



Fiche TEP : BPJEPS Activités de la Forme

Option : Haltérophilie

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 ».

Pré-requis :

Le(la) candidat(e) doit :

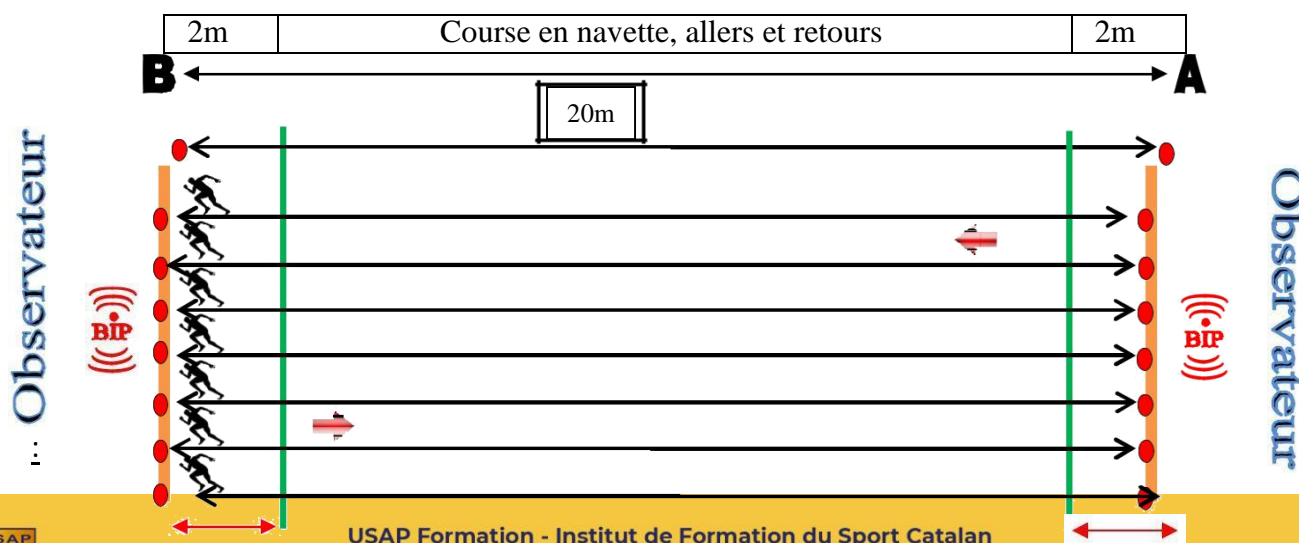
- être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante :
 - « prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC1) ou « attestation de formation aux premiers secours » (AFPS) ;
 - « premiers secours en équipe de niveau 1 » (PSE1) en cours de validité ;
 - « premiers secours 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.





INSTITUT de FORMATION
du SPORT CATALAN

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.



INSTITUT de FORMATION
du SPORT CATALAN

USAP Formation - Institut de Formation du Sport Catalan




13, place de Lentilla - 66000 Perpignan - 04 68 61 84 70 - association@usap.fr - www.usapformation.fr

Association de Loi 1901 - SIRET n° 449 842 012 00014 - N° de déclaration d'activité : 91 66 01158 66

Test n°2 : Démonstration technique

Le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurants 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 main au choix : pronation ou supination	6 répétitions	menton > 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

Exercice	Schéma	Critères de réussite
SQUAT		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - 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 en supination au choix du candidat		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - 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
DEVELOPPÉ COUCHE		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - 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



Les candidats reçus aux épreuves d'exigences préalables se présenteront 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 <u>Lentilla</u>, 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 : 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. Motivation : Place de la formation dans le parcours personnel. Disponibilité : Possibilité temporelle et matérielle effective de suivre la formation.</p>
<p>Epreuve d'Haltérophilie.</p> <p>Le candidat doit exécuter 3 répétitions à l'Epauler-Jeter avec une charge égale à 50% de son poids de corps. Il dispose de 2 minutes de récupération entre chaque essai</p> <p>Durée : 8 minutes de prestation individuelle après un échauffement collectif de 45'</p> <p>Lieu : Salle de Musculation de l'effectif Professionnel de l'USAP Allées Aimé GIRAL 66000 Perpignan</p>	<p>Equipement du pratiquant, organisation du matériel et vérification de l'espace de pratique</p> <p>Position de départ</p> <p>Qualité d'exécution du mouvement</p> <p>Connaissance et respect du commandement du jury</p> <p>Gestion de ses efforts et notamment utilisation optimale du temps de repos</p>