
Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport (BP JEPS)

Spécialité : « **Éducateur Sportif** »

Mention : « **Activités de la Forme** »

Options : « **Cours Collectifs** » et « **Haltérophilie – musculation** »

Formation financée par la Collectivité Territoriale de la Martinique

Indemnisée par le Pôle Emploi



MODALITÉS DES ÉPREUVES RELATIVES AUX TEP ET AUX TESTS DE SÉLECTION SESSION 2021 - 2023



TESTS DE SÉLECTION

BP JEPS AF

L'effectif proposé pour l'ouverture de cette formation est de 12 stagiaires maximum.

Le candidat s'inscrit pour participer à l'ensemble des épreuves.

Toute absence ou refus de passage à une épreuve rend votre inscription et l'accès à l'action de formation caduque.

Les résultats d'admission pour entrer en formation sont établis au mérite selon l'ordre de classement des candidats par rapport aux tests et le nombre de places ouvertes à la formation.



Si vous souhaitez obtenir davantage d'informations sur ce diplôme afin de vous préparer, nous vous invitons à consulter un résumé descriptif de la formation sur le site du Ministère chargé des Sports :

https://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/annexesarrete160905modif_bpjeps_4_activites_de_la_forme.pdf

INSTITUT MARTINICAIS DU SPORT

Quartier Mangot Vulcin - Route du Vert-Pré - 97 232 Le Lamentin
Tél : 0596 38 38 00 – dir.formation@ims.mq - www.ims.mq

N° SIRET : 800 129 363 00019 – Code APE : 8559 A

N° de déclaration d'activité : 97 97 30703 97



1- ÉPREUVES PHYSIQUES

DÉSIGNATION DES ÉPREUVES

Désignation :

Ces épreuves ont pour objectif de vérifier la capacité physique des candidats.

Consignes :

Les épreuves se dérouleront de la façon suivante :

➤ **Option « Cours collectifs »**

- **Épreuve n° 1** : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.
Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 8 ». Le candidat atteint 12 km/h.
Le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 10 ». Le candidat atteint 13 km/h.
- **Épreuve n° 2** : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 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, vingt minutes de passage en renforcement musculaire, 10 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. La trame des enchaînements de l'épreuve n°2 figure en annexe IV-A.

Trame des enchaînements de l'épreuve n°2 - 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	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, musculotendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation	Mouvement de laCV dans tous les plans, enchaînement de LIA+ex de la basesquat, fentes, anté-pulsion des bras, rotation.....					10 minutes
1 ^{er} bloc	1 basic +1 mambo cha cha1 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 puisretour en face	Bras simples sur les 3 genouxL step	9 minutes	
2 ^{ème} bloc	1 basic + 1 traversée + 3genoux ciseaux 1 traversée+ 2 dégagés sur lestep +1 V step	16 temps 16 temps	Lors des 3 genoux ciseaux	Début face/fin dos Début dos etrevient face avec le basicTraversée avant les dégagés	Bras simples surles 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, 20minutes de renfo et 10 minutes de retour au calmes .TOTAL 30 minutes. Évaluation posture et souplesse
-------------------------------	---

➤ **Option « Haltérophilie-musculation »**

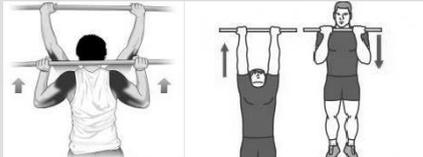
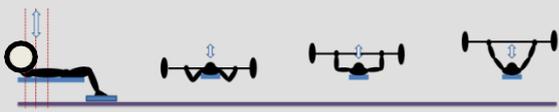
- **Épreuve n° 1** : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.

Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 8 ». Le candidat atteint 12 km/h.

Le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 10 ». Le candidat atteint 13 km/h.

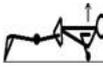
- **Épreuve n° 2** : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices* figurant dans le tableau suivant :

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.

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

Dispense des tests techniques à l'entrée en formation : les qualifications permettant au candidat d'être dispensé des tests techniques à l'entrée en formation sont mentionnées en annexe VI « dispenses et équivalences ». **Se référer à l'annexe VI :** https://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/annexesarrete160905modif_bpjeps_4_activites_d_e_la_forme.pdf

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
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
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 3 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 3 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	Respect de la posture
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	
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		



2 - ÉPREUVES ÉCRITES

DÉSIGNATION DE L'ÉPREUVE ÉCRITE N° 1 : TEST ÉCRIT

Désignation :

Cette épreuve permet d'apprécier chez les candidats les capacités :

- D'expression écrite ;
- De réflexion et d'analyse.

Consignes :

- Les copies doivent être anonymes pour la correction ;
- Le non-respect de l'anonymat entraînera l'annulation de la copie ;
- En aucun cas les brouillons ne pourront être pris en considération ;
- Le respect du délai imparti.

Tout signe distinctif s'opposant au respect de l'anonymat de la copie entraînera l'annulation de cette dernière.

Durée : 1h30

DÉSIGNATION DE L'ÉPREUVE ÉCRITE N° 2 : QCM

Désignation :

Ce Questionnaire à Choix Multiples (QCM), consiste à attester des connaissances des candidats sur l'environnement sportif.

Consignes :

- Les copies doivent être anonymes pour la correction ;
- Le non-respect de l'anonymat entraînera l'annulation de la copie ;
- Le respect du délai imparti.

Tout signe distinctif s'opposant au respect de l'anonymat de la copie entraînera l'annulation de cette dernière.

Durée : 20 minutes



3 - ÉPREUVE ORALE

DÉSIGNATION DE L'ÉPREUVE : TEST ORAL

Désignation :

Cette épreuve permet de vérifier :

- La qualité de réflexion du candidat sur sa pratique des Activités de la Forme ;
- La motivation pour l'enseignement de ces pratiques ;
- Le projet professionnel ;
- La capacité à répondre aux questions posées ;
- Le comportement, l'attitude verbale, l'attitude non verbale (personnalité, aisance, etc.).

Consignes :

Un projet professionnel présentant :

- Le lien entre le parcours de formation choisi ;
- Le type d'emploi souhaité à l'issue de la formation ;
- La ou les structures d'alternance envisagées pour la phase d'observation en structure.

Durée: 10 à 15 minutes