

# BPJEPS

Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport

SPÉCIALITÉ « ÉDUCATEUR SPORTIF »

mention

## Activités de la Forme

Option Haltérophilie-Musculation



### TEP

Les tests d'exigences préalables (TEP) ont pour but de vérifier les capacités du candidat à suivre le cursus de formation lui permettant d'accéder à la mention « activités de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BPJEPS) spécialité « éducateur sportif ».

### Conditions d'accès

- Présenter un certificat médical (modèle joint au dossier d'inscription)
- Être âgé de 16 ans le jour des TEP
- Pour les personnes en situation de handicap, l'avis d'un médecin agréé par la Fédération Française Handisport ou par la Fédération Française du Sport Adapté ou désigné par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées sur la nécessité d'aménager le cas échéant les tests d'exigences préalables selon la certification visée
- Être capable de réaliser les tests techniques dans les options « cours collectifs » et/ou « haltérophilie-musculation »

### Inscription

#### ➤ inscription en ligne sur le site

- Dépôt du dossier au plus tard 1 mois avant le jour de la 1ère épreuve, 29 MARS 2021 pour la première session, 30 MAI 2021 pour la seconde session.

### Dates des sessions

- Jeudi 29 et vendredi 30 avril 2021
- Mercredi 30 juin et jeudi 1<sup>er</sup> juillet 2021

### Tarif

**60,00 €** (non remboursable en cas de désistement) payables par chèque (à l'ordre du CREPS de Nancy), en espèce ou par virement (RIB fourni sur simple demande)

### Contacts

#### Coordonnateur

Fabien SANFRATELLO

Mail : [fabien.sanfratello@creps-lorraine.sports.gouv.fr](mailto:fabien.sanfratello@creps-lorraine.sports.gouv.fr)

#### Gestion administrative

Murielle KOEBERLE

tél. : 03-83-18-10-44

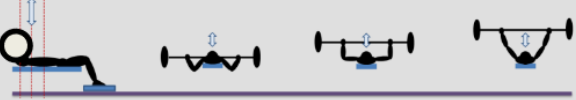
Mail : [murielle.koeberle@creps-lorraine.sports.gouv.fr](mailto:murielle.koeberle@creps-lorraine.sports.gouv.fr)

## Epreuves

### ⇒ Tests techniques d'entrée en formation pour l'option « haltérophilie-musculation »

- **épreuve n° 1** : test navette « Luc Léger » : palier 8 (réalisé) pour les femmes et palier 10 (réalisé) pour les hommes. Le palier 8 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 8 ». Le candidat atteint 12 km/h. Le palier 10 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 10 ». Le candidat atteint 13 km/h (descriptif ci-dessous).
- **épreuve n° 2** : le (la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices\* figurant dans le tableau suivant :

| Exercice                                                           | FEMME         |                                                                                 | HOMME         |                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    | répétition    | pourcentage                                                                     | répétition    | pourcentage                                                                  |
| <b>SQUAT</b>                                                       | 5 répétitions | 75 % poids du corps                                                             | 6 répétitions | 110 % poids du corps                                                         |
| <b>TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat</b> | 1 répétition  | menton>barre<br>nuque barre<br>prise de main au choix : pronation ou supination | 6 répétitions | menton>barre nuque barre<br>prise de main au choix : pronation ou supination |
| <b>DEVELOPPE COUCHE</b>                                            | 4 répétitions | 40 % poids du corps                                                             | 6 répétitions | 80 % poids du corps                                                          |

| Exercice                                                           | Schéma                                                                             | Critères de réussite                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SQUAT</b>                                                       |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Alignement tête-dos-fessiers</li> <li>- Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive</li> <li>- Hanches à hauteur des genoux</li> <li>- tête droite et regard à l'horizontal</li> <li>- Pieds à plat</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat</b> |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement</li> <li>- Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>DEVELOPPÉ COUCHE</b>                                            |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Barre en contact de la poitrine sans rebond</li> <li>- Alignement tête-dos-cuisses</li> <li>- Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc</li> <li>- Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules</li> <li>- Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement.</li> </ul> |

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

## ➤ Référentiel technique

### De l'exercice de développé couché

**Jury** : 2 membres du jury.

**Ordre de passage des candidats** : Défini par le jury en fonction du critère de progression de charges fixées pour l'ensemble des candidats (du plus léger vers le plus lourd).

**Matériel** : 1 banc de développé couché avec chandelles repose barre intégrées.  
1 barre de musculation de 2 mètres en section de 25 mm ou 50 mm.

**Barèmes hommes et femmes** : (Voir barèmes).

**Tenue exigée** : Maillot de corps ou brassière laissant apparaître les bras nus. Tolérance du port des gants de musculation.

### **Déroulement de l'exercice :**

1. Appel du candidat par le jury.
2. Chargement de la barre effectué par le jury et contrôlée par le candidat (la barre étant placée sur les supports).
3. Positionnement du candidat à plat dos sur le banc de développé couché.
4. Réglage de l'écart des mains sur la barre correspondant à un écart de 81 cm au maximum selon la réglementation sportive en vigueur. La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre.
5. Décollement de la barre des supports de chandelles effectué seul ou avec une aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
6. Lancement de l'épreuve au commandement " ALLEZ " du jury, après vérification de la position de départ.
7. Le mouvement consiste à :
  - Abaisser la barre au contact de la poitrine.
  - Elever la barre avec une extension symétrique et complète des deux bras sans temps d'arrêt.

- Conserver les muscles fessiers en contact avec le banc.

8. Fin de l'épreuve au commandement "FIN DE L'EXERCICE - posez " du jury.

9. Pose de la barre sur les supports chandelles, seul ou avec une aide.

#### **Validation de l'épreuve :**

Le candidat dispose d'un nombre de répétitions défini par le barème pour valider son exercice.

Comptage des répétitions valables à haute voix par le jury.

Les répétitions non valables sont annoncées « non comptées » au candidat par le jury.

Le nombre de répétitions valables est annoncé clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

#### **Fautes techniques sanctionnées d'une répétition nulle :**

- Modification de la prise de barre.
- Pose de la barre avant le signal du jury.
- Décollement des muscles fessiers du banc (technique de pontage).
- Rebond de la barre sur la poitrine.
- Arrêt en cours d'extension des bras.
- Poussée dissymétrique des bras.
- Aide d'une tierce personne au cours de l'effort.

Au premier arrêt pendant la série égal ou supérieur à 2 secondes, le candidat est averti par le jury. Au deuxième arrêt constaté, le jury annonce au candidat la fin de l'exercice.

#### **De l'exercice de squat**

**Jury :** 2 à 3 membres du jury.

**Ordre de passage des candidats :** Défini par le jury en fonction du critère de progression de charges fixées pour l'ensemble des candidats (du plus léger vers le plus lourd).

**Matériel :** 1 rack squat avec chandelles repose barre intégrées.  
1 barre olympique.

**Barèmes hommes et femmes :** (Voir barèmes).

#### **Tenue exigée :**

Tenue juste au corps, notamment sur les membres inférieurs laissant apparaître de préférence les jambes nues. Tolérance pour l'utilisation d'un boudin de protection sur la barre, d'une ceinture d'haltérophilie personnelle ou d'une paire de chaussures d'haltérophilie homologuée.

#### **Déroulement de l'exercice :**

1. Appel du candidat par le jury.
2. Chargement de la barre effectué par le jury et contrôlée par le candidat (la barre étant placée sur les supports à la hauteur souhaitée par le candidat).
3. Placement du candidat, barre placée derrière la nuque en contact avec les épaules. La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre.
5. Décollement de la barre des supports de chandelles effectué seul ou avec une aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
6. Lancement de l'épreuve au commandement " ALLEZ " du jury après vérification de la position de départ.
7. Le mouvement consiste à :
  - Fléchir sur les jambes, l'articulation de la hanche plus basse que le genou.
  - Pousser sur les jambes avec une extension complète, continue et simultanée sans déplacer les pieds.
8. Fin de l'épreuve au commandement "FIN DE L'EXERCICE - posez " du jury.
9. Pose de la barre sur les supports chandelles seul ou avec une aide.

#### **Validation de l'exercice :**

Le candidat dispose d'un nombre de répétitions défini par le barème pour valider son exercice.

Comptage des répétitions valables à haute voix par le jury.

Les répétitions non valables sont annoncées « non comptées » au candidat par le jury.

Le nombre de répétitions valables est annoncé clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

**Fautes techniques sanctionnées d'une répétition nulle :**

- Flexion incomplète des jambes.
- Extension incomplète des jambes.
- Pose de la barre avant le signal du jury.
- Intervention d'une tierce personne au cours de l'effort.
- Recherche d'un effet de ressort par flexion complète des jambes.
- Arrêt en cours d'extension des jambes.
- Déplacement des pieds au cours de l'exercice.

Au premier arrêt pendant la série égal ou supérieur à 2 secondes, le candidat est averti par le jury. Au deuxième arrêt constaté, le jury annonce au candidat la fin de l'exercice.

**De l'exercice de traction**

**Jury :** 2 membres du jury au minimum.

**Ordre de passage des candidats :** Défini par le jury.

**Matériel :** Barre fixe.

**Barèmes hommes et femmes :** (Voir barèmes).

**Tenue exigée :** Le candidat doit réaliser l'exercice bras nus.

**Déroulement de l'exercice :**

1. Appel du candidat par le jury.
2. Prise de position du candidat en suspension sous la barre seul ou aidé.
3. Placement du candidat :
  - Corps en suspension, coudes en totale extension, prise de la barre mains en pronation ou en supination (au choix).
5. Le candidat se place immobile en position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
6. Lancement de l'exercice au commandement " ALLEZ " du jury après vérification de la position de départ.
7. Le mouvement consiste à amener :
  - La barre au contact de la nuque ou sous le menton si prise en pronation (les coudes sont en extension complète au départ de chaque répétition).
  - La barre en dessous du menton à chaque mouvement si prise en supination (les coudes sont en extension complète au départ de chaque répétition).
8. Fin de l'exercice au commandement "ARRÊT DE L'EXERCICE " du jury.

**Validation de l'exercice :**

Le candidat dispose d'un nombre de répétitions défini par le barème pour valider son exercice.

Comptage des répétitions valables à haute voix par le jury.

Les répétitions non valables sont annoncées « non comptées » au candidat par le jury.

Le nombre de répétitions valables est annoncé clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

**Fautes techniques :**

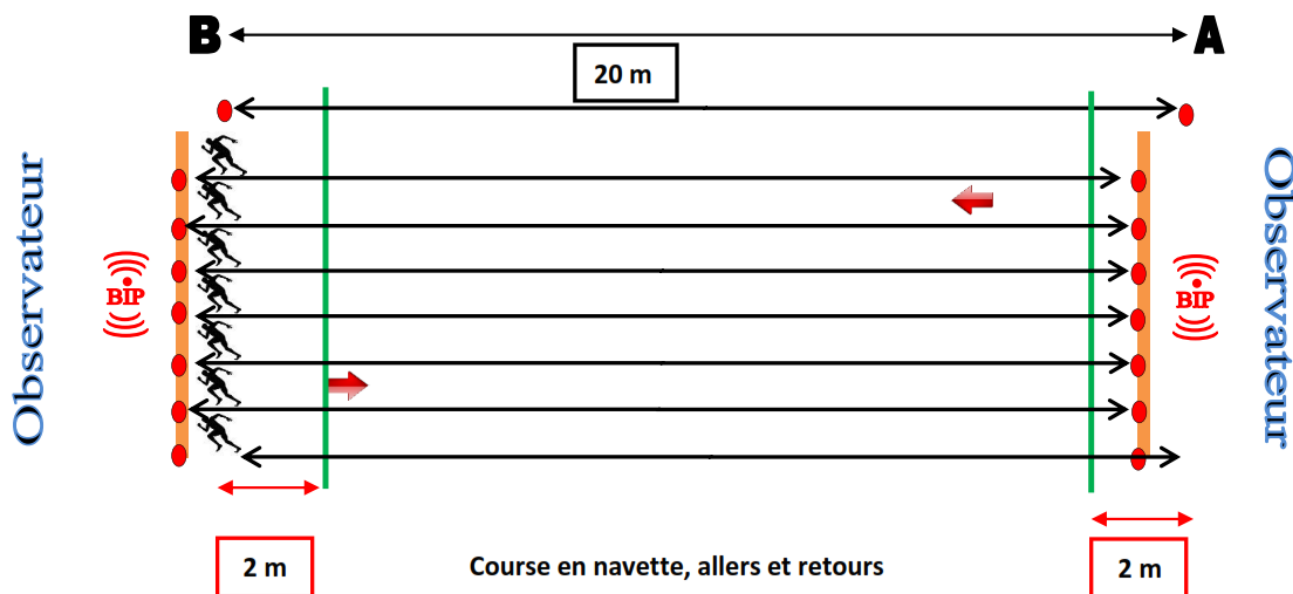
- Traction incomplète des bras.
- Retour en extension incomplète des bras.
- Recherche d'appui sur la barre avec la nuque en fin de traction
- Balancement du corps pendant la série.
- Traction dissymétrique.

Au premier arrêt pendant la série égal ou supérieur à 2 secondes, le candidat est averti par le jury. Au deuxième arrêt constaté, le jury annonce au candidat la fin de l'exercice.



### Descriptif de l'épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger »

Le test « Luc Léger » est un test progressif qui consiste courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, 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 :

- Si un candidat arrive sur la ligne avant le bip suivant, il doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.
- A chaque extrémité, le candidat doit 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 candidat 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 sera arrêté par les évaluateurs.
- De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un observateur sera situé de part et d'autre des lignes « A » et « B ».
- Le test est effectué par vague de 20 candidats maximum.

**Dispense des tests techniques à l'entrée en formation** : les qualifications permettant au candidat d'être dispensé des tests techniques à l'entrée en formation sont mentionnées ci-dessous :

**1/** La personne titulaire de l'une des certifications mentionnées dans la colonne de gauche du tableau figurant ci-après est dispensée du(es) test(s) technique(s) préalables à l'entrée en formation, du test de vérification préalable à la mise en situation professionnelle et/ou obtient les unités capitalisables (UC) correspondantes du BPJEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités de la forme », suivants :

|                                                                                                                                                   | Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation | Dispense du test de vérification préalable à la mise en situation professionnelle | UC 1 | UC 2 | UC 3 mention « activités de la forme » | UC 4 option « cours collectifs » | UC 4 option « haltérophilie, musculation » |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------|------|----------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|
| Sportif de haut niveau en haltérophilie inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport. | X<br>quelle que soit l'option                                |                                                                                   |      |      |                                        |                                  |                                            |
| BP AGFF* mention A « activités gymniques acrobatiques » ou mention B « activités gymniques d'expression »                                         | X<br>quelle que soit l'option                                | X                                                                                 | X    | X    |                                        |                                  |                                            |
| BP AGFF* mention C « forme en cours collectifs »                                                                                                  | X<br>quelle que soit l'option                                | X                                                                                 | X    | X    | X                                      | X                                |                                            |
| BP AGFF* mention D « haltère, musculation et forme sur plateau »                                                                                  | X<br>quelle que soit l'option                                | X                                                                                 | X    | X    | X                                      |                                  | X                                          |
| Trois au moins des quatre UC transversales du BPJEPS* en 10 UC (UC1, UC 2, UC3, UC4)                                                              |                                                              |                                                                                   | X    | X    |                                        |                                  |                                            |
| CQP ALS* option « activités gymniques d'entretien et d'expression »                                                                               | X<br>uniquement pour l'option « cours collectifs »           |                                                                                   | X    |      |                                        |                                  |                                            |
| Brevet fédéral animateur des activités gymniques cardiovasculaires délivré par la FFG*                                                            | X<br>uniquement pour l'option « cours collectifs »           |                                                                                   |      |      |                                        |                                  |                                            |



| (suite et fin)                                                                    | Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation | Dispense du test de vérification préalable la mise en situation professionnelle | UC 1 | UC 2 | UC 3 mention « activités de la forme » | UC 4 option « cours collectifs » | UC 4 option « haltérophilie, musculation » |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------|------|----------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------|
| Brevet fédéral animateur des activités gymniques d'entretien délivré par la FFG*  | X<br>uniquement pour l'option « cours collectifs »           |                                                                                 |      |      |                                        |                                  |                                            |
| Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aérobic délivré par la FFG*         | X<br>uniquement pour l'option « cours collectifs »           |                                                                                 |      |      |                                        |                                  |                                            |
| Brevet fédéral instructeur des activités gymniques délivré par la FFG*            | x<br>uniquement pour l'option « cours collectifs »           |                                                                                 |      |      |                                        |                                  |                                            |
| Brevet fédéral « BF1A » activités physiques d'expression délivré par l'UFOLEP*    | X<br>uniquement pour l'option « cours collectifs »           |                                                                                 |      |      |                                        |                                  |                                            |
| Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF*                                     | X<br>uniquement pour l'option « cours collectifs »           |                                                                                 |      |      |                                        |                                  |                                            |
| Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFAC*               | X<br>uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation » |                                                                                 |      |      |                                        |                                  |                                            |
| Brevet fédéral initiateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFAC* | X<br>uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation » |                                                                                 |      |      |                                        |                                  |                                            |
| Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC*   | X<br>uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation » |                                                                                 |      |      |                                        |                                  | X                                          |
| Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMFAC*               | X<br>uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation » |                                                                                 |      |      |                                        |                                  | X                                          |

\*BPJEPS AGFF : Brevet professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport spécialité « activité gymniques de la forme et de la force »

\*BPJEPS : professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport

\*CQP ALS : Certificat de qualification professionnelle « animateur de loisirs sportifs »

\*FFG : Fédération française de gymnastique

\*UFOLEP : Union française des œuvres laïques d'éducation physique

\*FSCF: Fédération sportive et culturelle de France

\*FFHMFAC : Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme