

## TEP

### Test d'Exigences préalables à l'entrée en formation du BPJEPS activités de la forme

Pour entrer en formation BPJEPS activités de la forme, chaque candidat doit satisfaire aux tests d'exigences préalables à l'entrée en formation (TEP) suivant annexe 1 de l'arrêté du 5 septembre 2016.

*\*L'obtention des tests d'exigences préalables à l'entrée en formation n'équivaut pas aux tests de sélection. Chaque organisme de formation propose des tests de sélection indépendamment des TEP.*

Nos prochaines dates pour passer les TEP avec notre organisme :

Gymnase Maurice Baquet Giberville

Inscriptions : [formations.peps@gmail.com](mailto:formations.peps@gmail.com) 0659522905

**Les TEP sont nationaux. Ils permettent l'inscription ensuite, dans n'importe quel centre de formation.**



Dossier d'inscription



Sélectionnez une date de passage aux TEP

- 12 juin date limite d'inscription le 5 juin 2024
- 10 juillet date limite d'inscription le 3 juillet 2024
- 28 août date limite d'inscription le 21 août 2024
- 18 septembre date limite d'inscription le 11 septembre 2024

**INFORMATIONS**



*Le règlement est de **35 euro par mention**. Il sera encaissé même si le candidat stagiaire ne se présente le jour de l'épreuve*  
**Envoyez votre dossier d'inscription à :**



**PEP'S FORMATIONS**  
Organisme de formation  
Siège 7 rue Charles Peguy  
14000 CAEN



**PEP'S FORMATIONS**  
[formations.peps@gmail.com](mailto:formations.peps@gmail.com)

## INFORMATIONS PERSONNELS

Nom : .....

Prénom(s) : .....

Date de naissance : ..... / ..... / ..... Age : ..... ans

Lieu de naissance : ..... Nationalité : .....

Adresse :

.....

Code postal : ..... Ville : .....

☎ Téléphone : ..... / ..... / ..... / ..... / .....

Email : .....

Situation actuelle :  Demandeur d'emploi     Travailleur     Etudiant



### Pièces à fournir



**Listes des pièces à joindre au dossier**

- Photo copie pièce identité
- Photo copie psc1
- Certificat médical moins de 5 mois (voir exemple formulaire ci-dessous)

## CERTIFICAT MEDICAL \*

\* ATTENTION : Le certificat médical doit être fait de manière à avoir  
moins de trois mois avant LES TESTS (EPEF & SELECTION). Il est obligatoire

Si vous envoyez votre dossier avant ce délai, faites le certificat ensuite, ne le joignez pas au dossier d'inscription, et présentez-vous avec le jour des tests !

Je soussigné(e), \_\_\_\_\_ Docteur en médecine,

certifie avoir examiné ce jour

M. / Mme / Mlle\*\* \_\_\_\_\_

et n'avoir constaté à l'examen clinique aucun signe apparent paraissant contre indiquer la pratique et l'enseignement des activités physiques et sportives.

\*\* Rayer la mention inutile.

Au regard de la spécificité et des exigences physiques de la formation qui est proposée, ce sujet présente une intégrité fonctionnelle et satisfaisante dans les domaines suivants :

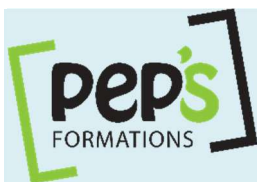
- Etat satisfaisant de la colonne lombaire et de la charnière lombo-sacrée (pour supporter les épreuves de musculation, squat, développé couché, tractions, ...).
- Etat satisfaisant des épaules, coudes, poignets, mains, hanches, genoux, chevilles, pieds ne présentant pas de malformations ou d'interventions chirurgicales pénalisant un travail en amplitude et en force (pratique de la musculation intensive, gymnastique, fitness, STEP, ...).
- Etat satisfaisant des systèmes cardiovasculaire et respiratoire (passage d'un test de Luc Léger : test d'effort d'intensité maximale).

Fait à : .....

Le... /... /.....

CACHET DU MEDECIN :

SIGNATURE DU MEDECIN :



## Inscription



## TESTS DE SELECTION

Les candidats relevant de l'option A cours collectifs ou B haltérophile musculation peuvent être directement convoqués s'ils le souhaitent pour les tests de sélection spécifique, à la suite des tests EPEF (exigences préalables d'entrée en formation).

Les candidats qui auront réussi les tests EPEF seront convoqués à la suite du dépouillement des résultats.

Le contenu des tests de sélection n'est dévoilé que le jour J (il n'est donc pas nécessaire de nous demander la nature des épreuves), ceci afin de maintenir une spontanéité dans la formulation des réponses de chaque candidat.

Il n'est nullement nécessaire d'avoir révisé avant, toutes les questions font appel à des compétences et comportements personnels déjà acquis.

Les frais d'inscription aux TESTS DE SELECTION **sont de 45€** (chèque à l'ordre de PEP'S FORMATIONS)

**Pour vous inscrire choisir une date ci-dessous :**

Sélectionnez une date de passage aux tests de sélections

- 13 juin date limite d'inscription le 6 juin 2024
- 11 juillet date limite d'inscription le 4 juillet 2024
- 29 août date limite d'inscription le 22 août 2024
- 19 septembre date limite d'inscription le 12 septembre 2024



# Descriptif et règlement des Tests d'Exigences Préalables

*Conformément à l'arrêté du 15 juillet 2019 modifiant l'arrêté du 5 septembre 2016 portant création de la mention « activités de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité « éducateur sportif »*



**MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**Portail national  
des délégations régionales académiques  
à la jeunesse, à l'engagement et aux sports**



## PREAMBULE

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 de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BPJEPS) spécialité « éducateur sportif ».







# **TESTS TECHNIQUES D'ENTRÉE EN FORMATION POUR L'OPTION A « COURS COLLECTIF »**

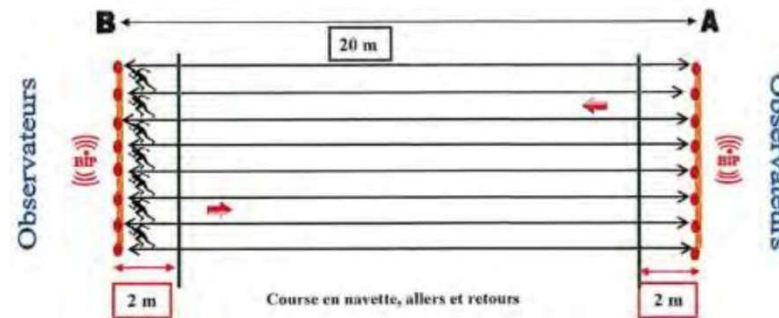
*Annexe IV de l'arrêté du 5 septembre 2016 modifié par l'arrêté du 15 juillet 2019*



## EPREUVE N°1 : TEST NAVETTE « LUC LEGER » (Version 1998)

Réaliser des allers/retours de 20 mètres en respectant une vitesse progressivement accélérée et imposée par la fréquence de BIP sonores. Cette épreuve ne nécessite pas d'échauffement préalable, la première minute d'effort s'effectuant à la vitesse de 8.5 km/h pour augmenter de 0.5 km/h toutes les minutes.

À chaque BIP, le candidat doit gérer son allure de course pour se retrouver à une des extrémités du tracé de 20 mètres. À chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer le retour (les virages en courbe ne sont pas admis). Un à deux mètres maximum de retard sont admis à la condition de pouvoir les combler lors des intervalles suivants.



*Palier 7 réalisé pour  
les femmes  
Annoncé « fin du palier 7 » ou « palier  
8 » par la bandesonore*

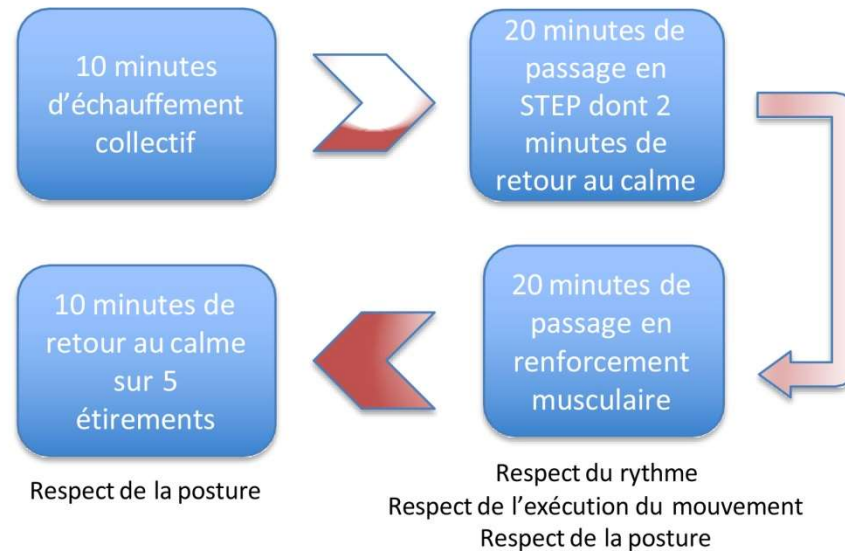
*Palier 9 réalisé pour  
les hommes  
Annoncé « fin du palier 9 » ou « palier  
10 » par la bandesonore*



## EPREUVE N°2 : DEMONSTRATION TECHNIQUE

Epreuve de démonstration technique  
de 60 minutes où le candidat :

- Reproduit les éléments techniques simples,
- Ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données,
- Est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple





## EPREUVE N°2 : DEMONSTRATION TECHNIQUE

Le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes comprenant

Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo-articulaire, musculo-tendineuse

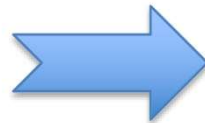
2 blocs de 9 minutes chacun (rythme de 128 à 132 BPM) + 2 minutes de retour au calme



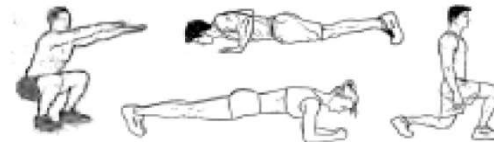
1. Echauffement collectif (10 min)



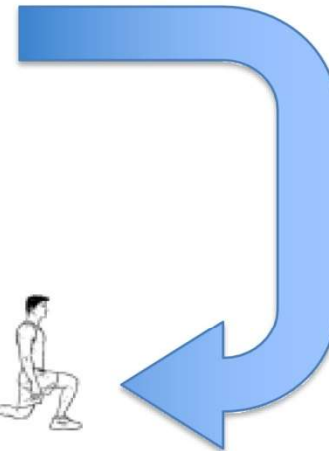
4. Retour au calme / Étirements avec éléments imposés (10 min)



2. Séquence de STEP (20 min)



3. Séquence de renforcement musculaire (20 min)







# **TESTS TECHNIQUES D'ENTRÉE EN FORMATION POUR L'OPTION B « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »**

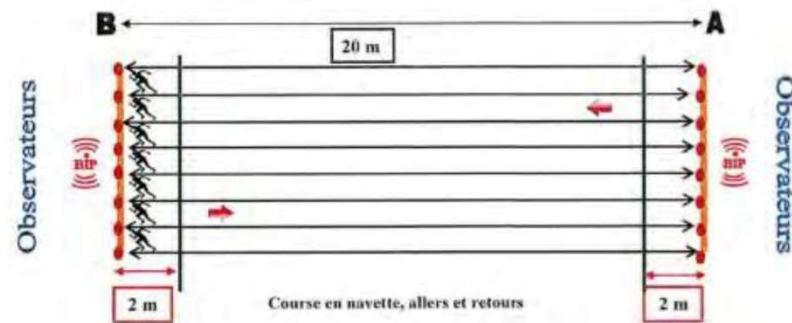
*Annexe IV de l'arrêté du 5 septembre 2016 modifié par l'arrêté du 15 juillet 2019*



## EPREUVE N°1 : TEST NAVETTE « LUC LEGER » (Version 1998)

Réaliser des allers/retours de 20 mètres en respectant une vitesse progressivement accélérée et imposée par la fréquence de BIP sonores. La vitesse augmente de 0,5 km/h toutes les minutes.

À chaque BIP, le candidat doit gérer son allure de course pour se retrouver à une des extrémités du tracé de 20 mètres. À chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer le retour (les virages en courbe ne sont pas admis). Un à deux mètres maximum de retard sont admis à la condition de pouvoir les combler lors des intervalles suivants.






*Palier 7 réalisé pour  
les femmes  
Annoncé « fin du palier 7 » ou « palier  
8 » par la bandesonore*

*Palier 9 réalisé pour  
les hommes  
Annoncé « fin du palier 9 » ou « palier  
10 » par la bandesonore*



## EPREUVE N°2 : DEMONSTRATION TECHNIQUE

Le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices suivants :

		BAREMES				
		SQUAT	DEVELOPPE COUCHE	TRACTION		
			+		+	
HOMMES		Etre capable d'effectuer <b><u>6 répétitions</u></b> avec une charge correspondant à <b><u>110 % du poids de corps</u></b>		Etre capable d'effectuer <b><u>6 répétitions</u></b> avec une charge correspondant à <b><u>80 % du poids de corps</u></b>		Etre capable d'effectuer <b><u>6 répétitions</u></b> mains en pronation ou supination au choix du candidat
FEMMES		Etre capable d'effectuer <b><u>5 répétitions</u></b> avec une charge correspondant à <b><u>75 % du poids de corps</u></b>		Etre capable d'effectuer <b><u>4 répétitions</u></b> avec une charge correspondant à <b><u>40 % du poids de corps</u></b>		Etre capable d'effectuer <b><u>1 répétition</u></b> mains en pronation ou supination au choix de la candidate