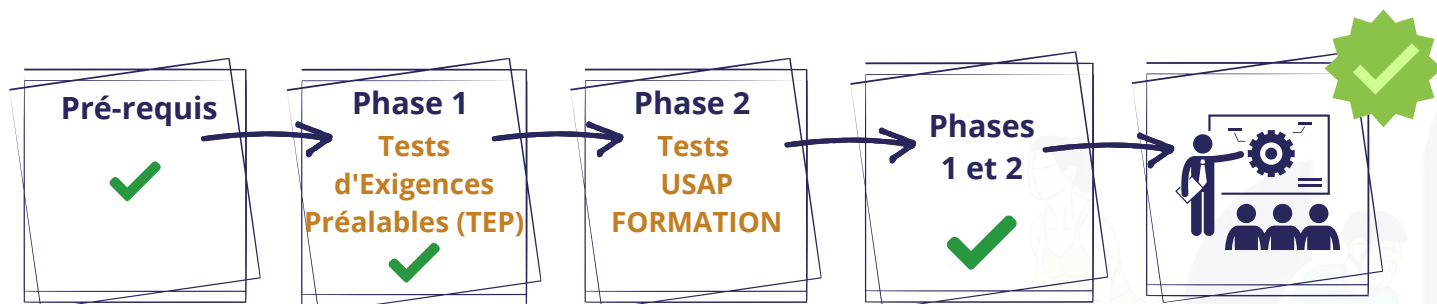


# TESTS D'ENTREE EN FORMATION

## BPJEPS HALTEROPHILIE MUSCULATION



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 HALTEROPHILIE MUSCULATION



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.

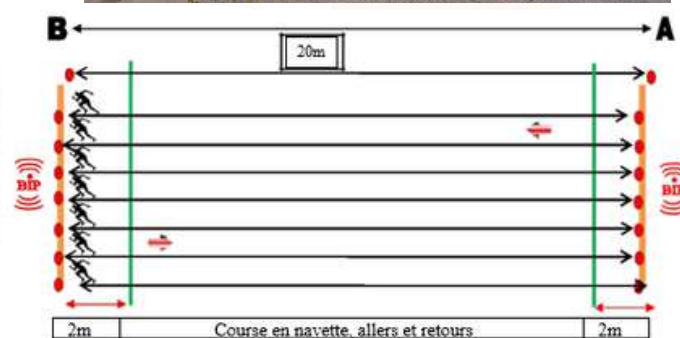
Les hommes doivent réaliser le palier 9.

#### 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 HALTEROPHILIE MUSCULATION



INSTITUT de FORMATION  
du SPORT CATALAN

### TEST 2 : DEMONSTRATION TECHNIQUE

#### EXERCICE 1 : SQUAT

**Femme :** 5 répétitions à 75% du poids du corps

**Homme :** 6 répétitions à 110% du poids du corps

##### Critères de réussite :

- Exécuter le nombre requis de mouvement
- Alignement tête-dos-fessiers

Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive

- Hanche à hauteur des genoux
- Tête droite et regard à l'horizontal
- Pied à plat



#### EXERCICE 2 : TRACTION EN PRONATION OU EN SUPINATION (AU CHOIX)

**Femme :** 1 répétition menton > barre nuque barre **Homme :** 6 répétitions menton > barre nuque barre

##### Critères de réussite :

- 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.



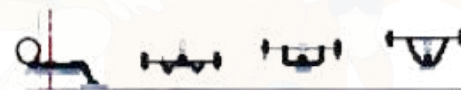
#### EXERCICE 3 : DEVELOPPE COUCHE

**Femme :** 4 répétitions à 40% du poids du corps

**Homme :** 6 répétitions à 80% du poids du corps

##### Critères de réussite :

- 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



# TEST D'ENTREE EN FORMATION BPJEPS HALTEROPHILIE MUSCULATION



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 D'HALTEROPHILIE (8 MIN DE PRESTATION INDIVIDUELLE APRÈS UN ÉCHAUFFEMENT COLLECTIF DE 45')

Lieu : Salle de Musculation de l'USAP - Allées Aimé Giral - 66000 PERPIGNAN

Le candidat doit **exécuter 3 répétitions à l'Epaulé-Jeté** avec une **charge égale à 50% de son poids de corps**. Il dispose de **2 minutes de récupération entre chaque essai**.



#### Critères d'évaluation :

- Equipement du pratiquant, organisation du matériel et vérification de son espace de pratique
- Position de départ
- Qualité d'exécution du mouvement
- Connaissance et respect du commandement du jury
- Gestion de ses efforts et notamment utilisation optimale du temps de repos