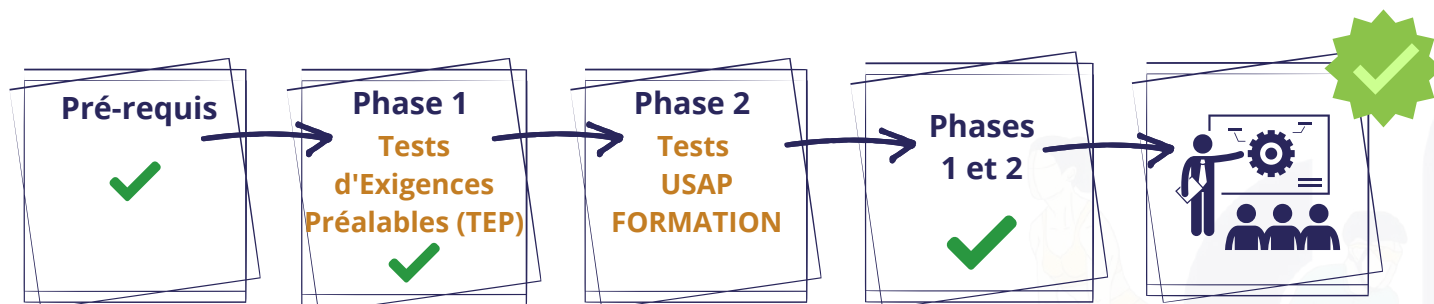


TESTS D'ENTREE EN FORMATION BPJEPS COURS COLLECTIF



INSTITUT de FORMATION
du SPORT CATALAN



PRÉ-REQUIS POUR ENTRER EN FORMATION



1. Etre 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.



2. Présenter un certificat médical de non contre-indication de la pratique des « activités de la forme » datant de moins de moins de trois mois à la date de l'entrée en formation ;



3. Réussir les tests d'exigences préalables (phase 1)

TESTS D'ENTREE EN FORMATION BPJEPS COURS COLLECTIF



INSTITUT de FORMATION
du SPORT CATALAN

PHASE 1 : LES TESTS D'EXIGENCES PREALABLES (TEP)

Les TEP (Tests des Exigences Préalables) sont les épreuves qui vous permettront d'accéder aux formations BPJEPS. Sans la réussite de ces tests, votre candidature ne pourra pas être retenue.

TEST 1 : TEST NAVETTE « LUC LÉGER »

Ce test a pour objectif de **vérifier la capacité physique**. Il s'agit d'un test progressif qui consiste à **courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des « Bips »**.

DEROULEMENT

Les candidats se placent derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats se dirigent vers la ligne « B » qui est 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.

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 ».

PERFORMANCE ATTENDUE

Critères de réussite :

Les femmes doivent réaliser le palier 7.

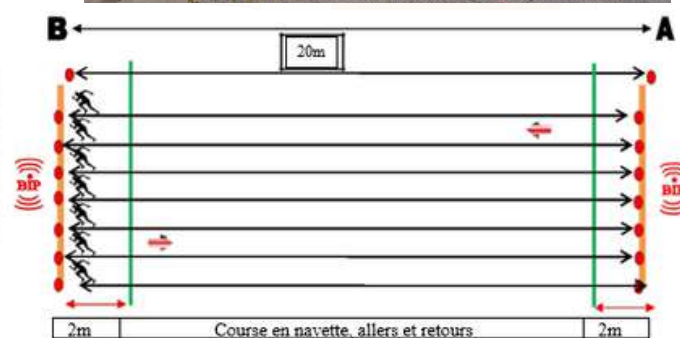
Les hommes doivent réaliser le palier 9.

A NE PAS FAIRE

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.



TEST D'ENTREE EN FORMATION

BPJEPS COURS COLLECTIF

TEST 2 : DEMONSTRATION 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.

DEROULEMENT (DETAIL DES ENCHAINEMENTS SUR LES PAGES SUIVANTES)

- **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)

TRAME DES ENCHAINEMENTS : ECHAUFFEMENT, ENCHAINEMENT STEP

N° du bloc	BLOC FINAL (Avec changement de pied)	Compte	Changement de pied	Approche ou Orientations	Coordination	Durée par bloc	Cumul durée (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 min
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 Débout en bout puis retour en face	Bras simples sur les 3 genoux L step	9 min	
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 simple sur les 2 dégagés en sur le V step	9 min	
Retour au calme						2 min	
						Temps écoulé	30 minutes




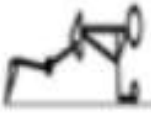
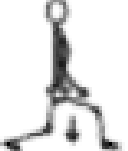
TEST D'ENTREE EN FORMATION BPJEPS COURS COLLECTIF



INSTITUT de FORMATION
du SPORT CATALAN

TEST 2 : DEMONSTRATION TECHNIQUE

TRAME DES ENCHAINEMENTS : RENFORCEMENT MUSCULAIRE

N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précisions rythmiques	Durée (w / repos)	Temps	Cumul de temps (min)
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 4min30	4 min 30
2) Pompes		Séquence de pompes à répéter en 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	1min x 3 séquences soit 3min	7 min 30
3) Fentes à droite		Séquence de fentes répéter 3 séries	Flexions de hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 bloc de travail / 1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4min30	12 min
4) Gainage		Séquence de gainage répéter 3 séries	Planche frontale	Isométrie	3 blocs de travail / 1 bloc de récupération par séquence	1min x 3 séquences soit 3min	15 min
5) Fentes à gauche		Séquence de fentes répéter 3 séries	Flexions de hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 bloc de travail / 1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4min30	19 min 30

- CRITÈRE DE RÉUSSITE**
- ✓ Respecte le rythme
 - ✓ Respecte l'exécution du mouvement
 - ✓ Respecte la posture






TEST D'ENTREE EN FORMATION BPJEPS COURS COLLECTIF



INSTITUT de FORMATION
du SPORT CATALAN

TEST 2 : DEMONSTRATION TECHNIQUE

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
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 position unipodale (pied gauche au sol)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe			

RESPECT DE LA POSTURE



TEST D'ENTREE EN FORMATION BPJEPS COURS COLLECTIF



INSTITUT de FORMATION
du SPORT CATALAN

PHASE 2 : LES TESTS D'ENTREE COMPLEMENTAIRES A USAP FORMATION

EPREUVE 1 : ECRIT SUR LE METIER D'EDUCATEUR SPORTIF (2 H)

Lieu : USAP Formation - 13 place de la Lentilla - 66000 PERPIGNAN



Critères d'évaluation :

- **Expression écrite** : orthographe, syntaxe, lisibilité
- **Structuration du devoir** : réponses adaptées aux questions, et cohérence des arguments

EPREUVE 2 : ENTRETIEN ORAL AVEC UN JURY POUR ECHANGER SUR VOTRE PROJET PROFESSIONNEL (30 MIN)

Lieu : Stade Aimé Giral - Allées Aimé Giral - 66000 PERPIGNAN



Critères d'évaluation :

- **Expression orale** : 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

EPREUVE 3 : EPREUVE DE CRÉATION PERSONNELLE VISANT À ÉVALUER LA CAPACITÉ À CRÉER PUIS À REPRODUIRE DES ENCHAINEMENTS CHORÉGRAPHIQUES (45 MIN)

Lieu : 11 Avenue de la Têt, 66430 Bombas

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 effectue la répétition de sa chorégraphie en salle d'échauffement et le passage devant le jury



INSTITUT de FORMATION
du SPORT CATALAN

USAP FORMATION - Institut de Formation du Sport Catalan

2 Chemin du sacré cœur - 66000 Perpignan - 04 68 61 84 70 - sport@usap.fr - www.usapformation.fr
Association de Loi 1901 - SIRET n° 449 842 012 00022 - N° de déclaration d'activité : 91 66 01158 66