

TEP

BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME OPTION : HALTÉROPHILIE MUSCULATION

TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES À L'ENTRÉE EN FORMATION

Textes réglementaires en vigueur : Arrêté du 05/04/2018 modifiant l'arrêté du 05/09/2016 portant création de la mention «Activités de la Forme» du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité «éducateur sportif».

Le(la) candidat(e) doit :

- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités de la forme datant de moins d'un an
- Etre capable de réaliser et valider les tests techniques suivants :

ÉPREUVE N°1 : TEST NAVETTE «LUC LÉGER»

- **Pour les femmes** : le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante: « palier 8 »
- **Pour les hommes** : le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore : « palier 10 »

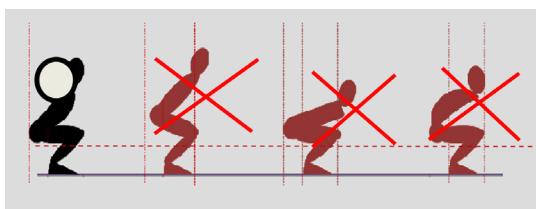
Ce test a pour objectif de vérifier la capacité physique. Il s'agit d'un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des «bips» sonores. Les candidats se placent derrière une ligne «A» matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne «B» également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.

ÉPREUVE N°2 : LE(LA) CANDIDAT(E) RÉALISE UNE ÉPREUVE DE DÉMONSTRATION TECHNIQUE COMPOSÉE DES EXERCICES FIGURANT DANS LE TABLEAU SUIVANT.

Exercices	Femme		Homme	
SQUAT	5 répétitions	75% poids du corps	6 répétitions	110% poids du corps
TRACTION en pronation ou supination au choix du candidat	1 répétition	Menton > barre nuque barre Prise en main au choix : pronation ou supination au choix du candidat	6 répétitions	Menton > barre nuque barre Prise en main au choix : pronation ou supination au choix du candidat
DÉVELOPPÉ COUCHÉ	4 répétitions	40% poids du corps	6 répétitions	80% poids du corps

SCHÉMA

CRITÈRES DE RÉUSSITE



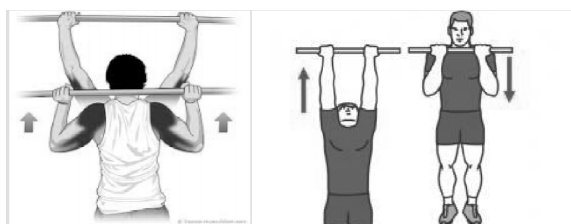
- Exécuter le nombre requis de mouvements
- Alignement tête-dos-fessiers
- Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive
- Hanches à hauteur des genoux
- Tête droite et regard à l'horizontal
- Pieds à plat

TRACTION

En pronation ou supination (au choix)

SCHÉMA

CRITÈRES DE RÉUSSITE

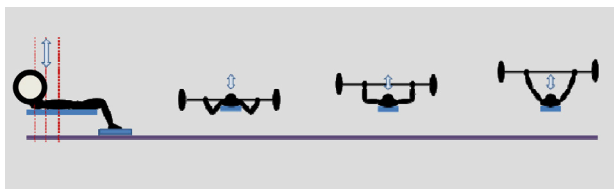


- Exécuter le nombre requis de mouvements
- Si prise en pronation : amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement
- Si prise en supination : amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement

DEVELOPPE COUCHE

SCHÉMA

CRITÈRES DE RÉUSSITE



- Exécuter le nombre requis de mouvements
- 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

TEP

BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME OPTION : HALTÉROPHILIE MUSCULATION

TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES À L'ENTRÉE EN FORMATION

Certifications ou diplômes ouvrant droit à la dispense de TEP pour le ou la candidat(e)

- 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
- 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
- BPJPES Activités Gymniques de la Forme et de la force AGFF:
 - Mention D : Haltère, musculation et forme sur plateau
- BEES des métiers de la forme
- BEES d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme
- BEES haltérophilie, force athlétique, culturisme, musculation, éducative, sportive et d'entretien.
- Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFAC*
- Brevet fédéral initiateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFAC* ou la FFHM jusqu'au 18/01/18
- Brevet Fédéral 1 initiateur délivré par la FFHM à partir du 19/01/18
- Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC* ou la FFHM jusqu'au 18/01/18
- Brevet fédéral 2 moniteur FFHM* ou « coach haltéro » à partir du 19/01/18
- Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMFAC* ou la FFHM jusqu'au 18/01/18
- Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFHM* à partir du 19/01/19
- Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFForce*
- Brevet fédéral « Coach Musculation Fonctionnelle» délivré par la FFHM*

*FFHMFAC: Fédération Française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme

*FFHM: Fédération Française d'haltérophilie et musculation

*FFForce: Fédération Française de force athlétique