



ÉPREUVES DES TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES (TEP) BPJEPS Activités de la Forme, Option Haltérophilie – Musculation

Vous êtes pratiquant assidu et passionné des activités physiques et sportives dans le domaine des activités de la Forme Option « Haltérophilie - Musculation », et vous souhaitez en faire votre métier ?

Inscriptions aux TEP CREPS de VICHY (suivre le lien ci-dessous) :

<https://tep-region.creps-rhonealpes.sports.gouv.fr/activites-de-la-forme>

Objectifs

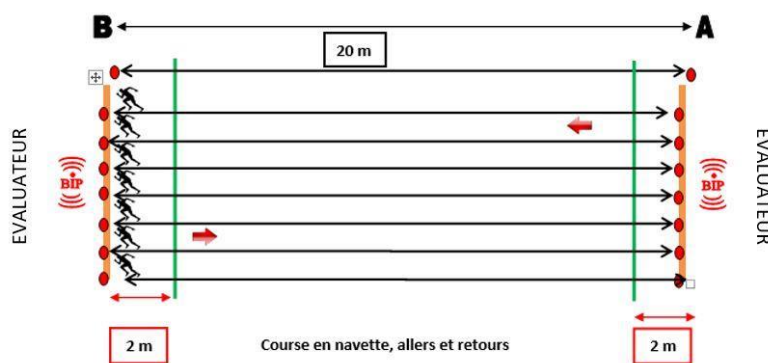
Les tests d'entrée ont pour but de vérifier les capacités du/de la candidat(e) à suivre le cursus de formation et lui permettre d'accéder à la mention Activités de la Forme « option Haltérophilie-Musculation » du Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire.

Épreuves

Épreuve n°1 : test navette « Luc Léger » : Le test navette « Luc Léger » est un test progressif qui consiste à courir entre deux lignes, séparées de vingt mètres, selon le rythme indiqué par les signaux de la bande sonore.

- Si le candidat est une femme, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 7 est réalisé. Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 8 ». Le candidat atteint 12 km/h.
- Si le candidat est un homme, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 9 est réalisé. Le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 10 ». Le candidat atteint 13 km/h

Règlement du test :





Le candidat se place derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, le candidat se dirige vers la ligne « B » également matérialisée au sol et délimitée par des plots. Une ligne de tolérance, deux mètres avant l'extrémité de la ligne A et de la ligne B, est matérialisée au sol de chaque côté des vingt mètres. Deux évaluateurs se positionnent de part et d'autre des lignes A et B. Le nombre de candidats est limité à dix par binôme d'évaluateurs.

Le candidat amorce son retour vers la ligne opposée en bloquant un de ses pieds immédiatement derrière l'extrémité de la ligne A ou B. Les virages en courbe sont interdits.

Si un candidat arrive sur une des deux lignes avant le signal sonore suivant, il attend que le signal sonore retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

Lorsqu'un candidat a un retard dans la zone de tolérance des deux mètres, à l'émission du signal sonore, un avertissement lui est signifié par l'évaluateur de la ligne qui en informe également l'évaluateur de la ligne opposée.

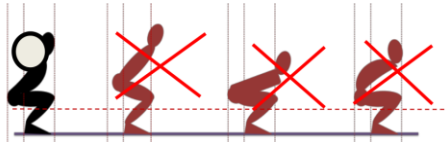
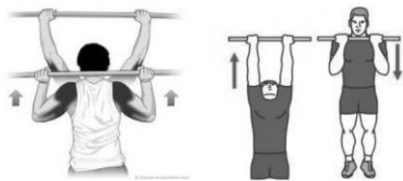
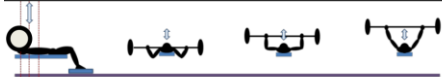
Dans le cas où le retard n'est pas comblé sur l'aller suivant, un deuxième avertissement est signifié au candidat. Un troisième retard consécutif est éliminatoire.

Tout retard en-deçà de la zone de tolérance des deux mètres, à l'émission du signal sonore, est éliminatoire.

Épreuve n°2 : Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau suivant : « Dix minutes de récupération minimum sont observées entre chaque mouvement et entre chaque exercice ».

Exercice	Femme		Homme	
	Répétitions	Pourcentage	Répétitions	Pourcentage
Squat	5 répétitions	75% du poids de corps	6 répétitions	110% poids de 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
Développé couché	4 répétitions	40% du poids de corps	6 répétitions	80% du poids de corps



Exercice	Schéma	Critères de réussite
Squat		<ul style="list-style-type: none"> • Exécuter le nombre requis de mouvement. • Alignement 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.
Développé couché		<ul style="list-style-type: none"> • Exécuter le nombre requis de mouvement. • Barre en contact de la poitrine. • 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.