



## EPREUVES DE SELECTION POUR L'ENTREE EN FORMATION BPJEPS Activités de la Forme (AF) ex AGFF

La sélection des candidats(es) à l'Académie Basque du Sport se déroule en 2 temps :

- 1) Satisfaire aux tests d'exigences préalables à l'entrée en formation (TEP)
- Et
- 2) Satisfaire aux tests de sélections mis en place par l'Académie Basque du Sport.

### TEP (TESTS D'EXIGENCES PREALABLES) A L'ENTREE EN FORMATION

#### BPJEPS Activités de la Forme (AF)

Depuis le 1er novembre 2018, les TEP sont organisés selon un calendrier régional fixé par la DRAJES Nouvelle-Aquitaine.

#### **IMPORTANT**

- Les TEP visent à vérifier la capacité technique et physique, de chaque candidat à suivre la formation.
- Les TEP doivent être distingués des épreuves de sélections.
- Il faut avoir obtenu les TEP pour pouvoir se présenter aux épreuves de sélections.
- Il revient à chaque candidat indépendamment de son inscription aux TEP de s'inscrire auprès de l'Académie Basque du Sport et de passer auprès de celle-ci les épreuves de sélection qui lui sont propres.

#### **PREREQUIS POUR PASSER LES TEP**

- Être titulaire de l'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

## PROCEDURE D'INSCRIPTION AUX TEP

Les inscriptions aux TEP sont ouvertes à tous les candidats quel que soit leur lieu de résidence ou l'organisme de formation (OF) choisi.

Le calendrier régional vous permet de choisir votre date et lieu de passage des TEP.

Pour vous inscrire, il vous suffit de cliquer sur le lien des inscriptions en ligne et de suivre les instructions.

## TESTS TECHNIQUES

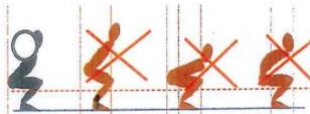
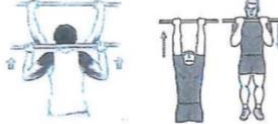
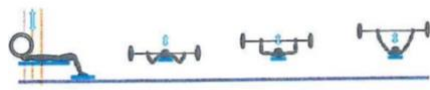
### Tests techniques : Option COURS COLLECTIFS :

Epreuve n°1	Test navette « Luc Léger » palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes
Epreuve n°2	<p>Le (la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes au total comprenant :</p> <p style="margin-left: 40px;">10 mn d'échauffement collectif</p> <p style="margin-left: 80px;">20 mn de passage en STEP à un rythme de 128 132 battements /mn dont 2 mn de retour au calme</p> <p style="margin-left: 80px;">20 mn de passage en renforcement musculaire</p> <p style="margin-left: 80px;">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'indication verbales ou gestuelles données.</p> <p>Il(elle) est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple.</p>

### Tests techniques option :HALTEROPHILIE, MUSCULATION

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

	FEMME		HOMME	
Exercice	Répétitions	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(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
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 plats</li> </ul>
TRACTION 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>
DEVELOPPÉ COUCHÉ		<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>

### DISPENSES ET ÉQUIVALENCES

Les personnes titulaires de l'une des certifications mentionnées ci-après sont dispensées de l'ensemble des TEP( tests techniques préalables à l'entrée en formation) :

- Sportif de haut niveau en haltérophilie inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport
- BP AGFF mention A « activités gymniques acrobatiques » ou mention B « activités gymniques d'expression »
- BP AGFF mention C « forme en cours collectifs »
- BP AGFF mention D « haltère, musculation et forme sur plateau »

Les personnes titulaires de l'une des certifications mentionnées ci-après sont dispensées des TEP( tests techniques préalables à l'entrée en formation) pour l'option « cours collectifs » :

- CQP ALS option « activités gymniques d'entretien et d'expression »
- Brevet fédéral animateur des activités gymniques cardiovasculaires délivré par la FFG\*
- Brevet fédéral animateur des activités gymniques d'entretien délivré par la FFG\*
- Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aérobic délivré par la FFG\*
- Brevet fédéral instructeur des activités gymniques délivré par la FFG\*
- Brevet fédéral « BF1A » activités physiques d'expression délivré par l'UFOLEP\*
- Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF\*

Les personnes titulaires de l'une des certifications mentionnées ci-après sont dispensées des TEP( tests techniques préalables à l'entrée en formation) pour l'option « haltérophilie, musculation » les titulaires d'un :

- Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFAC
- Brevet fédéral iniateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMF AC
- Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC
- Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMF AC

**TESTS DE SELECTION DE L'ACADEMIE BASQUE DU SPORT**  
**BPJEPS Activités de la Forme (AF ) ex AGFF**

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 :

**PREREQUIS**

- **Avoir satisfait les tests exigences préalables à l'entrée en formation ( TEP)**

**TESTS TECHNIQUES**

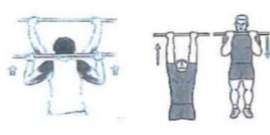
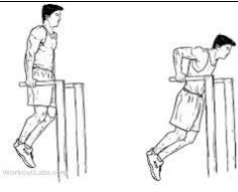
**Tests de sélection pour l'option COURS COLLECTIFS :**

- Suivre un cours de STEP et LIA d'un niveau et d'un niveau avancé (45 mn environ)
- Les compétences évaluées sont les suivantes :
  - Exécution des éléments techniques
  - Placement corporel
  - Relation musique mouvement
  - Engagement physique

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

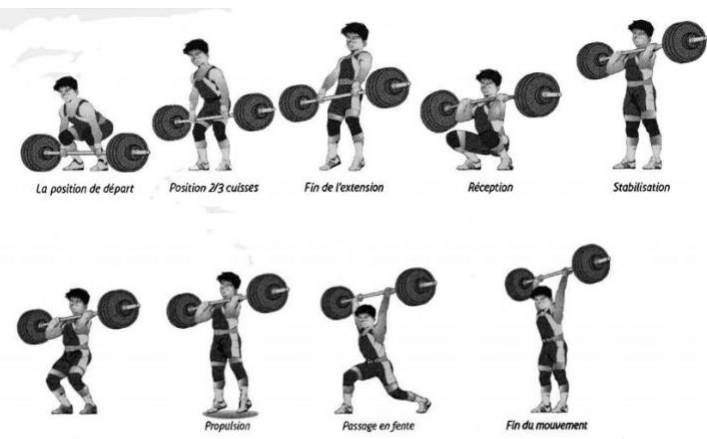
**EPREUVES DE MUSCULATION**

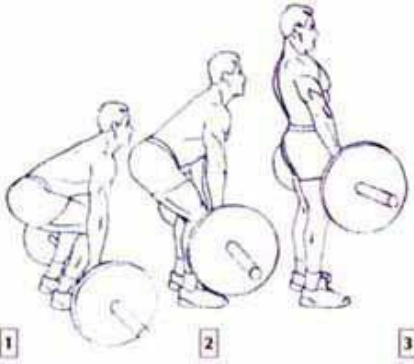
Exercice	FEMME		HOMME	
	Répétitions	Pourcentage	Répétitions	Pourcentage
TRACTION En pronation ou en supination (au choix du candidat(e))	Nombre maximum de répétition	Menton > barre Nuque barre Prise en main au choix : pronation ou supination	Nombre maximum de répétition	Menton > barre Nuque barre Prise en main au choix : pronation ou supination
DIPS	Nombre maximum de répétition		Nombre maximum de répétition	

Exercice	Schéma	Critères de réussite
<p><b>TRACTION</b></p> <p>En pronation ou en supination au choix du candidat (e)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <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>
<p><b>DIPS</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-En appui sur les barres (écartement légèrement plus élevé que la largeur des épaules)</li> <li>-Bras légèrement fléchis (coudes non "verrouillés")</li> <li>- jambes fléchies et croisées,</li> <li>- Aucun contact avec le sol à partir du moment où le test a commencé</li> </ul>

### ÉPREUVES D'HALTEROPHILIE

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

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

<p><b>Soulevé de terre</b></p>		<p>1 Répétition à charge maximale</p>	<p>1 Répétition à charge maximale</p>	<p>Le candidat effectue une montée en gamme afin d'arriver à effectuer une répétition au maximum de ses possibilités.</p> <p>Le candidat se redresse en conservant les courbures naturelles de la colonne vertébrale.</p> <p>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.</p> <p>Puis le candidat repose la barre au sol, en contrôlant le mouvement. La répétition suivante débute immédiatement, sans lâcher la barre.</p>
--------------------------------	---	---------------------------------------	---------------------------------------	---

- Entretien avec un jury (durée 20 à 30 mn)  
Le candidat dispose de 10 minutes 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 des 10 minutes le jury posera des questions pendant 10 à 20 minutes
- Un écrit 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

#### Barème de notation

Epreuve	% de la note finale
Tests physiques	40
Epreuve écrite	20
Entretien Oral	40

#### Information des résultats :

La liste des 20 candidats(es) retenus(es) est affichée à l'Académie Basque du Sport sous 8 jours  
Ces candidats sont convoqués par téléphone et par email au positionnement

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

Les candidats(es) ayant échoués (ées) aux tests de sélections seront informés collectivement par email dans les 15 jours suivant l'épreuve .