



EPREUVES DE SELECTION

BPJEPS spécialité Educateur Sportif, Mention Activités de la Forme

Contenu et conditions de réalisation des épreuves

I. Exigences préalables à l'entrée en formation

Les exigences préalables ont pour but de vérifier les compétences du candidat à suivre le cursus de formation.

Pour entrer en formation BPJEPS spécialité « Educateur Sportif » mention «Activités de la Forme », le/la candidat(e) doit :

- **Être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante :**
 - « prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC1) ou « attestation de formation aux premiers secours » (AFPS) ;
 - « premiers secours en équipe de niveau 1 » (PSE 1) en cours de validité ;
 - « premiers secours en équipe de niveau 2 » (PSE 2) en cours de validité ;
 - « attestation de formation aux gestes et soins d'urgence » (AFGSU) de niveau 1 ou niveau 2 en cours de validité ;
 - « certificat de sauveteur secouriste du travail » (SST) » en cours de validité.
- **Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique des « activités physiques pour tous » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation.**
- **Etre capable de réaliser les deux tests suivants :**
 - **Test n°1** : Test navette « Luc Léger » ;
 - **Test n°2** : Demonstration technique, spécifique à chaque option “Cours collectifs” et “Haltérophilie-Musculation”.

TOUT CANDIDAT NE SATISFAISANT PAS AUX EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION NE POURRA PASSER LE TEST DE SELECTION (ENTRETIEN) DE CAP'FORMATIONS SPORT.

A. Test navette « Luc Léger »

Le test « Luc Léger » consiste à calculer la vitesse maximale d'aérobio (VMA)* et à estimer la consommation maximale d'oxygène du sujet. Ce test d'endurance consiste à courir entre deux lignes espacées de 20m (*point A et point B*), en respectant un rythme de course qui s'accélère toutes les minutes (*0.5 Km/h toutes les minutes*). La vitesse est déterminée par des BIP sonores. La bande sonore indique également au candidat le nombre de paliers atteints.

À chaque aller-retour, il faut s'arrêter et reprendre aussitôt sa course. Le candidat doit régler sa vitesse de manière à se trouver en bout de piste au moment où retentit le signal sonore, afin de repartir immédiatement en sens inverse.

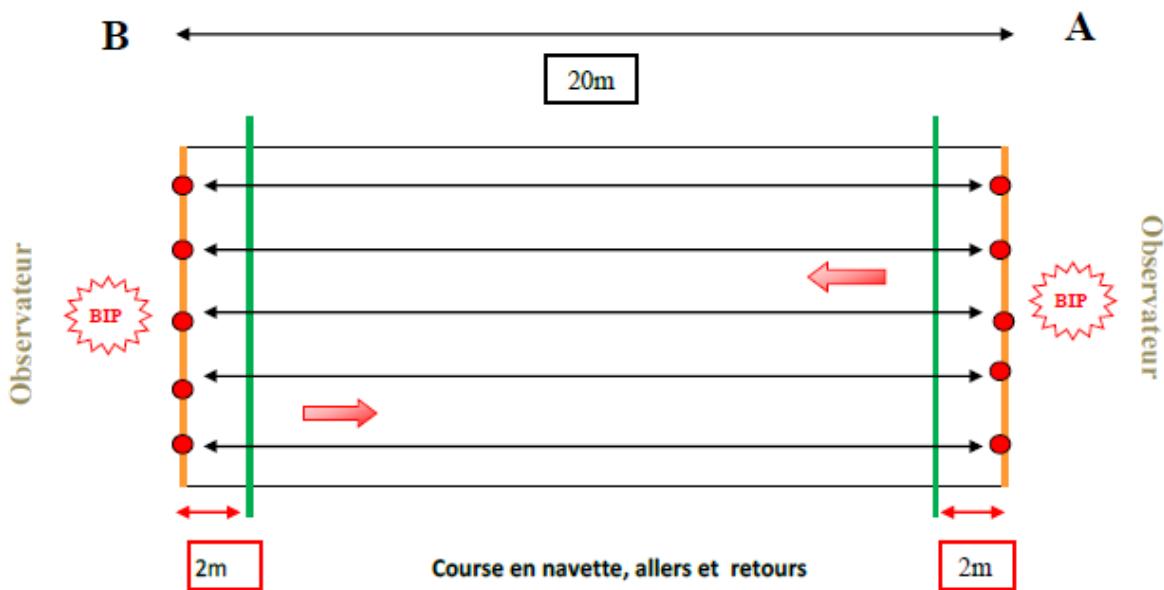
- Pour les femmes : le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore : « palier 8 ». Le candidat atteint 12 km/h.
- Pour les hommes : le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore : « palier 10 ». Le candidat atteint 13 km/h.

PALIER	VITESSE km/h	PALIER	VITESSE km/h
Palier 1	8.5	Palier 11	13.5
Palier 2	9.0	Palier 12	14.0
Palier 3	9.5	Palier 13	14.5
Palier 4	10.0	Palier 14	15.0
Palier 5	10.5	Palier 15	15.5
Palier 6	11.0	Palier 16	16.0
Palier 7	11.5	Palier 17	16.5
Palier 8	12.0	Palier 18	17.0
Palier 9	12.5	Palier 19	17.5
Palier 10	13.0	Palier 20	18

* La vitesse maximale aérobie ou VMA, est la vitesse de course sur piste à partir de laquelle une personne consomme le maximum d'oxygène, c'est-à-dire atteint le VO₂Max. En deçà de cette limite, la consommation d'oxygène croît avec l'intensité de l'effort et la plupart de l'énergie provient du métabolisme aérobie. Au-delà, la consommation d'oxygène reste constante et la puissance supplémentaire est assurée par la filière anaérobie lactique.

Schéma 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 élimatoire.
- 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 2ème 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 candidats est limité à 10.

Le jour de l'épreuve, il sera demandé au candidat de poursuivre l'effort au-delà du palier minimum, aussi longtemps que possible, afin d'évaluer la condition physique du candidat.

B. Tests techniques spécifiques à chaque option

1) Pour l'option « Cours Collectifs »

Le candidat 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 candidat 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.

Cf. annexe I.

Le jour de l'épreuve, le candidat est évalué sur différents critères : la qualité de placement, d'exécution, écoute des consignes, coordination, résistance à l'effort, respect du rythme, gestion de la respiration etc.

2) Pour l'option « Haltérophilie, Musculation »

Le candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée de plusieurs exercices.

Cf. annexe II.

Le jour de l'épreuve, il sera demandé aux candidats de réaliser le maximum de répétitions (au-delà du nombre minimum permettant de valider l'épreuve), afin d'évaluer l'endurance musculaire du candidat.

C. Dispenses

➤ Dispense du test technique de l'option « Haltérophilie, Musculation »

Le 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.

Le sportif de haut niveau en force athlétique inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L.221-2 du code du sport.

Le titulaire du BP AGFF mention D.

➤ Dispense du test technique de l'option « Cours Collectifs » :

Le titulaire du BP AGFF mention A.

Le titulaire du BP AGFF mention C.

II. Test spécifique à CAP'Formations Sport

Une épreuve d'entretien d'une durée de 20 minutes sera réalisée.

Au cours de cet entretien, le jury aura comme support le dossier de présentation remis lors de l'inscription :

- Curriculum Vitae : comprenant l'état civil, les études effectuées, diplômes obtenus ou niveau atteint, situation professionnelle
- Expériences dans le domaine de l'animation (sportive ou autre)
- Niveau de pratique sportive (disciplines pratiquées)
- Motivation et projet professionnel

Cet entretien a pour objectif d'évaluer les motivations et le niveau des candidats, ainsi que leurs aptitudes à suivre la formation et la cohérence de leur projet professionnel.



ANNEXE I :

Trame des enchaînements option « Cours Collectifs »

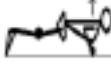
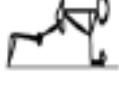
Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP

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

<u>Objectif de la séance</u>	Evaluation 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 UATex de la base squat, fentes, antépulsion des bras, rotation.....					10 minutes
1 ^{er} 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 Lstep	Face Face En bout Début en bout puis retour en face	Bras simples sur les 3 genoux L step	9 minutes	
2 ^{ème} 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	
					Temps cumulé	30 minutes	

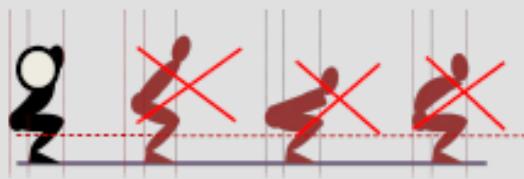
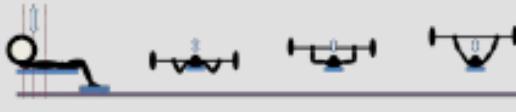
Type de cours et durée	Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat/Fentes/Pompes/Gainages, 20 minutes de renfo et 10 minutes de retour au calmes .TOTAL 30 minutes. Évaluation posture et souplesse
------------------------	---

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	<ul style="list-style-type: none"> -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	

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		Evaluation posturale et souplesse	Angles tronc/jambe à 90°, jambe et bras tendus, tête alignée main au sol		2 min	6 min	Respect de la posture
4) Planche debout position unipodale (pied droit au sol)			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				
				Total	60 minutes		

ANNEXE II :

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"> - 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 	
DEVELOPPE 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. 	

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