

# CERTIFICAT MEDICAL

Je soussigné(e)..... Docteur en médecine,

Certifie avoir examiné ce jour :

M./Mme/Melle : .....

Qui souhaite entrer en formation BPJEPS Éducateur Sportif dans la mention suivante (merci de cocher la ou les cases souhaitées avec les options associées)

**Activités Physiques pour Tous**

**Activités de la Forme**

Cours Collectifs (fitness, endurance...)

Haltérophilie, musculation

**Sports Collectifs**

**Basket Ball**

Et n'avoir constaté à l'examen clinique aucune contre-indication apparente (merci de cocher les cases ci-dessous) :

**Case obligatoire pour le passage des TEP**

Au passage des Tests d'Exigences Préalables selon les textes en vigueur  
(Descriptif au dos du certificat et disponible sur notre site [www.craf2s.fr](http://www.craf2s.fr))

Et/ou

**Cases obligatoires pour l'entrée en formation**

A l'enseignement et à l'encadrement dans le cadre de la profession d'éducateur sportif

A la pratique des activités physiques et sportives

J'atteste avoir pris connaissance du contenu des épreuves physiques prévues dans le cadre des Tests d'Exigences Préalables (TEP).

Fait à ..... le : .....

Cachet et Signature du médecin



1.3 rue Léopold Sédar Senghor – 14460 COLOMBELLES  
02.31.15.69.19 – [contact@craf2s.fr](mailto:contact@craf2s.fr)  
SIRET : 520 374 505 00037

Organisme déclaré sous le n°25140235814 auprès de la Préfecture de Normandie  
« Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »





## DESCRIPTIF DES EPREUVES TESTS D'EXIGENCES PREALABLES

### Epreuve LUC LEGER

Le test de Luc Léger est un test physique conçu pour calculer la vitesse maximale aérobie, plus communément appelée la VMA, ainsi que pour estimer la consommation maximale d'oxygène, appelée aussi VO2Max, d'une personne.

Le principe du test de Luc Léger est plutôt simple puisqu'il s'agit, dans le cadre d'une course continue, de travailler son endurance tout en augmentant sa vitesse de course de 0.5km/h toutes les minutes.

#### Paliers du test Luc Léger

Temps (min)	Paliers	Km/h	m/min	m/sec	VO2 max	VMA (en km/h)
0	1	8	133,3	2,22	16,2	–
1	2	8,5	141,7	2,36	–	–
...						
6	7	11	183,3	3,06	25,8	10,2
7	8	11,5	191,7	3,19	28,7	10,8
8	9	12	200,0	3,33	30,6	11,5
9	10	12,5	208,3	3,47	32,6	12,1
10	11	13	216,7	3,61	34,9	12,8

#### Tests et performances physiques attendues

	Niveau Attendu Luc Léger	Epreuve Technique																				
BPJEPS Activités Physiques pour Tous	Femme : palier 7 Homme : palier 9	Le (la) candidat(e) doit réaliser un parcours constitué d'un enchaînement de 22 ateliers en 1 minute 46 pour les hommes et 2 minutes 06 pour les femmes. Des bonifications sont accordées pour les candidats âgés : <ul style="list-style-type: none"> <li>• de 40 à 50 ans : un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à 1 minute 51 pour les hommes et 2 minutes 11 pour les femmes</li> <li>• à partir de 51 ans : un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à 1 minute 56 pour les hommes et 2 minutes 16 pour les femmes</li> </ul>																				
BPJEPS Activités de la Forme – Haltérophilie Musculation	Femme : Palier 8 Homme : Palier 10	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Exercices</th> <th colspan="2">Femme</th> <th colspan="2">Homme</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>SQUAT</b></td> <td>5 répétitions</td> <td>75% poids du corps</td> <td>6 répétitions</td> <td>110% poids du corps</td> </tr> <tr> <td><b>TRACTION en pronation ou supination au choix du candidat</b></td> <td>1 répétition</td> <td>Menton &gt; barre nuque barre Prise en main au choix : pronation ou supination au choix du candidat</td> <td>6 répétitions</td> <td>Menton &gt; barre nuque barre Prise en main au choix : pronation ou supination au choix du candidat</td> </tr> <tr> <td><b>DÉVELOPPÉ COUCHÉ</b></td> <td>4 répétitions</td> <td>40% poids du corps</td> <td>6 répétitions</td> <td>80% poids du corps</td> </tr> </tbody> </table>	Exercices	Femme		Homme		<b>SQUAT</b>	5 répétitions	75% poids du corps	6 répétitions	110% poids du corps	<b>TRACTION en pronation ou supination au choix du candidat</b>	1 répétition	Menton > barre nuque barre Prise en main au choix : pronation ou supination au choix du candidat	6 répétitions	Menton > barre nuque barre Prise en main au choix : pronation ou supination au choix du candidat	<b>DÉVELOPPÉ COUCHÉ</b>	4 répétitions	40% poids du corps	6 répétitions	80% poids du corps
Exercices	Femme		Homme																			
<b>SQUAT</b>	5 répétitions	75% poids du corps	6 répétitions	110% poids du corps																		
<b>TRACTION en pronation ou supination au choix du candidat</b>	1 répétition	Menton > barre nuque barre Prise en main au choix : pronation ou supination au choix du candidat	6 répétitions	Menton > barre nuque barre Prise en main au choix : pronation ou supination au choix du candidat																		
<b>DÉVELOPPÉ COUCHÉ</b>	4 répétitions	40% poids du corps	6 répétitions	80% poids du corps																		
BPJEPS Activités de la Forme – Cours Collectifs	Femme : Palier 8 Homme : Palier 10	Le (la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes au total (suivi de cours) comprenant : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 mn d'échauffement collectif, 20 minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 BPM dont 2 minutes de retour au calme</li> <li>- 20 mn de passage en renforcement musculaire</li> <li>- 10 mn de retour au calme sur 5 étirements</li> </ul> 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.																				
BPJEPS Sports Collectifs	X	Le (la) candidat(e) doit réaliser : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 test d'habileté motrice via un parcours enchaînant ateliers avec manipulation de ballons et courses</li> <li>- 1 séquence d'opposition dans deux sports collectifs durant 20 mn à chaque fois et sur deux postes de jeu différents.</li> </ul>																				