



TEP

TESTS D'EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION

BPJEPS éducateur sportif mention Activités de la Forme - option HALTEROPHILIE ET MUSCULATION.

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.

Exercices	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 candidat	1 répétition	Mention > barre nuque barre Prise de main au choix : pronation ou supination	6 répétitions	Mention > 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

SQUAT	
Schéma	Critères de réussite
	<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvements - 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 supination (au choix)	
Schéma	Critères de réussite
	<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvements - 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



TEP

TESTS D'EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION

BPJEPS éducateur sportif mention Activités de la Forme - option HALTEROPHILIE ET MUSCULATION.

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.

DEVELOPPE COUCHE

Schéma	Critères de réussite
	<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvements - 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

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

Sportif de haut niveau en haltérophilie inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport

Sportif de haut niveau en force athlétique inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport

BPJPES Activités Gymniques de la Forme et de la force AGFF:

- Mention D : Haltère, musculation et forme sur plateau

BEES des métiers de la forme

BEES d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme

BEES haltérophilie, force athlétique, culturisme, musculation, éducative, sportive et d'entretien.

Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFAC*

Brevet fédéral initiateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFAC* ou la FFHM jusqu'au 18/01/18

Brevet Fédéral 1 initiateur délivré par la FFHM à partir du 19/01/18

Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC* ou la FFHM jusqu'au 18/01/18

Brevet fédéral 2 moniteur FFHM* ou « coach haltéro » à partir du 19/01/18

Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMFAC* ou la FFHM jusqu'au 18/01/18

Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFHM* à partir du 19/01/19

Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFForce*

*FFHMFAC: Fédération Française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme *FFHM: Fédération Française d'haltérophilie et musculation *FFForce: Fédération Française de force athlétique