



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

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.

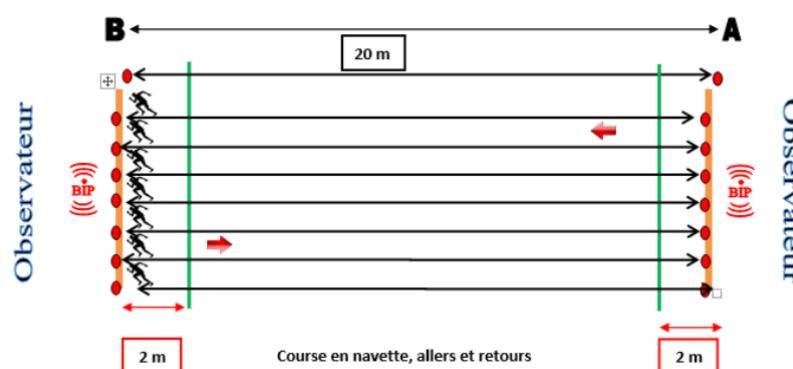
1. Les Tests d'Exigences Préalables (TEP)

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 aérobie : 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

Le(La) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de soixante minutes au total, comprenant :

- dix minutes **d'échauffement collectif** ;
- vingt minutes de passage en **STEP** à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme ;
- vingt minutes de passage en **renforcement musculaire** ;
- dix minutes de retour au calme sur **cinq étirements**.

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.

La trame des enchaînements de l'épreuve n°2 figure dans le tableau suivant :

Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP


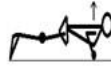

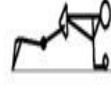

ANNEXE IV A

Type de cours, niveau et durée	Échauffement, cour de STEP, renforcement musculaire et étirement, Total 30 min
--------------------------------	--

Objectif de la séance	Évaluation TEP
-----------------------	----------------

N° DU BLOC	Bloc final (avec changement de pieds)	Compte	Changement de pieds	Approche ou orientations	Coordination	Durée par bloc	Cumul durée (en 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 minutes
1 ^{er} 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 Début en bout puis retour en face	Bras simples sur les 3 genoux L step	9 minutes	
2 ^{ème} 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 simples sur les 2 dégagés et sur le V step	9 minutes	
ur au me						2 minutes	
					Temps cumulé	30 minutes	

Type de cours et durée	Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat/Fentes/Pompes/Gainages, 20 minutes de renfo et 10 minutes de retour au calmes .TOTAL 30 minutes. Évaluation posture et souplesse
------------------------	---

N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précision rythmiques	Durée (w/repos)	Temps	Cumul temps en minute	Critère de réussite
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 4 min 30	4 min 30	-Respecte le rythme - Respecte l'exécution du mouvement -Respecte la posture
2) Pompes		Séquence de pompes à répéter 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	1 minute x séquences soit 3 min	7 min 30	
3) Fentes à droite		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux 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 4 min 30	12 min	
4) Gainage		Séquence de gainage à répéter 3 séries	Planche frontale	Isométrie	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	15 min	
5) Fentes à gauche		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux 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 4 min 30	19 min 30	

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/CC.
 - 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.