

Etapes d'entrée en formation BPJEPS Activités de la Forme

Session 2022-2023



Etape 1

Tests des Exigences Préalables (TEP)

La réussite aux TEP est un passage obligatoire pour tout candidat souhaitant intégrer une formation BPJEPS Activités de la Forme.

Il s'agit d'un test national, dont les sessions sont organisées à l'échelle régionale.

Vous retrouverez le calendrier régional des TEP en cliquant sur ce lien :

[file:///C:/Users/asimon.HNFFG/Downloads/drajes---tep---calendrier-r-gional-18995%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/asimon.HNFFG/Downloads/drajes---tep---calendrier-r-gional-18995%20(1).pdf)

Epreuve n°1 – Commune aux deux options : Test navette Luc Léger

Description du test :



Ce test d'endurance est un test de course à allure progressive. La progression de l'allure de course est établie par incrémentation de 0.5km/h toutes les minutes. Le test démarre à une allure de course égale à 8km/h. Le candidat doit courir en réalisant des allers-retours entre deux lignes espacées de 20m, à une vitesse progressivement accélérée et déterminée par des bip sonores. Le test s'arrête lorsque le candidat n'est plus capable de suivre le rythme imposé et/ou lorsqu'il aura un décalage supérieur ou égal à deux mètres avec la ligne lors de deux bip sonores consécutifs.

Pour les femmes, le test prendra fin une fois le palier 7 réalisé (« palier 8 » annoncé - vitesse de course égale à 12km/h) et pour les hommes, une fois le palier 9 réalisé (« palier 10 » annoncé - vitesse de course égale à 13km/h).


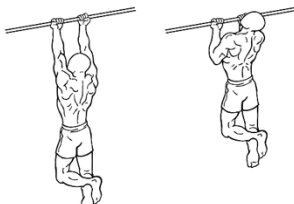
Epreuve n°2 – Epreuve technique

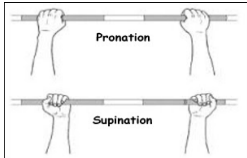

Option Haltérophilie, Musculation

Le candidat devra réaliser une épreuve de démonstration technique composée des exercices suivants :

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 selon le choix du candidat)	1 répétition	Menton au-dessus de la barre – nuque à la barre	6 répétitions	Menton au-dessus de la barre – nuque à la barre
Développé couché	4 répétitions	40% poids du corps	6 répétitions	80% poids du corps
10 minutes de récupération minimum entre chaque exercice				

Description des exercices :

Exercice	Schéma	Critères de réussite
Squat		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Exécuter le nombre de répétitions requises <input type="checkbox"/> Alignement tête-dos-fessiers respecté avec un dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive <input type="checkbox"/> Hanches à hauteur des genoux <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tête droite et regard à l'horizontal <input type="checkbox"/> Pieds à plat
Traction (en pronation ou en supination selon le choix du candidat)		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Exécuter le nombre de répétitions requises <p>Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque</p>

		<p>mouvement – Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement</p>
<p>Développé couché</p>		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Exécuter le nombre de répétitions requises <input type="checkbox"/> Barre en contact de la poitrine sans rebond <input type="checkbox"/> Alignement tête-dos-cuisses respecté <input type="checkbox"/> Préserver un dos droit en contact avec le banc <input type="checkbox"/> Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules <input type="checkbox"/> Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement

Un élément est validé lorsque le critère de réussite est certifié. Il sera accepté par les évaluateurs, 2 échecs maximum durant la série (mouvement non réalisé entièrement ou avec une mauvaise technique).

Option Cours Collectifs

Le(la) candidat(e) devra réaliser 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 et enfin dix minutes de retour au calme sur 5 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.

Démonstration technique (60 minutes)			
Échauffement collectif	STEP	Renforcement musculaire	Retour au calme (5 étirements)
10 min	20 min (dont 2min retour au calme)	20 min	10 min


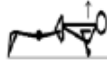

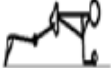

*Voir la trame des enchaînements de cette épreuve dans l'annexe IV A, de l'arrêté de création de la spécialité « Activités de la Forme » du 5 Septembre 2016.

Trame des enchaînements option cours collectifs :






- Partie échauffement + STEP

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	
Retour au calme						2 minutes	
					Temps cumulé	30 minutes	

- Partie renforcement musculaire

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	

- Partie Etirements :

Retour au calme avec 5 étirements							
1) Flexion du buste		Evaluation souplesse chaine postérieur et maintien de la posture	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste		2 min	2 min	Respect de la posture
2) Flexion du buste		Evaluation souplesse adducteur et chaine postérieur	Position assise, jambes tendues en ouverture, flexion du buste		2 min	4 min	
3) Chien tête en bas		Evaluation posturale et souplesse	Angles tronc/ jambe à 90°, jambe et bras tendus, tête alignée main au sol		2 min	6 min	
4) Planche debout position unipodale (pied droit au sol)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe		4 min	10 min	
5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe				
				Total	60 minutes		

Etape 2

Tests de sélections de l'IRF

Epreuve n°1 : Epreuve technique

Option Haltérophilie, Musculation

Le candidat devra réaliser 5 démonstrations techniques sur ces 6 mouvements :

	Répétitions	Femmes	Hommes
Squat clavicule	5 répétitions (critère de réussite : Au moins 3 répétitions correctement réalisées)	15% du poids du corps	30% du poids du corps
Soulevé de terre		25% du poids du corps	40% du poids du corps
Tirage poitrine buste penché		5% du poids du corps	20% du poids du corps
Développé devant debout		5% du poids du corps	20% du poids du corps
Epaulé-Jeté		15kg	25kg
Arraché		15kg	25kg

Ici, bien que 5 répétitions par mouvement soit demandées, le mouvement sera considéré comme réussi à partir du moment où le stagiaire aura atteint au moins 3 répétitions correctement exécutées.

Cette épreuve permet d'évaluer la qualité technique d'exécution des mouvements par les stagiaires.

Cela permet d'évaluer le niveau de départ du stagiaire afin d'identifier les progrès à réaliser en vue de l'atteinte du niveau final.

Option Cours Collectifs

Le candidat devra suivre un cours collectif d'un niveau intermédiaire a confirmé, composé de :

- 10 minutes d'échauffement
- 10 minutes de STEP
- 10 minutes de renforcement musculaire
- 10 minutes de stretching

Le candidat sera évalué sur :

- La relation musique/mouvement et le respect du tempo
- La capacité à mémoriser et réaliser les gestes techniques
- La capacité à se placer correctement, respecter les consignes et corriger sa posture
- La capacité physique à maintenir l'intensité imposée

Cette épreuve permet d'évaluer la qualité des placements corporels des candidats, les qualités physiques générales (coordination, force, souplesse, équilibre, tonicité...), et leur capacité à relier le mouvement avec la musique.

Cela permet d'évaluer le niveau de départ du stagiaire et d'identifier les progrès à réaliser pour atteindre le niveau attendu en fin de formation

Epreuve n°2 : **Mise en situation pédagogique**

Option Haltérophilie, Musculation

Le candidat dispose de 15 minutes pour préparer une séquence pédagogique d'une durée de 10 minutes, qu'il devra animer sur le thème de l'Haltérophilie, Musculation.

Préparation	Séance	Entretien
15 minutes	10 minutes	15 minutes maximum

Le candidat sera évalué sur :

- L'organisation de la séance
- La gestion du temps, de l'espace et du matériel utilisé
- La clarté des consignes, la présence et l'expression orale
- L'attention portée aux règles élémentaires de sécurité

Option Cours Collectifs

Le candidat dispose de 15 minutes pour préparer une séquence pédagogique en cours collectif d'une durée de 10 minutes, qu'il devra animer sur le thème du renforcement musculaire, cardio-chorégraphié ou d'étirement.

Préparation	Séance	Entretien
15 minutes	10 minutes	15 minutes maximum

Le candidat sera évalué sur :

- L'organisation de la séance
- La gestion du temps, de l'espace et du groupe
- L'utilisation de la musique et la relation musique/mouvement
- La clarté des consignes, la présence et l'expression orale
- L'attention portée aux règles élémentaires de sécurité

L'objectif de cette épreuve de mise en situation pédagogique sera d'évaluer les compétences du candidat à l'entrée en formation, dans l'animation d'une séance et l'encadrement d'un groupe, dans l'option choisie.

Suite à cette mise en situation pédagogique, un entretien d'une durée de 15 minutes maximum sera réalisé avec le stagiaire afin de faire un retour sur sa séquence d'animation et d'évaluer ses connaissances culturelles liées au milieu des activités de la forme ainsi que sur le corps humain.

Epreuve n°3 : Expression écrite



Durée de l'épreuve : 1 heure

Déroulement : Le candidat reçoit un sujet de réflexion portant sur les activités physiques et sportives, et doit répondre à un questionnement au travers d'un devoir organisé et structuré.

Compétences observées / évaluées :

- Réaliser une synthèse argumentée
- Structuration d'un devoir (introduction, argumentaire, conclusion)
- Orthographe et grammaire
- Mode d'expression à l'écrit

Epreuve n°4 : Epreuve informatique



Durée de l'épreuve : 1 heure

Organisation : Des tests seront réalisés sur l'utilisation des logiciels Word et Excel.

Compétences observées :

- Utilisation des outils du logiciel Excel
- Utilisation des outils du logiciel Word

Etape 3

Entretien de positionnement

Entretien avec le stagiaire et le tuteur et/ou l'employeur

A partir des résultats aux tests de sélection, il sera établi lors d'un entretien d'environ une heure :

- Le parcours individuel de formation (PIF) : Etude des difficultés observées lors des épreuves de sélections et des axes de travail à approfondir ; possibilité d'allègement de contenus de formation en fonction des diplômes déjà obtenu ; Etablissement du planning individuel du stagiaire
- Signature des conventions (stage, formation professionnelle)

Vendredi 16 Septembre 2022 : Tests de sélection de l'IRF.

Lundi 26 au Mercredi 28 Septembre 2022: Période des entretiens de positionnement

Si vous êtes en situation de handicap, des aménagements peuvent vous être proposés.

Pour plus d'informations sur ces tests d'entrée ou sur la formation, n'hésitez pas à nous contacter :

Alexis SIMON

asimon@normandie-ffgym.fr

06.67.41.78.11