



Cité de la Formation - Marmande



DOSSIER TEP

BP JEPS AF Activités de la Forme

BP JEPS AF - Option A : Forme en Cours Collectifs
BP JEPS AF - Option B : Haltérophilie, Musculation

Formation Continue

TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES À L'ENTRÉE EN FORMATION (TEP) ET SÉLECTIONS

Les TEP auront lieu
du Jeudi 01^{er} Février 2018

**⚠ N'oubliez pas d'envoyer votre dossier de candidature
avant le 30 janvier 2018**

Préambule

IMPORTANT

Vous devez réussir les Tests d'Exigences Préalables à l'entrée en formation (TEP) pour accéder aux tests de sélection.

Tous les renseignements réactualisés ou à télécharger, se trouvent sur le site de la Cité de la Formation de Marmande (www.citedelaformation.fr) et sur le site d'Académia du SUAgen.

Pour plus de renseignement, vous pouvez appeler la cité de la formation de 8 h 30 – 12 h 00 et 14 h 00 – 17 h 00 au 06 26 88 78 36 ou 05 53 76 04 11 ou 12 ou 15 ou poser vos questions à abdelfattah.hamssi@citedelaformation.fr ou directement à Académia du SUA au 06 63 28 37 55 ou jl.arnaud@agen-rugby.com

« L'évaluation des exigences préalables à l'entrée de formation, définies en annexe 3 de l'arrêté du 10 août 2005 est organisée par l'organisme de formation dans les conditions suivantes :

- Il n'y a pas de compensation entre les différentes évaluations au sein d'une même mention,
- Un candidat n'ayant pas validé l'une de ces évaluations ne peut pas obtenir l'attestation de réussite aux exigences préalables pour la mention considérée.

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

Cité de la Formation

Contact : Abdelfattah HAMSSI

Téléphone : 05.53.76.04.11 ou 12 - 06.26.88.78.36

Email : abdelfattah.hamssi@citedelaformation.fr

www.citedelaformation.fr

ACADEMIA-SUA Agen

Contact : Jean-Luc ARNAUD

Téléphone : 06.63.28.37.55

Email : jl.arnaud@agen-rugby.com

www.agen-rugby.com

Sommaire

TEP

Pour s'inscrire aux TEP, vous devez compléter le dossier de candidature et nous le retourner avant la date indiquée.

Afin de pouvoir vous préparer correctement à l'épreuve de Luc Léger, vous pouvez télécharger la piste vidéo-sonore en cliquant sur le lien suivant.

[Cliquez ici](#)

Sélections

Remise d'un écrit et entretien (épreuve commune aux deux options).

Attention : l'écrit est à remettre avec le dossier de candidature

TEP Option Haltérophilie et Musculation

Tests techniques d'entrée en formation pour l'option « haltérophilie, musculation » :

- Epreuve n° 1 : test navette « Luc Léger ».
 - Le palier 7 est réalisé pour les femmes à l'annonce du palier 8 (12km/h)
 - Le palier 9 est réalisé pour les hommes à l'annonce du palier 10 (13km/h).
- Epreuve n° 2 : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau suivant :

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

TEP Option Cours Collectifs


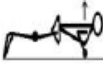



Tests techniques d'entrée en formation pour l'option « cours collectifs » :

- Epreuve n° 1 : test navette « Luc Léger », palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.
- Epreuve n° 2 : le(la) candidat(e) réalise 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 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 de l'épreuve n° 2 – option « cours collectif »

Type de cours, niveau et durée		Echauffement, cours de STEP, renforcement musculaire et étirement, Total 30 min					
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, musculature 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
BLOC 1	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	
BLOC 2	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	
Calme						2 minutes	
Temps cumulé						30 minutes	

Type de cours et durée	Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat/Fentes/Pompes/Gainages, 20 minutes de renfo et 10 minutes de retour au calme. TOTAL 30 minutes. Evaluation posture et souplesse.
------------------------	--

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	

ATTENTION

Vous devez garder ce document et vous en servir pour une réelle préparation aux TEP.

Sélection : Entretien individuel

Au regard de :

- votre dossier de candidature et de l'ensemble des documents qui le constituent,
- des résultats aux TEP,
- de l'observation de votre attitude sur les 2 jours,

vous participerez individuellement à un entretien avec un binôme de jury de sélection qui portera sur :

- Exposé des motivations
- Attitudes du candidat
- Expression orale
- Une attention particulière est apportée au « projet professionnel du candidat ».