



## 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 »*



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



**Epreuves de sélection du centre de formation.**

Elles se dérouleront le **jeudi 28 février 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

**Dossiers d'inscription des candidats, composés de la manière suivante :**

- ✚ 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.

**Le candidat être capable de réaliser les tests techniques suivants :**

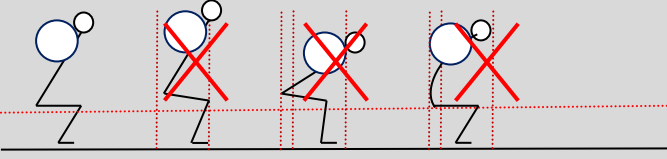
- épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes. *L'annonce du palier supérieur indique que le palier inférieur est réalisé*
- épreuve n° 2 : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes au total, comprenant dix minutes d'échauffement collectif, vingt minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme, vingt 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 en annexe IV-A.

➤ **tests techniques d'entrée en formation pour l'option "Haltérophilie, musculation"**

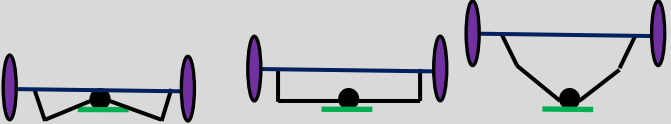
**épreuve n° 1 :** test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes. *L'annonce du palier supérieur indique que le palier inférieur est réalisé*

- **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  |
| <b>SQUAT</b>   | 5 répétitions | 75% poids du corps   | 6 répétitions | 110% poids du corps  |
| <b>TRACTION</b> en pronation ou en supination au choix du candidat | 1 répétition  | Menton>barre<br>nuque barre<br>Prise de mains au choix (pronation ou supination) | 6 répétitions | Menton>barre<br>nuque barre<br>Prise de mains au choix (pronation ou supination) |
| <b>DEVELOPPE COUCHE</b>  | 4 répétitions | 40% poids du corps   | 6 répétitions | 80% poids du corps   |

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

| Exercice   | Critères de réussite  |   |
|--|---|---|
| <b>TRACTIONS</b><br>Mains en pronation ou en supination au choix du candidat | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Exécuter le nombre requis de mouvements</li> </ul> <p><u>Mains en pronation</u> .....➔</p> <p><u>Mains en supination</u> .....➔</p> | <ul style="list-style-type: none"> <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> |

| Exercice                           | Critères de réussite   |  |
|------------------------------------|--|--|
| <p><b>DEVELOPPE<br/>COUCHE</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Exécuter le nombre requis de mouvements</li> <li>-Barre en contact avec 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> |  |

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"

**BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT SPECIALITE « EDUCATEUR SPORTIF » MENTION « ACTIVITES DE LA FORME »**

**ANNEXE IV A**

**Trame des enchaînements de l'épreuve n° 2 – option « cours collectifs »**



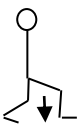

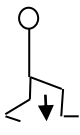
**Trame d'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP**


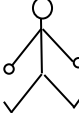

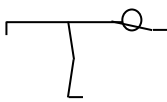
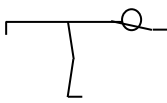
|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <b>Type de cours, niveau et durée</b> | <b>Echauffement, cour de STEP, renforcement musculaire et étirement , Total 30 min</b> |
|---------------------------------------|--|

|                              |                |
|------------------------------|----------------|
| <b>Objectif de la séance</b> | Evaluation TEP |
|------------------------------|----------------|

| N° DU BLOC             | Bloc final (avec changement de pieds)  | Compte  | Changement de pieds   | Approche ou orientations   | Coordination                                   | Durée par bloc    | Cumul durée (en min) |
|------------------------|--|---|---|--|--|-------------------|----------------------|
| <b>Echauffement</b>    | <b>Echauffement à la convenance de l'intervenant :</b><br>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           |
| <b>1er bloc</b>        | 1 basic + 1 mambo cha cha<br>1 chassé sur le step + 1 mambo<br>3 genoux L step (en bout)<br>1 basic à cheval + 1 basic retour face   | 8 temps<br>8 temps<br>8 temps<br>8 temps  | Sur le mambo cha cha sur le chassé<br>Sur les 3 genoux L step | Face<br>Face<br>En bout<br>Début en bout puis retour face                                    | Bras simples sur les 3 genoux L step           | 9 minutes         |                      |
| <b>2ème bloc</b>       | 1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux<br>1 traversée + 2 dégagés sur le step + 1 V step   | 16 temps<br>16 temps  | Lors des 3 genoux ciseaux                                     | Début face/fin dos<br>Début dos et revient face avec le basic<br>Traversée avant les dégagés | Bras simples sur les 2 dégagés et sur le Vstep | 9 minutes         |                      |
| <b>Retour au calme</b> |  |   |   |  |  | 2 minutes         |                      |
|                        |  |   |   |  | <b>Temps cumulé</b>                            | <b>30 minutes</b> |                      |

|                        |   |
|------------------------|---|
| Type de cours et durée | Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés :<br>Squat/Fentes/Pompes/Gainage, 20 minutes de renfo et 10 minutes de retour au calme.<br>TOTAL 30 minutes. Evaluation posture et souplesse |
|------------------------|---|

| 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"> <li>- Respecte le rythme</li> <li>- Respecte l'exécution du mouvement</li> <li>- Respecte la posture</li> </ul> |
| 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 3 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 3 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 | <b>19 min 30</b>      |  |

| 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) |   |   | 4 min   | Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe | 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 26 JUIN 2018**

**Lieu :** *Organisme de formation Atlantic-Challenges STATERA – 31 rue des Terriers – 17220 SAINT VIVIEN*

**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](mailto:contact@atlantic-challenges.fr)