



## **EPREUVES de SELECTION**

### **FORMATION BPJEPS AF**

***Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport***

***Spécialité : EDUCATEUR SPORTIF***

***Mention : ACTIVITES de la FORME***

***Options : COURS COLLECTIFS et/ou HALTEROPHILIE, MUSCULATION***

## EPREUVES de SELECTION BPJEPS AF

### CONTENU et CONDITIONS de REALISATION des EPREUVES

#### 1/ TEST NAVETTE « LUC LEGER »

Ce test a pour objectif de vérifier la capacité physique.

- Pour les femmes : le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 8 ». Le candidat atteint 12 km/h.
- Pour les hommes : le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 10 ». Le candidat atteint 13 km/h.

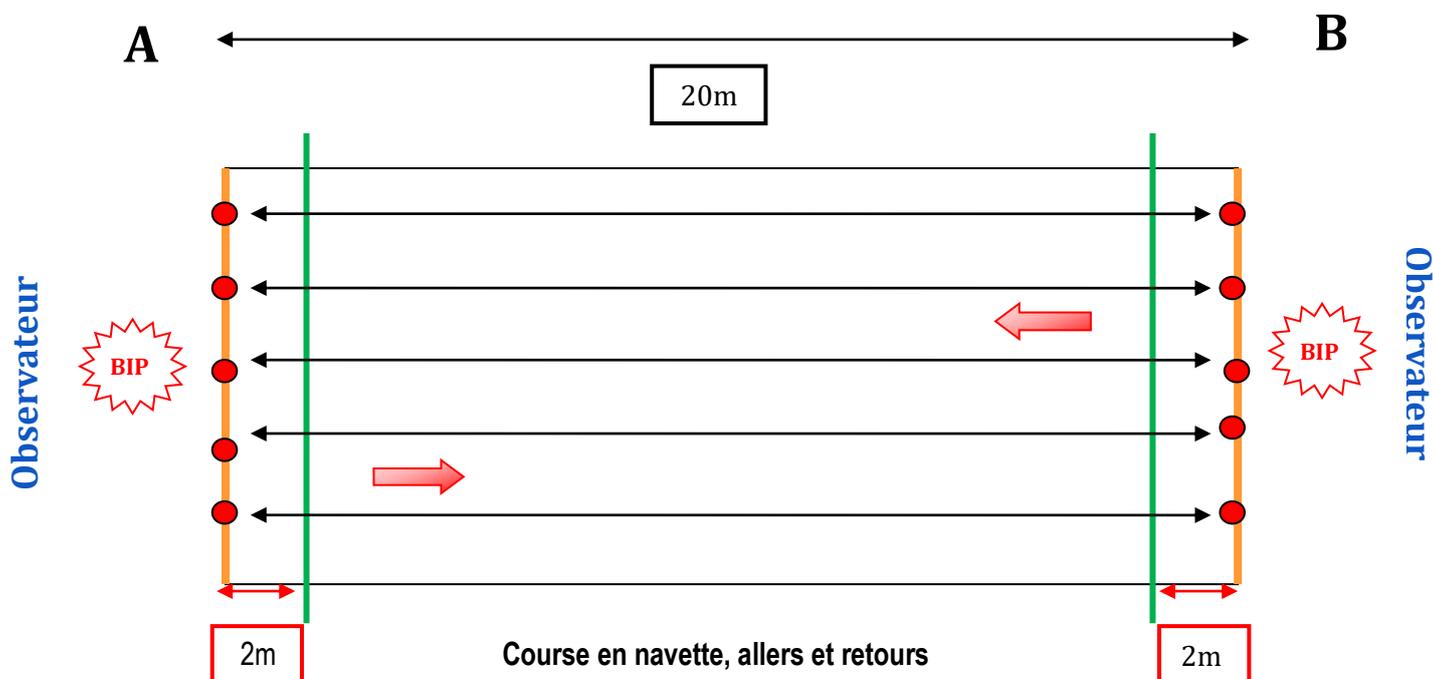
Le test « Luc Léger » est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des Bips.

Les candidats se placent derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots.

Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne « B » également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.

#### SCHEMA du DISPOSITIF

Dans un gymnase ou une salle de sport (ou à défaut un terrain extérieur) avec une surface plane antidérapante nécessaire à la réalisation du test dans des conditions de sécurité.



### Règlement du test et matériel

Si un(e) candidat(e) arrive sur la ligne avant le bip suivant, il/elle doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

A chaque extrémité, le (la) candidat(e) doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour.

Les virages en courbes sont interdits.

Tout retard en deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire.

Lorsqu'un(e) candidat(e) a un retard dans la zone des 2 mètres entre le bip et la ligne, il lui sera signifié un avertissement ainsi qu'à l'observateur d'en face.

Ce retard devra être comblé sur un aller.

A défaut, un 2<sup>ème</sup> avertissement lui sera signifié.

Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il/elle sera arrêté(e) par les évaluateurs.

De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol.

Un observateur devra être situé de part et d'autre des lignes « A » et « B »

Le nombre de candidat est limité à 10.

## **2/ TESTS TECHNIQUES**

### **Pour l'option « Cours Collectifs »**

Le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes au total, comprenant :

-10 minutes d'échauffement collectif,

-20 minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont 2 minutes de retour au calme,

-20 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.

## Trame des enchaînements option « Cours Collectifs »

### ECHAUFFEMENT et STEP

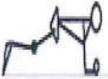
#### Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP

Type de cours, niveau et durée	Échauffement, cour de STEP, renforcement musculaire et étirement, Total 30 min
--------------------------------	--

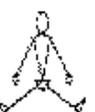
<u>Objectif de la séance</u>	Évaluation TEP
------------------------------	----------------

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, antéimpulsion des bras, rotation.....					10 minutes
1 <sup>er</sup> 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 <sup>ème</sup> 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	
					<b>Temps cumulé</b>	<b>30 minutes</b>	

## 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	

## ETIREMENTS

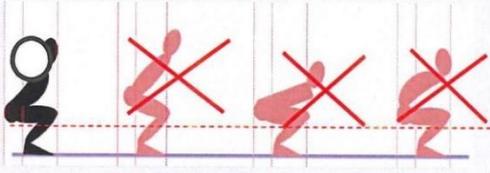
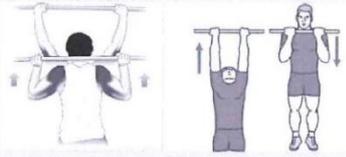
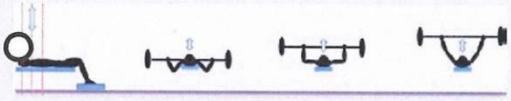
Retour au calme avec 5 étirements						
1) Flexion du buste		Evaluation souplesse chaîne postérieure et maintien de la posture	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste		2 min	2 min
2) Flexion du buste		Evaluation souplesse adducteur et chaîne postérieure	Position assise, jambes tendues en ouverture, flexion du buste		2 min	4 min
3) Chien tête en bas			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)		Evaluation posturale et souplesse	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			
				<b>Total</b>	<b>60 minutes</b>	

**Respect de la posture**

## Pour l'option « Haltérophilie, Musculation »

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

### Démonstration technique pour l'option « Haltérophilie, 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"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Alignement tête-dos-fessiers</li> <li>- Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive</li> <li>- Hanches à hauteur des genoux</li> <li>- tête droite et regard à l'horizontal</li> <li>- Pieds à plat</li> </ul>	
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement</li> <li>- Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement</li> </ul>	
DEVELOPPÉ COUCHE			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Barre en contact de la poitrine sans rebond</li> <li>- Alignement tête-dos-cuisses</li> <li>- Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc</li> <li>- Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules</li> <li>- Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement.</li> </ul>	

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