



Tests de sélection pour l'entrée en BPJEPS Activités de la forme option haltérophilie et musculation (AF/HM)

L'entrée en formation BPJEPS Activités de la forme option Haltérophilie et Musculation est conditionnée par la réussite des **Tests d'Exigences Préalables (TEP)**, définis par le cadre réglementaire, ainsi que des tests spécifiques organisés par **Impulsion Form Occitanie** pour évaluer les motivations et les compétences des candidats.

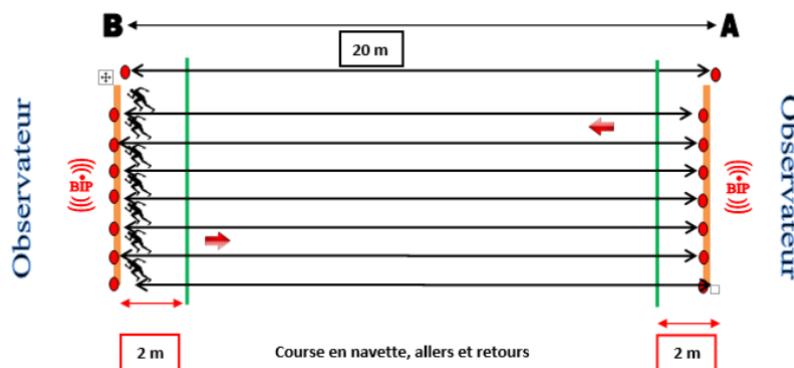
1. Les Tests d'Exigences Préalables (TEP)

Ces tests obligatoires, définis par l'arrêté du 5 septembre 2016 modifié, visent à évaluer les capacités physiques et techniques nécessaires à l'entrée en formation.

1.1. 1. Épreuve d'endurance aérobique : Test navette "Luc Léger"

Il mesure la capacité cardiovasculaire du candidat et consiste à réaliser des allers-retours sur une distance de 20 mètres, en suivant un rythme de plus en plus rapide dicté par des signaux sonores.

Objectif : Atteindre le palier minimal requis, soit le palier 7 pour les femmes et le palier 9 pour les hommes.



1.2. Épreuve de démonstration technique en musculation

Cette épreuve évalue la maîtrise technique des mouvements fondamentaux en musculation. Le candidat doit exécuter correctement plusieurs exercices avec des charges déterminées en fonction de son poids corporel.

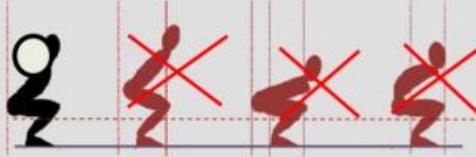
Exercices requis :

- **Squat** : Effectuer un nombre défini de répétitions avec une charge correspondant à un pourcentage du poids de corps.
- **Développé couché** : Réaliser un nombre défini de répétitions avec une charge déterminée en fonction du poids de corps.
- **Tirage vertical** : Exécuter un nombre défini de répétitions avec une charge adaptée.

Critères de réussite :

- Respecter les techniques d'exécution pour chaque mouvement.
- Atteindre le nombre de répétitions requis pour chaque exercice.
- Maintenir une posture correcte tout au long de l'exécution.

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-cuisse - 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.

2. Les tests spécifiques d'Impulsion Form Occitanie

En complément des TEP, **Impulsion Form Occitanie** organise des tests internes pour évaluer les aptitudes des candidats à intégrer la formation BPJEPS AF/HM. Ces tests sont axés sur les compétences relationnelles, la motivation et les connaissances générales dans le domaine.

2.1. Entretien de motivation

- **Objectif :**

Comprendre les motivations du candidat et évaluer son projet professionnel.

- **Description :**

- Un entretien individuel d'une durée de **20 à 30 minutes** avec un jury composé de formateurs et de professionnels.
- Le candidat présente son parcours, ses motivations et son projet professionnel. (CV / lettre de motivation)

- **Critères d'évaluation :**

- Cohérence du projet avec les objectifs du BPJEPS AF/HM.

- Capacité à se projeter dans le métier d'éducateur sportif.
- Expression orale, clarté des idées, et engagement personnel.

2.2. Test écrit de culture générale et professionnelle

- **Objectif :** Vérifier les connaissances générales du candidat et son intérêt pour le milieu de la forme.
- **Description :** Un test écrit d'une durée de **1 heure**, visant à contrôler :
 - Les capacités de compréhension et d'analyse du candidat à la lecture de données spécifiques liées au secteur de la forme,
 - Les connaissances acquises sur le secteur de la forme,
 - Les capacités du candidat à l'expression écrite.
- **Critères d'évaluation :**
 - Qualité des réponses (exactitude, pertinence).
 - Capacité d'analyse et d'expression écrite.

Synthèse et modalités pratiques

- **Calendrier des tests :**
Les TEP et les tests internes sont organisés sur une journée ou deux, selon le nombre de candidats.
- **Lieu des épreuves :**
Les épreuves se déroulent au sein des installations partenaires d'Impulsion Form Occitanie
- **Matériel nécessaire :**
Les candidats doivent prévoir leur matériel personnel (tenue de sport).
- **Résultats et admission :**
Les résultats sont communiqués dans un délai de **7 jours** après les tests.
Les candidats retenus recevront une notification officielle avec les modalités d'inscription.

Ce processus garantit une sélection rigoureuse et équitable, permettant d'accueillir des apprenants motivés, aptes à suivre la formation et à s'investir pleinement dans leur futur métier.