



## EPREUVES DE SELECTION POUR L'ENTREE EN FORMATION SESSION 2018/2019 BPJEPS Activités de la Forme (AF)

La sélection des candidat(e)s à l'Académie Basque du Sport se déroule en 2 temps :

Satisfaire aux Exigences Préalables à l'Entrée en Formation et satisfaire aux tests de sélection mis en place par l'Académie Basque du Sport.

Des épreuves supplémentaires ou des performances plus élevées que celles exigées lors des tests techniques d'entrée en formation seront demandées aux candidat(e)s.

Ci joint la liste des différentes épreuves :

### EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION SESSION 2018/2019 BPJEPS Activités de la Forme (AF)

**Les Exigences Préalables à l'Entrée en Formation du BPJEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités de la forme » sont les suivantes :**

Le (la) candidat(e) doit :

- Être titulaire d'une des attestations de formation relative au secourisme suivante :  
PSC1 (prévention et secours civiques)  
AFPS (attestation de formation aux premiers secours)  
PSE1 en cours de validité (premiers secours en équipe)  
PSE2 en cours de validité  
AFGSU niveau 1 ou 2 en cours de validité (attestation aux gestes et soins d'urgence)  
SST en cours de validité (certificat de sauveteur secouriste du travail)
- Présenter un certificat médical de non contre-indication de la pratique des activités de la forme datant de moins d'un an à la date d'entrée en formation
- Être capable de réaliser les tests techniques suivants :

#### Tests techniques d'entrée en formation pour l'option COURS COLLECTIFS

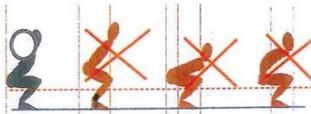
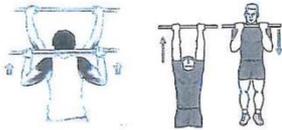
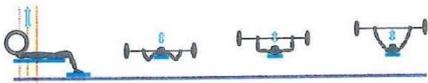
<b>Epreuve n°1</b>	Test navette « Luc Léger » palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes
<b>Epreuve n°2</b>	Le (la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes au total comprenant : 10 mn d'échauffement collectif 20 mn de passage en STEP à un rythme de 128 132 battements /mn dont 2 mn de retour au calme 20 mn de passage en renforcement musculaire

	<p>10 mn de retour au calme sur 5 étirements</p> <p>Le (la) candidat(e) reproduit les éléments techniques simples, ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données.</p> <p>Il(elle) est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple.</p>
--	---

### Tests techniques d'entrée en formation pour l'option HALTEROPHILIE, MUSCULATION

<b>Epreuve n°1</b>	Test navette « Luc Léger » palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes
<b>Epreuve n°2</b>	Le (la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau suivant. 10 mn de récupération minimum entre chaque mouvement et entre chaque exercice

Exercice	FEMME		HOMME	
	Répétitions	Pourcentage	Répétition	Pourcentage
<b>SQUAT</b>	5 répétitions	75% poids du corps	6 répétitions	110% poids du corps
<b>TRACTION</b> En pronation ou en supination au choix du candidat(e)	1 répétition	Menton > barre Nuque barre Prise en main au choix : pronation ou supination	6 répétitions	Menton > barre Nuque barre Prise en main au choix : pronation ou supination
<b>DEVELOPPE COUCHE</b>	4 répétitions	40% poids du corps	6 répétitions	80% poids du corps

Exercice	Schéma	Critères de réussite
<b>SQUAT</b>		<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 plats</li> </ul>
<b>TRACTION</b> En pronation ou en supination au choix du candidat (e)		<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>
<b>DEVELOPPÉ COUCHÉ</b>		<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>

### **Déroulement des exercices de musculation :**

- Après la pesée, le jury précise aux candidats leur ordre de passage et la charge d'effort dans chacun des exercices.
- Pour chaque exercice, le jury rappelle aux candidats les conditions réglementaires de passation de l'épreuve et les critères techniques de la validation.
- A l'appel de son nom, le candidat se positionne sur le poste de l'exercice, après avoir vérifié la charge portée sur la barre.
- Pendant le déroulement de l'exercice, le candidat peut être assisté dans le seul objectif d'être assuré pour sa sécurité.
- L'évaluation commence à partir du moment où le candidat est placé immobile dans la position de départ de l'exercice et quand le jury l'autorise à déclencher son effort par un commandement verbal : PARTEZ.
- La fin de l'exercice se termine au signal verbal du jury : REPOSEZ.
- L'arrêt de l'épreuve peut être commandé par le jury si la sécurité du candidat l'exige.

### **Déroulement du test « Luc Léger » :**

Le test consiste à courir d'une ligne à l'autre en calant son allure sur les Bips sonores.

Le virage se fait en posant un pied d'appui au-delà de la ligne des 20 m, puis demi-tour en effectuant un pivot sur la jambe d'appui et reprise de course.

Les virages en ½ cercle ou en sautant pieds joints au-delà de la ligne ne sont pas admis.

Un virage non conforme est éliminatoire.

Un candidat qui arrive sur la ligne avant le Bip doit attendre le signal sonore avant de repartir. Les évaluateurs lui demandent de recalculer son allure de course.

Un candidat en retard doit se trouver dans la zone de tolérance des 2 mètres au moment du Bip. Si ce n'est pas le cas, les évaluateurs lui signalent que le test est terminé.

Un candidat qui se trouve dans la zone de tolérance au moment du Bip ou bien qui pose son pied sur la ligne des 20m, reçoit un avertissement lui signalant qu'il doit combler son retard sur l'aller-retour suivant.

Si ce n'est pas le cas, le test est terminé.

**TESTS DE SELECTION DE L'ACADEMIE BASQUE DU SPORT SESSION 2018/2019**  
**BPJEPS Activités de la Forme (AF)**

**Les tests de sélection de l'Académie Basque du Sport pour l'entrée en formation du BPJEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités de la forme » sont les suivants :**

Le (la) candidat(e) doit :

- Avoir satisfait les Exigences Préalables à l'Entrée en Formation, selon les modalités ci-dessus.

**Tests de sélection pour l'option COURS COLLECTIFS :**

- **Réaliser la performance maximale au Luc Léger.**

Une note de 0 à 5 sera attribuée en fonction du palier atteint, selon le barème suivant :

**Femme (annonce du palier) :**

Palier	Palier 8	Palier 9	Palier 10	Palier 11	Palier 12
Note (sur 5)	1	2	3	4	5

**Homme (annonce du palier) :**

Palier	Palier 9	Palier 10	Palier 11	Palier 12	Palier 13
Note (sur 5)	1	2	3	4	5

- **Suivi de cours de STEP et LIA d'un niveau et d'une intensité supérieurs (30 mn environ).**

Une note de 0 à 5 sera attribuée en fonction de la prestation proposée par le candidat.

Les compétences notées sont les suivantes :

- Maîtrise des éléments techniques
- Placement corporel
- Relation musique mouvement
- Engagement physique

- **Entretien oral (durée 20 à 30 minutes)**

Le candidat dispose d'un temps pour se présenter, mettre en évidence son vécu sportif, ses expériences pédagogiques, exposer ses motivations, son projet de formation et son projet professionnel.

A l'issue de cette présentation, le jury posera des questions.

- **Epreuve écrite (1h)**

Cette épreuve permet, à partir d'un sujet général sur les pratiques sportives, d'apprécier chez les candidats, les capacités d'expression écrite, de réflexion et d'analyse.

**Tests de sélection pour l'option HALTEROPHILIE MUSCULATION :**

- **Réaliser la performance maximale au Luc Léger.**

Une note de 0 à 5 sera attribuée en fonction du palier atteint, selon le barème suivant :

**Femme (annonce du palier) :**

Palier	Palier 8	Palier 9	Palier 10	Palier 11	Palier 12
Note (sur 5)	1	2	3	4	5

**Homme (annonce du palier) :**

Palier	Palier 9	Palier 10	Palier 11	Palier 12	Palier 13
Note (sur 5)	1	2	3	4	5

▪ **Epreuves d'haltérophilie**

Réaliser des performances sur deux exercices supplémentaires : l'épaulé-jeté et le soulevé de terre, selon les modalités mentionnées ci-dessous.

▪ **Entretien oral (durée 20 à 30 minutes)**

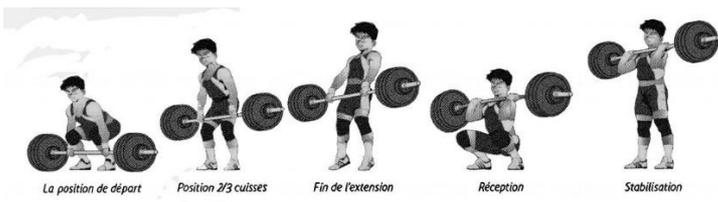
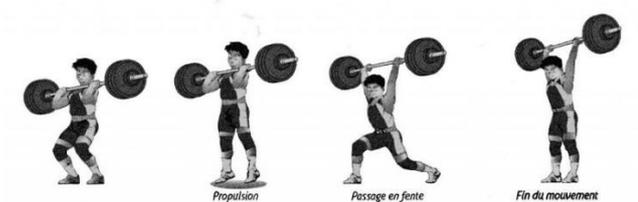
Le candidat dispose d'un temps pour se présenter, mettre en évidence son vécu sportif, ses expériences pédagogiques, exposer ses motivations, son projet de formation et son projet professionnel.

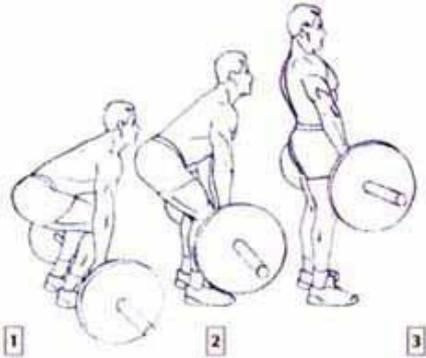
A l'issue de cette présentation, le jury posera des questions.

▪ **Epreuve écrite (1h)**

Cette épreuve permet, à partir d'un sujet général sur les pratiques sportives, d'apprécier chez les candidats, les capacités d'expression écrite, de réflexion et d'analyse.

**Descriptif des mouvements d'épaulé-jeté et soulevé de terre :**

EXERCICE		Hommes	Femmes	Critères
<b>Epaulé-jeté</b>	 <p>La position de départ    Position 2/3 cuisses    Fin de l'extension    Réception    Stabilisation</p>	2 répétitions à 60 % du poids de corps	2 répétitions à 50 % du poids de corps	Le candidat saisit la barre en pronation. En conservant les courbes naturelles du dos, il amène la barre aux épaules. Puis, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, puis stabilise la position debout, bras et jambes tendus. La barre revient au sol au début de chaque répétition. Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause.
	 <p>Propulsion    Passage en fente    Fin du mouvement</p>			

<p><b>Soulevé de terre</b></p>		<p>2 répétitions à 90 % du poids de corps</p>	<p>2 répétitions à 80 % du poids de corps</p>	<p>Le candidat se redresse en conservant les courbures naturelles de la colonne vertébrale. Fin du mouvement : le candidat se tient debout, barre au niveau du bassin. Alignement des membres inférieurs, du buste et de la tête, sans hypertension lombaire. Puis le candidat repose la barre au sol, en contrôlant le mouvement. La répétition suivante débute immédiatement, sans lâcher la barre.</p>
--------------------------------	---	---	---	---

**Barème de notation :**

Epreuves	Note totale sur 20
Luc Léger	Note sur 5
Spécialité de l'option	Note sur 5
Entretien oral	Note sur 5
Ecrit	Note sur 5

**Information des résultats :** à partir du 9 juillet 2018

La liste des 20 candidat(e)s retenu(e)s est envoyée par email.

Ces candidats sont convoqués par email pour un entretien afin de finaliser l'inscription au centre de formation.

Dates à retenir pour les candidats admis (convocation par email) :

- Réunion d'information : lundi 10 septembre 2018
- Positionnement (entretien où l'on définit le parcours individualisé du stagiaire) : les 11 et 12 septembre 2018

Les 5 candidat(e)s suivants sont mis(es) sur liste d'attente. Ils(elles) seront convoqué(e)s au positionnement en cas de défection d'un(e) candidat(e) retenu(e). Ces candidats seront informés par téléphone et email de leur présence sur la liste d'attente et de la suite de leur sélection.

Les candidat(e)s ayant échoué aux tests de sélection seront informé(e)s collectivement par email.