

Etapes d'entrée en formation BPJEPS Activités Physiques pour Tous (APT)

Session 2023-2024

Etape 1 Tests des Exigences Préalables (TEP)

La réussite aux TEP est un passage obligatoire pour tout candidat souhaitant intégrer une formation BPJEPS Activités Physiques pour Tous (APT).

Il s'agit d'un test national, dont les sessions sont organisées à l'échelle régionale. Notre organisme de formation n'est pas organisateur des TEP.

Vous retrouverez le calendrier régional des TEP en cliquant sur ce lien : <https://www.ac-normandie.fr/media/18995/download>

Epreuve n°1 – 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 6 réalisé (« palier 7 » annoncé - vitesse de course égale à 11km/h) et pour les hommes, une fois le palier 8 réalisé (« palier 9 » annoncé -vitesse de course égale à 12km/h).

Epreuve n°2 – Parcours d’habileté motrice

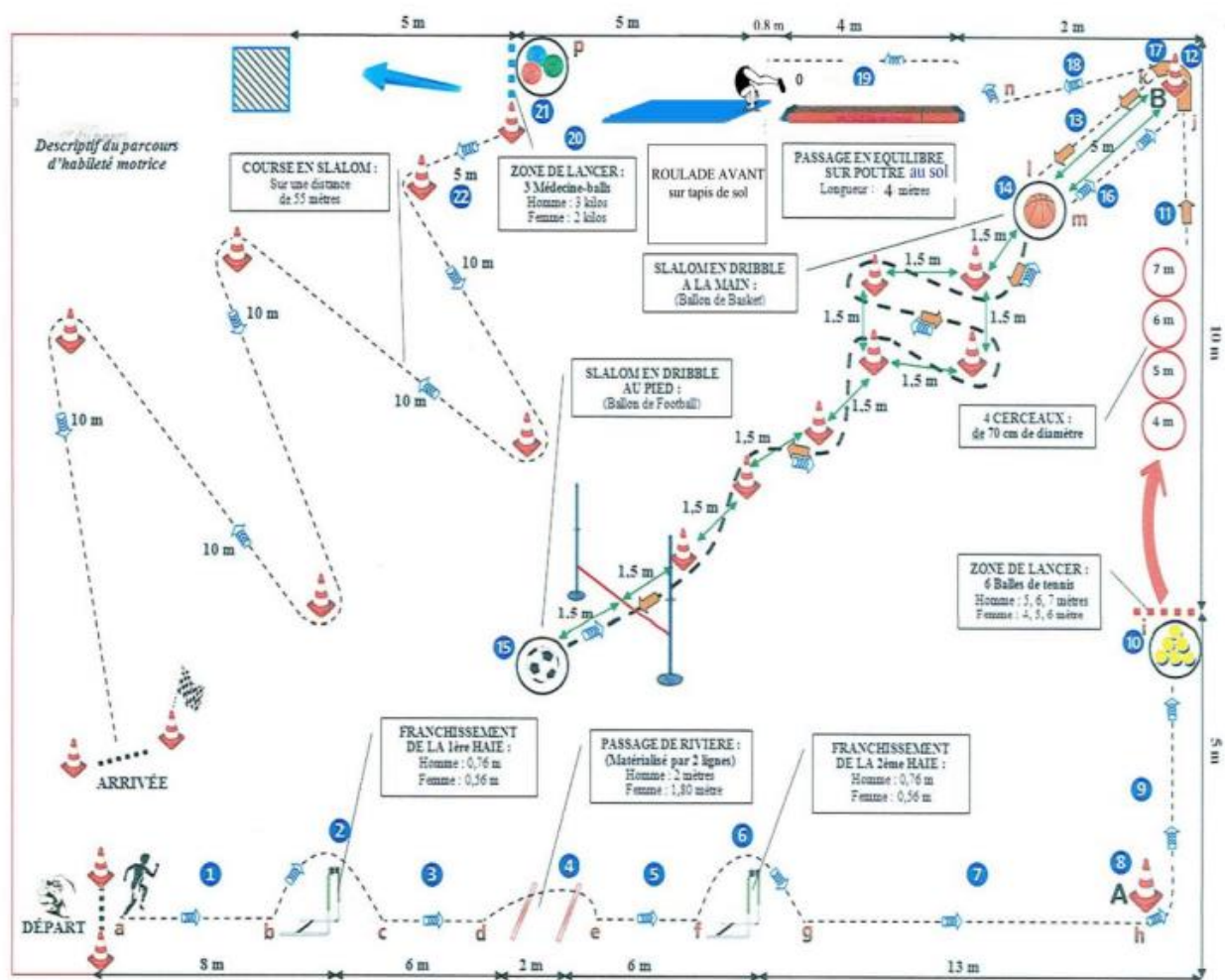
Ce test consiste en l’enchaînement de 22 ateliers, dans un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à **1 minute 46 pour les hommes** et **2 minutes 06 pour les femmes**.

Des bonifications sont accordées pour les candidats âgés :

-de 40 à 50 ans : un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à 1 minute 51 pour les hommes et 2 minutes 11 pour les femmes

-A partir de 51 ans : un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à 1 minute 56 pour les hommes et 2 minutes 16 pour les femmes.

Voici le descriptif du parcours issu du référentiel professionnel du diplôme :



Description du test d'habileté motrice (voir schéma en annexe IV- a) :

Atelier 1 : Course à pied sur 8 m.

A partir d'un départ commandé, le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 8 mètres, du point « a » au point « b ».

Atelier 2 : Franchissement de la 1ère haie

Le(la) candidat(e) doit franchir la première haie d'une hauteur de 0,76 mètre pour les hommes et de 0,56 mètre pour les femmes.

Pénalités prévues :

Une pénalité est attribuée pour le renversement de la haie.

Une pénalité est attribuée pour la chute de la latte au passage de la haie.

Atelier 3 : Course à pied sur 6 m

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 6 mètres, du point « c » au point « d ».

Atelier 4 : Passage de rivière (zone matérialisée par 2 lignes)

Le(la) candidat(e) doit franchir un passage de rivière, matérialisé par 2 lignes tracées au sol espacées de 2 mètres pour les hommes et de 1,80 mètre pour les femmes.

Pénalité prévue : Une pénalité sera attribuée en cas d'appui constaté sur une des lignes ou dans l'espace délimité par les 2 lignes.

Atelier 5 : Course de vitesse sur 6 m

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 6 mètres, du point « e » au point « f ».

Atelier 6 : Franchissement de la 2ème haie

Le(la) candidat(e) doit franchir la deuxième haie d'une hauteur de 0,76 mètre pour les hommes et de 0,56 mètre pour les femmes.

Pénalités prévues :

Une pénalité est attribuée pour le renversement de la haie.

Une pénalité est attribuée pour la chute de la latte au passage de la haie.

Atelier 7 : Course de vitesse sur 13 mètres

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 13 mètres, du point « g » au point « h ».

Atelier 8 : Contournement du plot A :

Le(la) candidat(e) doit contourner le plot « A » par la droite,

Atelier 9 : Course de vitesse sur 5 mètres

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 5 mètres, du point « h » au point « i ».

Atelier 10 : Lancer de balles

Le(la) candidat(e) doit être capable de lancer 1 balle dans chaque cerceau de 70 centimètres de diamètre, posé au sol, en allant du plus proche au plus éloigné. Le lancer est également validé lorsque la balle touche le bord du cerceau.

Le(la) candidat(e) dispose en tout de 6 balles. Le nombre de tentatives est limité à deux balles par cerceau. Les distances de lancer sont mesurées entre le centre de chaque cerceau et la zone de lancer derrière laquelle, le(la) candidat(e) doit se trouver, soit :

Pour les hommes : le centre du premier cerceau est situé à 5 mètres, le deuxième à 6 mètres et le troisième à 7 mètres de la zone de lancer.

Pour les femmes : le centre du premier cerceau est situé à 4 mètres, le deuxième à 5 mètres et le troisième à 6 mètres à partir de la ligne tracée au sol de la zone de lancer.

Pénalité prévue : une pénalité est attribuée par cible manquée (2 balles possibles pour chaque cible).

Atelier 11 : Course de vitesse sur 10 mètres

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 10 mètres, du point « i » au point « j ».

Atelier 12 : Contourner le plot B :

Le(la) candidat(e) doit contourner le plot « B » par la droite, placé à 10 mètres de la zone de lancer de balles.

Atelier 13 : Course de vitesse sur 5 m.

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 5 mètres, du point « k » au point « l ».

Atelier 14 : Slalom en dribble à la main (Ballon de basket)

Le(la) candidat(e) doit prendre le ballon de basket posé dans un cerceau et partir en dribblant d'une seule main (changements de main autorisés) pour effectuer un slalom entre les 7 plots dont les 4 premiers sont disposés en croix (distance entre les plots 1,50 m : voir schéma). Les plots doivent être contournés alternativement par la gauche et par la droite.

Le(la) candidat(e) doit franchir un élastique tendu à 40 cm du sol (et placé à 1,50m du dernier plot) sans le toucher, le ballon passant au-dessus de l'élastique.

Il/elle doit ensuite immobiliser le ballon avec les mains au sol à l'intérieur d'un cerceau placé au sol à 1,50m de l'élastique ;

Le ballon ne doit pas être porté, le corps du candidat doit contourner les plots.

Pénalités prévues :

Une pénalité est attribuée par plot non-contourné, avec le ballon.

Une pénalité est attribuée par plot non-contourné avec le corps.

Une pénalité est attribuée si l'élastique est touché lors de son franchissement.

Une pénalité est attribuée si l'élastique est franchi balle tenue.

Une pénalité est attribuée si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau.

Une pénalité est attribuée si le ballon est porté lors de cette épreuve.

Atelier 15 : Slalom en dribble au pied (ballon de football)

Le(la) candidat(e) doit prendre un ballon de football avec les pieds, posé à l'intérieur d'un cerceau, et franchir l'élastique sans le toucher en faisant passer le ballon sous l'élastique. Il/elle doit effectuer le slalom en sens inverse en contournant les plots alternativement par la droite et par la gauche, en dribblant au pied jusqu'au cerceau (m) et immobiliser la balle dans le cerceau avec le pied.

Le corps du candidat ainsi que le ballon doivent contourner tous les plots.

Pénalités prévues :

Une pénalité est attribuée par plot non-contourné avec le ballon.

Une pénalité est attribuée si l'élastique est touché lors de son franchissement.

Une pénalité est attribuée si le ballon est touché avec la main pendant les dribbles.

Une pénalité est attribuée si le ballon est immobilisé avec la (les) main(s) dans le cerceau.

Une pénalité est attribuée si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau.

Atelier 16 : Course sur 5 mètres

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 5 mètres, du point « m » au point « j ».

Atelier 17 : Contourner le plot B :

Le(la) candidat(e) doit contourner le plot « B » par la droite, placé à 10 mètres de la zone de lancer de balle.

Atelier 18 : Course sur 2 mètres

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 2 mètres, du point « k » au point « n ».

Atelier 19 : Passage en équilibre sur poutre placée au sol

Le(la) candidat(e) doit marcher sur une poutre posée au sol, de 4 mètres de long. Le(la) candidat(e) doit traverser la poutre d'une extrémité à l'autre. En cas de chute, Le(la) candidat(e) devra recommencer l'atelier au début de la poutre.

Atelier 20 : Roulade avant

De l'extrémité de la poutre, le(la) candidat(e) doit réaliser une roulade avant sur un tapis placé en contre bas à 0,80 m de la poutre.

Pénalités prévues :

Une pénalité est attribuée si Le(la) candidat(e) effectue la roulade de travers ou sort du tapis.

Atelier 21 : Lancer de médecine-balls

Le(la) candidat(e) doit lancer successivement trois médecine-balls, (2 kg pour les femmes et 3 kg pour les hommes) au-delà d'une ligne située à 5 mètres du point « p » (lancer à deux mains départ poitrine), Le(la) candidat(e) étant situé derrière la zone de lancer.

Pénalités prévues :

Une pénalité est attribuée lorsque Le(la) candidat(e) a mordu ou a franchi la zone de lancer.

Une pénalité est attribuée pour chaque médecine-ball ne franchissant pas la ligne située à 5 mètres de la zone de lancer.

Atelier 22 : Course en slalom sur 55 m

Le(la) candidat(e) doit courir en slalom en contournant 5 plots alternativement par la droite et la gauche, sur une distance totale de 55 mètres jusqu'à la ligne d'arrivée.

Toute erreur dans le parcours entraîne 5 secondes de pénalité conformément à la liste ci-dessous :

Ateliers n°	LISTE DES PÉNALITÉS PRÉVUES :
2	pour le renversement de la 1ère haie. pour la chute de la latte au passage de la 1ère haie.
4	en cas d'appui constaté dans l'espace délimité par les 2 lignes ou sur l'une des lignes.
6	pour le renversement de la 2ème haie. pour la chute de la latte au passage de la 2ème haie.
10	par cible manquée.
14	par plot non contourné, avec le ballon, par plot non contourné, avec le corps, le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau, l'élastique est touché lors de son franchissement, l'élastique est franchi balle tenue, le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau, le ballon est porté lors de cette épreuve.
15	par plot non-contourné avec le ballon, l'élastique est touché lors de son franchissement, le ballon est touché avec la main pendant les dribbles au pied, le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau, le ballon est immobilisé dans le cerceau, avec la (les) mains,
20	la roulade est effectuée de travers ou sort du tapis
21	la zone de lancer est mordu ou franchie par le candidat. pour chaque médecine-ball ne franchissant pas la ligne située à 5 mètres de la zone de lancer.

Etape 2

Tests de sélections de l'IRF

Epreuve n°1 : Epreuve technique

- Epreuve 1 : Animation pédagogique et entretien

Animation d'une séquence pédagogique avec un groupe de candidats sur un thème tiré au sort, puis réalisation d'un entretien.

Le candidat tire au sort un sujet portant sur les Activités Physiques et Sportives.

Il dispose de 15 minutes de préparation puis doit animer sa séquence pédagogique pendant 15 minutes maximum. A la suite de cette séquence est organisé un entretien de 20 minutes maximum avec le candidat.

Préparation	Séquence pédagogique	Entretien
15 minutes	15 minutes	20 minutes

Le candidat sera évalué sur :

- L'organisation de la séance

- La gestion du temps, de l'espace et du groupe

- La clarté des consignes, la présence et l'expression orale

- L'attention portée aux règles élémentaires de sécurité

- Les connaissances culturelles dans le champ des 3 familles d'activité constituant le BPJEPS APT, ainsi que sur l'anatomie humaine.

- Epreuve 2 : Expression écrite et connaissance du milieu professionnel

Le candidat devra résumer un texte ou un sujet portant sur les pratiques sportives et commentera une idée qui lui paraîtra la plus pertinente.

L'épreuve est identique à l'ensemble des candidats d'une même session (sujet identique) et durera 1 heure.

Le candidat sera évalué sur sa capacité à :

- Comprendre, sélectionner et synthétiser des informations

- Organiser sa pensée à l'écrit

- S'exprimer correctement par écrit (orthographe et syntaxe)

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 1 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)

Dates à retenir :

Vendredi 06 Janvier 2023 : Tests de sélection de l'IRF.

Lundi 09 au Mardi 10 Janvier 2023 : 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