation de formation aux gestes et soins d'urgence» (AFGSU) de niveau 1 ou de niveau 2 en cours de validité
  - «certificat de sauveteur secouriste du travail» (SST) en cours de validité.
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique des «activités de la forme» datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation
- Etre capable de réaliser les tests techniques suivants cités sur ce document.

### EPREUVE N°1 : Test Navette «Luc Léger»

- **Pour les femmes :** le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante: « palier 8 »
- **Pour les hommes :** le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore : « palier 10 »

### EPREUVE N°2 : Le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau suivant.

Le(la) candidat(e) réalise 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 BPM 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. La trame des enchaînements de l'épreuve n°2 figure ci-dessous.

### ECHAUFFEMENTS, COURS DE STEP, RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET ETIREMENTS

**30 MIN**

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 LIAtex de la base squat, fentes, antépulsion des bras, rotation.....					10 minutes
1 <sup>er</sup> bloc	1 basic + 1 mambo cha cha 1 chassé sur le step + 1 mambo 3 genoux 1 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 <sup>ème</sup> 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



# TEP

TESTS D'EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION

**BPJEPS** éducateur sportif mention Activités de la Forme - option COURS COLLECTIFS (CC).

Arrêté du 05/04/2018 modifiant l'arrêté du 05/09/2016 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».

**Le(la) candidat(e) doit :**

- Etre titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivantes :

- «prévention et secours civiques de niveau 1» (PSC1) ou «attestation de formation aux premiers secours» (AFPS)
- «premiers secours en équipe de niveau 1» (PSE1) en cours de validité
- «premiers secours en équipe de niveau 2» (PSE2) en cours de validité
- «attestation de formation aux gestes et soins d'urgence» (AFGSU) de niveau 1 ou de niveau 2 en cours de validité
- «certificat de sauveteur secouriste du travail» (SST) en cours de validité.

- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique des «activités de la forme» datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation

- Etre capable de réaliser les tests techniques suivants cités sur ce document.

### RENFORCEMENT MUSCULAIRES AVEC ELEMENTS IMPOSES SQUAT/FENTES/POMPES/GAINAGE

**20 MIN**

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

**10 MIN**

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	Respect de la posture
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		4 min	10 min	
5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe				



## TEP

TESTS D'EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION

**BPJEPS éducateur sportif mention Activités de la Forme - option COURS COLLECTIFS (CC).**

Arrêté du 05/04/2018 modifiant l'arrêté du 05/09/2016 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».

### Le(la) candidat(e) doit :

- Etre titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivantes :
  - «prévention et secours civiques de niveau 1» (PSC1) ou «attestation de formation aux premiers secours» (AFPS)
  - «premiers secours en équipe de niveau 1» (PSE1) en cours de validité
  - «premiers secours en équipe de niveau 2» (PSE2) en cours de validité
  - «attestation de formation aux gestes et soins d'urgence» (AFGSU) de niveau 1 ou de niveau 2 en cours de validité
  - «certificat de sauveteur secouriste du travail» (SST) en cours de validité.
- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique des «activités de la forme» datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation
- Etre capable de réaliser les tests techniques suivants cités sur ce document.

### CERTIFICATIONS OU DIPLÔMES OUVRANT DROIT A LA DISPENSE DE TEP POUR LE/LA CANDIDAT(E)

BP AGFF\*

- mention A «activités gymniques acrobatiques»
- mention B «activités gymniques d'expression»
- mention C «forme en cours collectifs»

BEES des métiers de la forme

BEES expression gymnique et des disciplines associées

CQP ALS\* option «activités gymniques d'entretien et d'expression»

Brevet fédéral animateur des activités gymniques cardiovasculaires délivré par la FFG\*

Brevet Fédéral animateur des Activités Gymniques d'Entretien délivré par la FFG\*

Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aerobic délivré par la FFG

Brevet fédéral instructeur des activités gymniques délivré par la FFG

Brevet fédéral "BF1A" Activités physiques d'expression délivré par l'UFOLEP\*

Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF\*

\*AGFF : Activités gymniques de la forme et de la force

\*CQP ALS : certificat de qualification professionnelle «animateur de loisirs sportifs»

\*FFG : Fédération française de gymnastique

\*UFOLEP : Union française des oeuvres laïques et d'éducation physique

\*FSCF : Fédération sportive et culturelle de France