



**TESTS D'EXIGENCES
PRÉALABLES À L'ENTRÉE
EN FORMATION**

**BP JEPS MENTION
« ACTIVITÉS de la Forme »
option « Haltérophilie et
Musculature »**

Les exigences préalables ont pour but de vérifier les compétences du candidat à suivre le cursus de formation lui permettant d'accéder à la mention « Activités Physiques pour Tous » du Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport (BPJEPS) spécialité « Educateur Sportif ».

Les exigences préalables à l'entrée en formation du BP JEPS spécialité « éducateur sportif » mention « Activités de la Forme » option « Haltérophilie, Musculation » sont les suivantes :

Le (la) candidat(e) doit :

Être 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 Equipe de niveau 1 » (PSE 1) en cours de validité,
- « Premiers Secours en Equipe de niveau 2 » (PSE 2) 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.

Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique des « Activités de la Forme » datant de moins de 3 mois, à l'entrée en formation.

Pour les personnes en situation de handicap, l'avis d'un médecin agréé par la Fédération Française Handisport ou par la Fédération Française de 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 suivants :

- Epreuve n°1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes
- Epreuve n°2 : le (la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices* mentionnés dans le tableau à la page suivante.

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

TRAME DES ENCHAINEMENTS DE L'ÉPREUVE N°2
OPTION « HALTÉROPHILIE ET MUSCULATION »

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.