



MODALITÉS DE SÉLECTION

Des épreuves ont pour objectif d'évaluer la capacité du candidat à suivre avec des chances raisonnables de succès la formation. Elles se déroulent en deux temps :

Exigences préalables à l'entrée en formation, fixées par arrêté, ces épreuves sont éliminatoires.

Elles se dérouleront en fonction du calendrier de la DRDJSCS Nouvelle Aquitaine fixant les dates et lieux des Tests d'Exigences Préalables « TEP » (voir ci-dessous)



Vous réussissez les Tests d'Exigences Préalables à l'entrée en formation



Epreuves de sélection du centre de formation.

Elles se dérouleront **le lundi 09 septembre 2019** dans l'organisme de formation à Saint VIVIEN 17220 (Voir page 4)

* * *

**EXIGENCES PRÉALABLES AVANT L'ENTREE EN FORMATION
NOUVELLES DISPOSITIONS**

La DRDJSCS Nouvelle-Aquitaine est responsable du calendrier régional des Tests d'Exigences Préalables (TEP) pour l'ensemble des formations BPJEPS, sur son territoire. Ce calendrier prévoira plusieurs lieux et dates pour effectuer les TEP.

Ainsi, en fonction de la date de début de formation vous pourrez choisir le(s) lieu(x) et la(es) date(s) qui vous conviennent le mieux.

Nota : La validité des TEP est de 5 ans.

Conseils : Augmentez vos chances de réussite en prévoyant plusieurs dates et lieux de TEP.

« Vous devrez envoyer un dossier d'inscription à l'organisme choisi qui organise les TEP »

Calendrier des TEP

TEP juin 2019						
33	LE BOUSCAT	24/06/19	25/06/19 et 26/06/19	45,00 €	70,00 €	jennifer@euro-fitness-federation.eu
86	VOUNEUIL SOUS BIARD	26/06/19	27/06/19	20,00 €	40,00 €	nicolas.cerisier@creps-poitiers.sports.gouv.fr
64	PAU	27/06/19	28/06/19	25,00 €	25,00 €	http://tep-aquitaine.fr/
TEP septembre 2019						
47	MARMANDE	02/09/19	03/09/19 04/09/19	45,00 €	70,00 €	abdelfattah.hamssi@citedelaformation.fr
64	PAU	05/09/19	et 06/09/19	25,00 €	25,00 €	http://tep-aquitaine.fr/
17	SAINT GEORGES DE DIDONE	05/09/19	06/09/19	40,00 €	40,00 €	http://www.bpaf-poitoucharentes.fr/

DOSSIERS D'INSCRIPTION POUR LES TEP

Contenu du dossier à envoyer directement au lieu du TEP que vous avez choisi

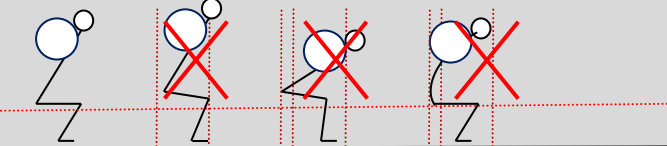
- ✚ Une fiche d'inscription avec photographie du candidat
- ✚ La photocopie d'une pièce d'identité en cours de validité
- ✚ La ou les attestations justifiant de l'allègement des certaines épreuves fixées par l'arrêté de mention
- ✚ Un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive datant de moins d'un an
- ✚ **Éventuellement**, pour les personnes en situation de handicap, l'avis d'un médecin agréé par la Fédération française handisport ou par la Fédération française de sport adapté ou désigné par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées sur la nécessité d'aménager le cas échéant les tests d'exigences préalables selon la certification visée.
- ✚ l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante :
 - « prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC1) ou « attestation de formation aux premiers secours » (AFPS) ;
 - « premiers secours en équipe de niveau 1 » (PSE 1) en cours de validité ;
 - « premiers secours en équipe de niveau 2 » (PSE 2) 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.

LES TESTS D'ENTREE (TEP)

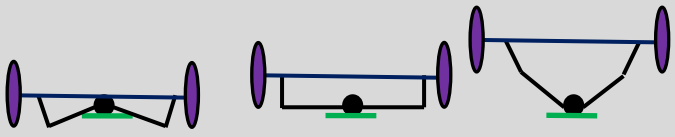
A) Tests techniques pour l'option HALTEROPHILIE, MUSCULATION

- **épreuve n° 1** : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes. *L'annonce du palier supérieur indique que le palier inférieur est réalisé*
- **épreuve n° 2** : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration 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 candidat	1 répétition	Menton>barre nuque barre Prise de mains au choix (pronation ou supination)	6 répétitions	Menton>barre nuque barre Prise de mains au choix (pronation ou supination)
DEVELOPPE COUCHE	4 répétitions	40% poids du corps	6 répétitions	80% poids du corps

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

Exercice	Critères de réussite	
TRACTIONS Mains en pronation ou en supination au choix du candidat	-Exécuter le nombre requis de mouvements	
	<u>Mains en pronation</u>>	-Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement
	<u>Mains en supination</u>>	-Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement

Exercice	Critères de réussite	
DEVELOPPE COUCHE	-Exécuter le nombre requis de mouvements	
	-Barre en contact avec 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	



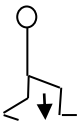

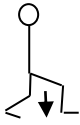
10 minutes de récupération entre chaque mouvement et entre chaque exercice

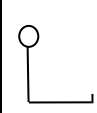
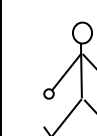

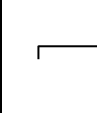

Dispense des tests techniques à l'entrée en formation : Les qualifications permettant au candidat d'être dispensé des tests techniques à l'entrée en formation sont mentionnées en annexe VI "dispenses et équivalences"

B) Tests techniques pour l'option COURS COLLECTIFS

STEP – RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ETIREMENTS

Type de cours, niveau et durée		Echauffement, cours de STEP Total 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 LIA+ex de la base squat, fentes, antépulsion des bras, rotation....					10 minutes
1er bloc	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 face	Bras simples sur les 3 genoux L step	9 minutes	
2ème 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 Vstep	9 minutes	
Retour au calme						2 minutes	
					Temps cumulé	30 minutes	

Type de cours et durée		Cours de renforcement musculaire						
		Total 20 minutes						
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	Critères 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	1 min30 x 3 séquences soit 4 min 30	4 min 30	<ul style="list-style-type: none"> - 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 minutes 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	1 min30 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 de 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 min30 x 3 séquences soit 4 min 30	19 min 30	

Type de cours et durée		RETOUR AU CALME (Evaluation posture et souplesse) Total 10 minutes				
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		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	4 min	10 min	
5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe			



**EPREUVES DE SELECTION DE L'ORGANISME DE FORMATION
MARDI 10 SEPTEMBRE 2019**

Lieu : *Organisme de formation Atlantic-Challenges STATERA – 31 rue des Terriers – 17220 SAINT VIVIEN (La Rochelle).*

Une épreuve écrite :

Objectif : vérifier les compétences du candidat à suivre la formation en utilisant les supports écrits.

Modalités : analyse de document, résumé et réponse à des questions, durée 1 heure.

Critères : capacités de compréhension, d'analyse, de synthèse, d'expression écrite.

Un entretien de 20 mn sur dossier permettant de vérifier :

- la motivation ;
- le projet professionnel ;
- l'adéquation du projet de formation du candidat avec l'architecture de la formation ;
- la validité des pré-engagements : employeur-structure d'accueil, tuteur, référent, financement...

N'hésitez pas à contacter le directeur de formation :

- Christophe CORTIULA 07.89.51.28.34
- contact@atlantic-challenges.fr