



# Le BPJEPS

## Activités de la Forme



## Les Tests d'Exigences Préalables

Selon l'arrêté du 5 septembre 2016, le candidat doit :

- Être titulaire au moins du SST, AFGSU, PSC1 ou « AFPS » (recyclage à jour)
- Produire un certificat médical de moins d'un an à l'entrée de la formation
- Satisfaire aux épreuves physiques spécifiques à l'option

Performeo ajoutera les épreuves suivantes:

- Un entretien de motivations de 15 minutes
- Un écrit de 15 minutes



## Les Tests d'Exigences Préalables BPJEPS AF option Cours Collectifs

### **tests techniques d'entrée en formation pour l'option « cours collectifs » :**

- épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.
- épreuve n° 2 : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 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, 10 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. La trame des enchaînements de l'épreuve n°2 figure en annexe IV-A.



## Les Tests d'Exigences Préalables BPJEPS AF option Haltérophilie, Musculation

➤ **tests techniques d'entrée en formation pour l'option « haltérophilie, musculation » :**

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

Palier 7 = 11km/h  
Palier 9 = 12 km/h

| 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<br>prise de main au choix : pronation ou supination | 6 répétitions | menton>barre nuque barre<br>prise de main au choix : pronation ou supination |
| DEVELOPPE COUCHE  | 4 répétitions | 40 % poids du corps  | 6 répétitions | 80 % poids du corps  |



## PENSEZ A LA PRE-FORMATION

Performeo Vous propose un Pré formation afin de préparer au mieux les TEP:

La Pré Formation aura lieu les vendredis du 4 mai au 15 Juin 2018 de 17h à 21h  
Au sein de l'Arena Stade Couvert de Liévin

