

TESTS D'EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION

Règlement détaillé dans l'Arrêté du BPJEPS AFHM du 05 septembre 2016

Les exigences préalables ont pour but de vérifier les capacités du (de la) candidat (e) à suivre le cursus de formation lui permettant d'accéder à la mention « Activités de la Forme » option « Haltérophilie Musculation » du Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport spécialité « Educateur sportif » (BPJEPS).

Les exigences préalables à l'entrée en formation du BPJEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités de la forme option haltérophilie musculation sont les suivantes :

Le candidat doit :

⇒ être titulaire de l'une des attestations de réussite à la formation relative au secourisme :

PSC1 (Prévention et Secours Civique de niveau 1)

AFPS (Attestation de Formation aux Premiers Secours)

PSE1 (Premiers Secours en Equipe de niveau 1) en cours de validité

PSE2 (Premiers Secours en Equipe de niveau 2) en cours de validité

AFGSU (Attestation de Formation aux Gestes et Soins d'Urgence) de niveau 1 ou 2 en cours de validité

SST (certificat de Sauveteur Secouriste du Travail) en cours de validité

⇒ Présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique et à l'encadrement des « Activités de la Forme » datant de moins d'un an à la date d'entrée en formation.

Les exigences préalables à l'entrée en formation sont éliminatoires. En cas d'échec aux TEP, le candidat ne pourra pas se présenter aux épreuves de sélections complémentaires organisées par notre Centre de Formation. Calendrier TEP voir annexe

Le candidat être capable de réaliser les deux tests suivants :

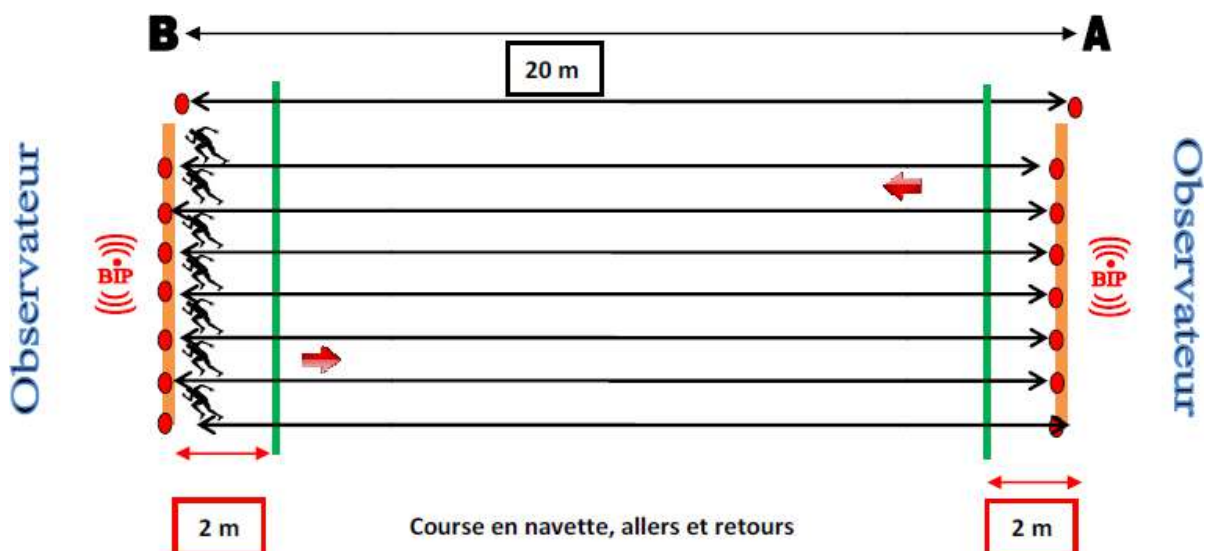
Test n°1 : test navette « Luc Léger »

Ce test a pour objectif de vérifier la capacité physique.

Les femmes doivent réaliser le palier 6 (annonce du palier 7). Le candidat atteint 11,5 km/h.

Les hommes doivent réaliser le palier 8 (annonce du palier 9). Le candidat atteint 12,5 km/h.

Le test « Luc Léger » est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20mètres, 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 et par des plots à chaque extrémité.



Règlement du test et matériel

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 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 deux 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 ».

L'enregistrement du test «Luc Léger », version 1998, avec palier d'une minute

Epreuve 2 : Démonstration technique

Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant 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 être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement 	

* 10 minutes de récupération minimum entre chaque mouvement et entre chaque exercice.

EPREUVES DE SELECTION

UNE EPREUVE ECRITE :

Dissertation de deux heures sur un sujet ayant trait à l'animation sportive, un fait sportif, l'actualité sportive.

Cette épreuve permet de vérifier les capacités du de (la) candidat (e) à structurer un devoir et à argumenter de manière claire.

La présentation, l'orthographe ainsi que la syntaxe de cette dissertation sont prises en compte dans l'évaluation de l'épreuve.

UNE EPREUVE D'ENTRETIEN:

A partir du CV du candidat et de son projet professionnel, il sera fait un profil du candidat qui sera noté, et l'entretien permettra de prendre en compte les qualités d'expression, d'argumentation, de disponibilité, de recherche d'employeur et de financement du candidat.

Ces deux épreuves permettront de classer les candidats