



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'aérobic (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.

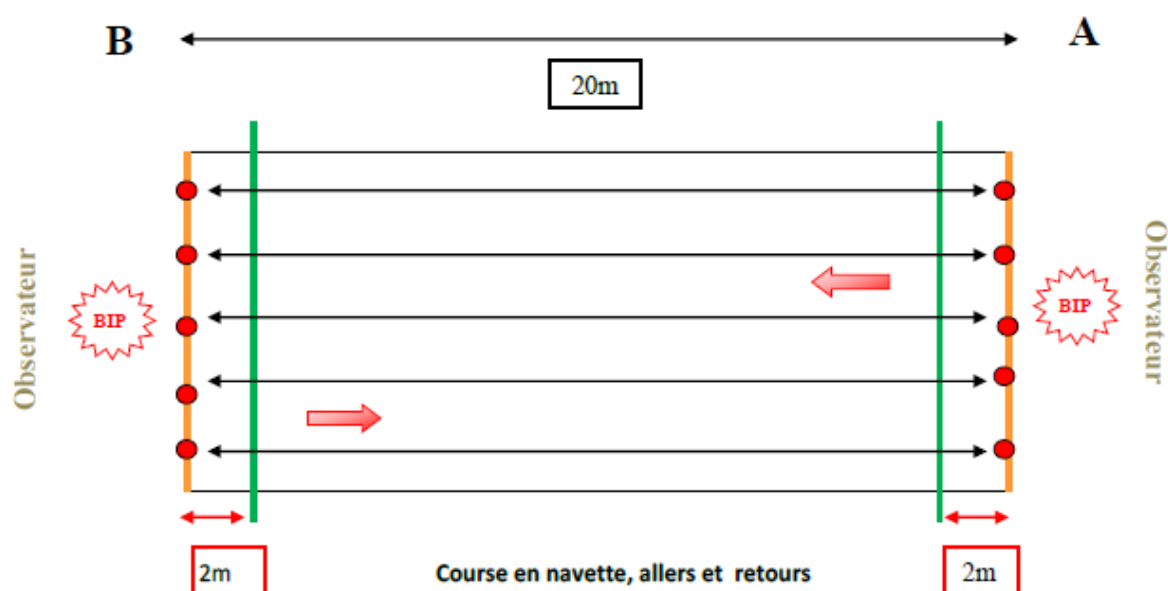
- Pour les femmes : le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore : « palier 8 ». Le candidat atteint 12 km/h.
- Pour les hommes : le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore : « palier 10 ». Le candidat atteint 13 km/h.

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 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 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 »


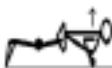

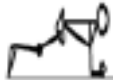

Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP



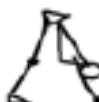


Type de cours, niveau et durée	Échauffement, cour de STEP, renforcement musculaire et étirement, Total 30 min
--------------------------------	--

Objectif de la séance	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 UA+ex 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 L step	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	



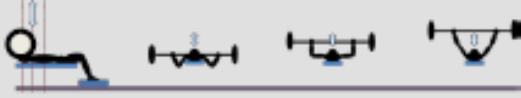
Type de cours et durée	Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat/Fentes/Pompes/Gainages, 20 minutes de renfo et 10 minutes de retour au calmes .TOTAL 30 minutes. Évaluation posture et souplesse
------------------------	---

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	-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 postérieur et maintien de la posture	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste		2 min	2 min	Respect de la posture
2) Flexion du buste		Evaluation souplesse adducteur et chaîne postérieur	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	
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 	
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. 	

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