

Fiche TEP : BPJEPS Activités de la Forme

Les exigences préalables ont pour but de vérifier les compétences du candidat à suivre le cursus de formation lui permettant d'accéder à la mention « activités de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BPJEPS) spécialité « éducateur sportif ».

Date :

- **TEP** : 18 octobre 2017
- **Sélections** : 19 et 20 octobre 2017

Pré-requis :

Le(la) candidat(e) doit :

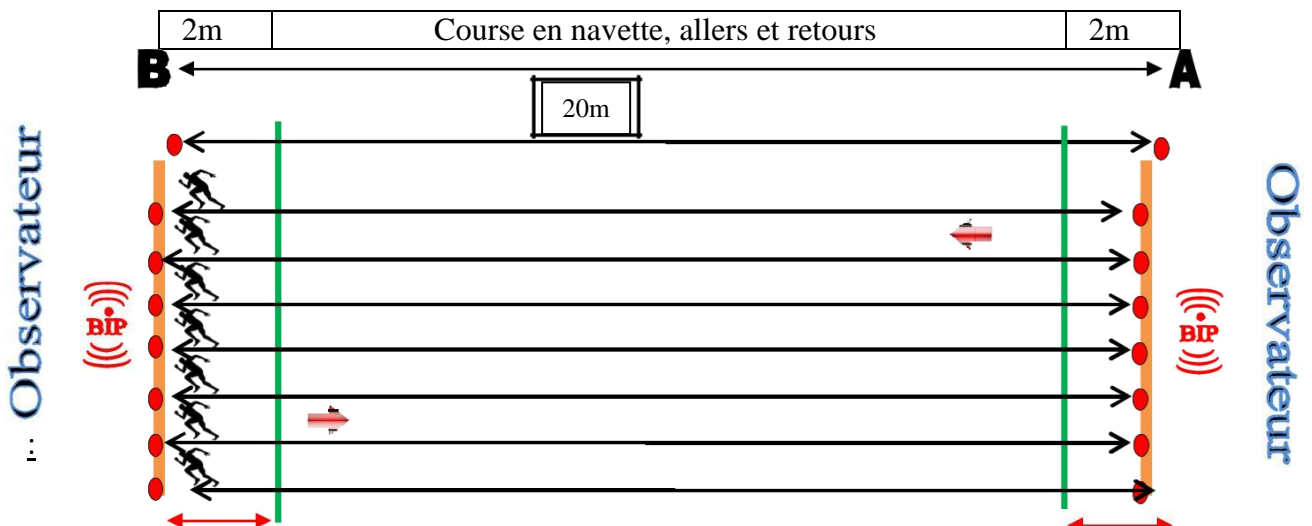
- être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante :
 - « prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC1) ou « attestation de formation aux premiers secours » (AFPS) ;
 - « premiers secours en équipe de niveau 1 » (PSE1) en cours de validité ;
 - « premiers secours 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 de la pratique des « activités de la forme » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation ;

Test TEP :

- **Test n°1** : test navette « Luc Léger » :

Ce test a pour objectif de vérifier la capacité physique.

Le test « Luc Léger » est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des « Bips ». Les candidats se placent derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne « B » également matérialisée au sol par des plots à chaque extrémités.



Si un(e) candidat(e) arrive sur la ligne avant le bip suivant, il/elle doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

A chaque extrémité, le(la)candidat(e) doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits.

Tout retard en-deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire.

Lorsqu'un(e) candidat(e) a un retard dans la zone des 2 mètres entre le bip et la ligne, il lui sera signifié un avertissement ainsi qu'à l'observateur d'en face. Ce retard devra être comblé sur un aller. A défaut, un 2ème avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il/elle sera arrêté(e) par les évaluateurs. De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un observateur devra être situé de part et d'autre des lignes « A » et « B ».

Critère de réussite de l'épreuve : Les femmes doivent réaliser le palier 7.
Les hommes doivent réaliser le palier 9.

- **Test n°2 :** Démonstration technique

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.

Déroulement :






- 10 minutes d'échauffement collectif (p.3)
- 20 minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme (p. 3)
- 20 minutes de passage en renforcement musculaire (p.4)
- 10 minutes de retour au calme sur 5 étirements (p.5)

Vous trouverez le détail des enchaînements sur les pages suivantes.






Trame des enchainement : Echauffement, enchainement STEP

| 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, musculature 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 |
| 1 ^{er} 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 en face | Bras simples sur les 3 genoux L step | 9 minutes | |
| 2 ^{ème} 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 | |

Trame des enchainements Renforcement musculaire

| 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 | |

Trame des étirements

| 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 | | | | |

**Les candidats reçus aux épreuves d'exigences préalables se
présentent aux tests d'entrée suivants :**

| EPREUVE | CRITERE D'EVALUATION |
|---|--|
| <p>Ecrit sous forme de questions relatives au métier d'animateur sportif :</p> <p>Durée : 2h</p> <p>Lieu : USAP Formation 13 Place de la Lentilla, 66000 Perpignan</p> | <p>Expression écrite :</p> <p>Orthographe, syntaxe, lisibilité. Structuration du devoir : Réponses adaptées aux questions, cohérence des arguments.</p> |
| <p>Entretien oral avec le candidat éclairé par le dossier d'inscription composé de :</p> <p>Un Curriculum Vitae (état civil, études suivies, diplômes obtenus ou niveau atteint, situation professionnelle), expériences dans le domaine des animations, niveau de pratique sportive (disciplines pratiquées), motivations et projet professionnel.</p> <p>Durée : 30 mn</p> <p>Lieu : Stade Aimé GIRAL Allées Aimé GIRAL 66000 Perpignan</p> | <p>Expression orale :</p> <p>Clarté, aisance, utilité de la formation dans le parcours professionnel.</p> <p>Motivation : Place de la formation dans le parcours personnel.</p> <p>Disponibilité : Possibilité temporelle et matérielle effective de suivre la formation.</p> |
| <p>Epreuve de création personnelle visant à évaluer la capacité à créer puis à reproduire des enchaînements chorégraphiés</p> <p>Durée : 1'45 à 2 mn</p> <p>Durée de l'épreuve est de 45 minutes, comprenant l'échauffement et l'épreuve de démonstration devant le jury.</p> <p>Lieu : Club Adrénaline 11 Avenue de la Têt, 66430 Bompas</p> | <p>Le candidat doit valoriser sa capacité à créer et à reproduire des enchaînements chorégraphiés. La durée de la chorégraphie est comprise entre 1'45 et 2'. Le candidat doit démontrer ses qualités artistiques, se déplacer dans l'espace (zone de 49 mètres carrés, délimitée par des plots), changer de direction, de niveau... Le candidat, la répétition de sa chorégraphie en salle d'échauffement et le passage devant le jury.</p> |