BPJEPS APSF

Activités Physiques et Sportives de la Forme

(sous réserve d'habilitation)

Tests d'exigences préalables (TEP)

Pourquoi des tests de sélection ?

Les tests de sélection nationaux permettent de mesurer les conditions physiques des candidats, afin d'avoir le niveau requis pour suivre une formation fitness. C'est aussi un moyen au candidat de comprendre les attentes du BPJEPS APSF.

ÉPREUVE 1

Test Navette Luc Léger

Test progressif consistant à courir entre deux lignes distantes de 20 mètres, en respectant un rythme imposé par une bande sonore. Il permet d'évaluer la vitesse maximale aérobie et la VO2 max du candidat.

- Femmes : palier 6 atteint (11,5 km/h).
- Hommes : palier 8 atteint (12,5 km/h).

ÉPREUVE 2

Démonstration technique en musculation

5 minutes d'échauffement.
Le candidat réalise deux exercices : squat et développé couché. Chaque exercice comprend 6 répétitions consécutives sans temps d'arrêt.

- Femmes : Squat 90 % du poids du corps / Développé couché 60 %.
- Hommes : Squat 110 % du poids du corps / Développé couché 90 %

ÉPREUVE 3

Cours collectif en musique

Le candidat participe au cours collectif en musique d'une durée totale de 40 minutes comprenant :

- .5 min d'échauffement
- 15 min de renforcement musculaire
- 15 min de circuit training
- 5 min de retour au calme

Le cours peut être présenté à partir d'une vidéo préenregistrée.

CONSEIL DE PRÉPARATION

- Anticiper une préparation physique progressive, notamment en cardio et en force.
- Travailler la technique irréprochable des mouvements de base.
- Réviser la structuration d'un cours collectif (rythme, transitions, sécurité).
- Le jour des tests : arriver reposé, hydraté et avec une tenue adaptée.

SCANNE LE QR CODE ICI ⇨ ⇦ INSCRIS-TOI AUX TEP

255 RUE ROBERT BARATHON
42370 RENAISON

06.75.62.21.83

www.sport-bien-etre.fr

BPJEPS APSF

Activités Physiques et Sportives de la Forme

(sous réserve d'habilitation)

Tests d'exigences préalables (TEP)



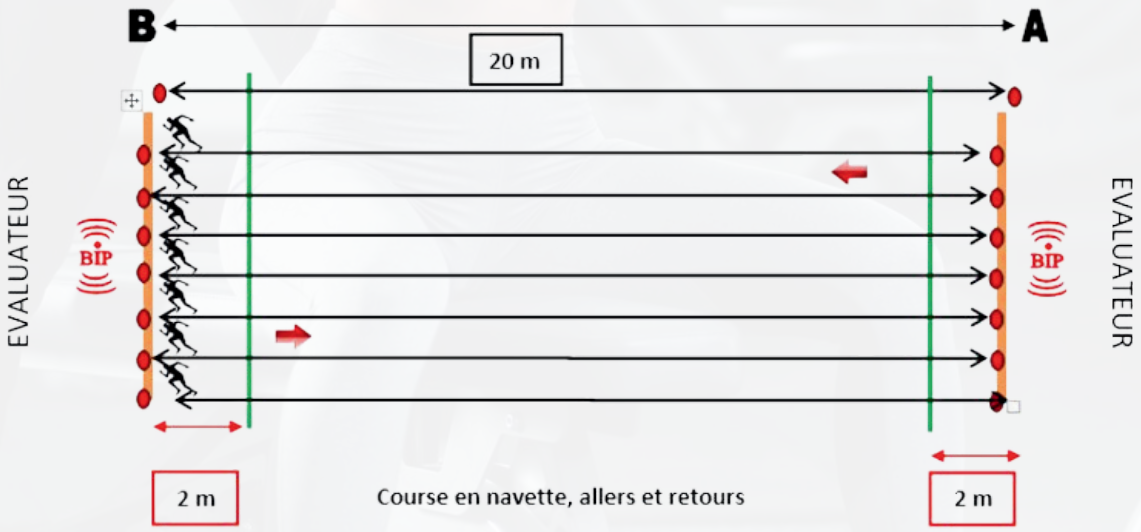
ÉPREUVE 1

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 6 est réalisé. Le palier 6 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 7 » ou « fin du palier 6 ». Le candidat atteint 11,5 km/h.

- Si le candidat est un homme, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 8 est réalisé. Le palier 8 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 9 » ou « fin du palier 8 ». Le candidat atteint 12,5 km/h.



BPJEPS APSF

Activités Physiques et Sportives de la Forme

(sous réserve d'habilitation)

Tests d'exigences préalables (TEP)



ÉPREUVE 1

Règlement du test navette Luc Léger (suite)

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.

BPJEPS APSF

Activités Physiques et Sportives de la Forme

(sous réserve d'habilitation)

Tests d'exigences préalables (TEP)



ÉPREUVE 2

Démonstration technique "mouvement technique de musculation"

Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des deux exercices figurant dans le tableau suivant.

L'organisme en charge de l'organisation du test d'exigence préalable informe le candidat de l'ordre de réalisation. Il dispose de cinq minutes d'échauffement spécifique avant chaque mouvement. Les six répétitions de chacun des deux mouvements sont successives. Aucun temps d'arrêt n'est autorisé.

Le poids du corps est déterminé en fonction de la pesée réalisée le jour du test. La charge est arrondie au kg inférieur. Exemple pour un homme : 78.7 kg au poids de corps × 0.9 = 70.83 soit 70 kg à soulever.

	Femmes		Hommes	
Exercices	répétitions	pourcentage	Répétitions	pourcentage
SQUAT	**6**	**90% poids du corps**	**6**	**110% poids du corps**
DÉVELOPPÉ COUCHÉ	**6**	**60% poids du coprs**	**6**	**90% poids du coprs**

BPJEPS APSF

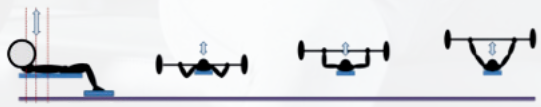
Activités Physiques et Sportives de la Forme

(sous réserve d'habilitation)

Tests d'exigences préalables (TEP)

ÉPREUVE 2

Démonstration technique "mouvement technique de musculation" (suite)

Exercice	Shéma	Critère de réussite
SQUAT		• 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
DÉVELOPPÉ COUCHÉ		• 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 • Dans la phase basse, les coudes sont au minimum dans l'axe des épaules

BPJEPS APSF

Activités Physiques et Sportives de la Forme

(sous réserve d'habilitation)

Tests d'exigences préalables (TEP)

ÉPREUVE 3

Démonstration technique "cours collectif en musique"

Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique d'un cours collectif en musique de quarante minutes comprenant :

- **5 minutes** d'échauffement incluant des exercices de coordination entre bas et haut de corps ;
- **15 minutes** de renforcement musculaire en musique portant sur les capacités d'endurance musculaire et de placement corporel, à partir des exercices suivants : **squat / pompe / fente droite / fente gauche** ;
- **15 minutes** de circuit training portant sur les capacités d'endurance cardio-respiratoires et techniques, à partir des exercices suivants : **jumping jacks / burpees / run-montées de genoux / planche dynamique / jump.**
- **5 minutes** de retour au calme.

Le cours peut être délivré à partir d'une vidéo pré-enregistrée.

BPJEPS APSF

Activités Physiques et Sportives de la Forme

(sous réserve d'habilitation)

Tests d'exigences préalables (TEP)

ÉPREUVE 3

Échauffement 5 minutes (non soumis à évaluation) puis

Renforcement Musculaire 15min + musique rythmée entre 130 et 140 BPM

1  SQUATS	2  POMPES
OBJECTIF ET SEQUENCES Séquence de squats à répéter 3 séries	**OBJECTIF ET SEQUENCES** Séquence de pompes à répéter 3 séries
PLACEMENT DE BASE + MOUVEMENT Effectuer une flexion des hanches, des genoux et des chevilles jusqu'à ce que les cuisses soient parrallèles au sol, puis revenir à la position de départ	**PLACEMENT DE BASE + MOUVEMENT** Fléchir les coudes jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. L'exercice se réalise sur la pointe des pieds pour les hommes et sur les genoux pour les femmes.
PRÉCISIONS RYTHMIQUES Bloc 1 : 4* (4 temps à la descente - 4 temps à la montée) Bloc 2 : 8* (3 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 16* (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 4 : 4* (7 pulses en bas - 1 temps à la montée) Bloc 5 : 8* (pause isométrique 2 temps en bas - 2 temps à la montée)	**PRÉCISIONS RYTHMIQUES** Bloc 1 : 8* (2 temps à la descente - 2 temps à la montée) Bloc 2 : 16* (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 8* (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée)
DUREE (TRAVAIL/REPOS) TEMPS / CUMUL TEMPS EN MINUTE • 5 blocs de travail / 1 bloc de récupération par séquence • 1min30 * 3 séquences soit 4min30 • **4 min 30 cumulées**	**DUREE (TRAVAIL/REPOS)** TEMPS / CUMUL TEMPS EN MINUTE • 3 blocs de travail / 1 bloc de récupération par séquence • 1 min * 3 séquences soit 3 min • **7 min 30 cumulées**
CRITÉRES DE RÉUSSITE ***Placement / Technique / Exécution :*** Maintenir un dos plat (éviter tout arrondi), garder les mains loin des cuisses, et respecter les consignes techniques spécifiques à l'exercice. **Endurance musculaire :** Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 5 blocs. **Relation Musique/Mouvement :** Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.	**CRITÉRES DE RÉUSSITE** ***Placement / Technique / Exécution :*** Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé), et respecter les consignes de postures et de mouvement pour une exécution correcte. **Endurance musculaire :** Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 3 blocs **Relation Musique/Mouvement :** Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.

BPJEPS APSF

Activités Physiques et Sportives de la Forme

(sous réserve d'habilitation)

Tests d'exigences préalables (TEP)

SUITE DE L'ÉPREUVE 3

Renforcement musculaire 15min + une musique rythmée entre 130 et 140 BPM

3  FENTES A DROITE	4  FENTES A GAUCHE
OBJECTIF ET SEQUENCES Séquence de fentes à répéter 3 séries	**OBJECTIF ET SEQUENCES** Séquence de fentes à répéter 3 séries
PLACEMENT DE BASE + MOUVEMENT Fléchir les hanches et les genoux, jambe droite devant, jusqu'à former un angle de 90° avec les deux genoux, puis revenir à la position de départ.	**PLACEMENT DE BASE + MOUVEMENT** Fléchir les hanches et les genoux, jambe gauche devant, jusqu'à former un angle de 90° avec les deux genoux, puis revenir à la position de départ.
PRÉCISIONS RYTHMIQUES Bloc 1 : 8* (2 temps à la descente - 2 temps à la montée) Bloc 2 : 8* (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 16* (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 4 : 8* (3 pulses en bas - 1 temps à la montée)	**PRÉCISIONS RYTHMIQUES** Bloc 1 : 8* (2 temps à la descente - 2 temps à la montée) Bloc 2 : 8* (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 16* (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 4 : 8* (3 pulses en bas - 1 temps à la montée)
DUREE (TRAVAIL/REPOS) TEMPS / CUMUL TEMPS EN MINUTE • 4 blocs de travail / 1 bloc de récupération par séquence • 1 min 15 * 3 séquences soit 3min45 • **11 min 15 cumulées**	**DUREE (TRAVAIL/REPOS)** TEMPS / CUMUL TEMPS EN MINUTE • 4 blocs de travail / 1 bloc de récupération par séquence • 1 min 15 * 3 séquences soit 3min45 • **15 min cumulées**
CRITÉRES DE RÉUSSITE **Placement / Technique / Exécution :** Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé), fléchir les genoux à 90° et garder les mains éloignées des cuisses tout au long de l'exercice **Endurance musculaire :** Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 4 blocs **Relation Musique/Mouvement :** Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.	**CRITÉRES DE RÉUSSITE** **Placement / Technique / Exécution :** Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé), fléchir les genoux à 90° et garder les mains éloignées des cuisses tout au long de l'exercice **Endurance musculaire :** Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 4 blocs **Relation Musique/Mouvement :** Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.

SUITE DE L'ÉPREUVE 3

Partie HIIT Cardio 15 minutes + musique entre 145 et 160BPM

1  **JUMPING JACKS Niveaux 1-2-3**	2  **BURPEES Niveaux 1-2-3**
OBJECTIF ET SEQUENCES Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série (45 sec de travail - 15 sec de récupération)	**OBJECTIF ET SEQUENCES** Réaliser 3 séries d'une minute avec une montée progressive en intensité entre chaque série (45 sec de travail - 15 sec de récupération)
PLACEMENT DE BASE + MOUVEMENT **Niveau 1 :** Pieds écartés largeur des hanches + mains sur hanches. Écartez les jambes, pieds à plats orientés vers l'extérieur, genoux fléchis dans l'axe des orteils, puis revenez à la position de départ avec les pieds à la largeur des hanches sur la pointe des pieds. **Niveau 2 :** Pieds écartés à la largeur des hanches. Écartez les jambes, pieds à plat orientés vers l'extérieur, genoux fléchis dans l'axe des orteils, revenez à la position de départ avec les pieds à la largeur des hanches sur la pointe des pieds **et coordonnez la montée des bras lors de l'ouverture des jambes, en les maintenant perpendiculaires au buste, à hauteur d'épaules.** **Niveau 3 :** Pieds écartés à la largeur des hanches. Écartez les jambes, pieds à plat orientés vers l'extérieur, genoux fléchis dans l'axe des orteils, revenez à la position de départ avec les pieds à la largeur des hanches sur la pointe des pieds et coordonnez la poussée des bras lors de l'ouverture des jambes, **avec les bras tendus vers le haut et légèrement vers l'avant.**	**PLACEMENT DE BASE + MOUVEMENT** **Niveau 1 :** Position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez en position de squat, placez les mains sur le sol, puis dégagez simultanément les pieds en arrière à la largeur des hanches, en position de planche. Revenez ensuite en squat, puis remontez pour revenir à la position initiale. **Niveau 2 :** Position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez en position de squat, placez les mains sur le sol, puis dégagez simultanément les pieds en arrière à la largeur des hanches, en position de planche, **et touchez le sol avec la poitrine. Revenez ensuite en position de squat, puis remontez pour revenir à la position initiale.** **Niveau 3 :** Position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez en position de squat, placez les mains sur le sol, puis dégagez simultanément les pieds en arrière à la largeur des hanches, en position de planche, et touchez le sol avec la poitrine. Revenez en position de squat, **effectuez un saut et frappez dans vos mains au-dessus de la tête.**
PRÉCISIONS RYTHMIQUES Au rythme de la musique et de l'intervenant	**PRÉCISIONS RYTHMIQUES** Au rythme de la musique et de l'intervenant
DUREE (TRAVAIL/REPOS) **TEMPS** (CUMUL TEMPS EN MINUTE) • 1 min par niveau avec 45 sec de travail et 15 sec de récupération par niveau (3 niveaux) • 1 min * 3 niveaux • **3 min cumulées**	**DUREE** (TRAVAIL/REPOS) **TEMPS** (CUMUL TEMPS EN MINUTE) • 1 min par niveau avec 45 sec de travail et 15 sec de récupération par niveau (3 niveaux) • 1 min * 3 niveaux • **6 min cumulées**
CRITÉRES DE RÉUSSITE ***Placement / Technique / Exécution :*** Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (cf colonne et placement de base et mouv) **Endurance cardio-respiratoire et musculaire :** Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant 45 sec de travail **Relation Musique / Mouvement :** Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique	**CRITÉRES DE RÉUSSITE** ***Placement / Technique / Exécution :*** Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (cf. colonne et placement de base et mouv) **Endurance cardio-respiratoire et musculaire :** Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant 45 sec de travail **Relation Musique / Mouvement :** Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique

SUITE DE L'ÉPREUVE 3

Partie HIIT Cardio 15 minutes + musique entre 145 et 160BPM

3 RUN / MONTÉES DE GENOUX Niveaux 1-2-3



OBJECTIF ET SEQUENCES

Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série (45 sec de travail - 15 sec de récupération)

PLACEMENT DE BASE + MOUVEMENT

Niveau 1 : Pieds écartés au delà de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis. Réalisez 3 contacts avec le sol sur la pointe des pieds : droite / gauche / droite en vous déplaçant vers la droite, puis un petit temps d'arrêt. Ensuite, faites gauche / droite / gauche en vous déplaçant vers la gauche

Niveau 2 : Pieds écartés au delà de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis. **Effectuez 3 montées de genoux sur place, à 90° au niveau des hanches, avec un temps d'arrêt après chaque série : genou droit, genou gauche, genou droit, puis un mini temps d'arrêt. Les bras sont coordonnés avec les genoux de la manière suivante : genou droit au contact du bras gauche fléchi à 90°, main à la hauteur du visage, et genou gauche au contact du bras droit fléchi à 90°, main à la hauteur du visage.**

Niveau 3 : Pieds écartés au delà de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis. **Réalisez des montées de genoux à 90° devant les hanches, sans temps d'arrêt, tout en coordonnant les bras et les genoux de la même manière que le niveau 2.**

PRÉCISIONS RYTHMIQUES

Au rythme de la musique et de l'intervenant

DUREE (TRAVAIL/REPOS)
TEMPS (CUMUL TEMPS EN MINUTE)

- 1 min par niveau avec 45 sec de travail et 15 sec de récupération par niveau (3 niveaux)
- 1 min * 3 niveaux
- **9 min cumulées**

4 PLANCHE DYNAMIQUE Niveaux 1-2-3



OBJECTIF ET SEQUENCES

Réaliser 3 séries d'une minute avec une montée progressive en intensité entre chaque série (45 sec de travail - 15 sec de récupération)

PLACEMENT DE BASE + MOUVEMENT

Niveau 1 : TYPE PLANK JACK :
En position de gainage (planche), pieds écartés à la largeur des hanches, mains placées sous les épaules. Assurez-vous que les épaules, les hanches et les genoux sont alignés. Écartez les jambes simultanément en amenant les pieds au-delà de la largeur des hanches, puis revenez à la position initiale en synchronisant les deux jambes. Le bassin doit rester stable tout au long de l'exécution du mouvement

Niveau 2 : TYPE MOUTAIN CLIMBER :
En position de gainage (planche), pieds écartés à la largeur des hanches, mains placées sous les épaules. Assurez-vous que les épaules, les hanches et les genoux sont alignés. **Amenez le genou droit sous la hanche droite, puis le genou gauche sous la hanche gauche à 90°, sans poser les genoux au sol. Le bassin doit rester stable tout au long de l'exécution du mouvement**

Niveau 3 : TYPE BEAR JUMP :
En position de gainage (planche), pieds écartés à la largeur des hanches, mains placées sous les épaules. Assurez-vous que les épaules, les hanches et les genoux sont alignés. **Amenez simultanément les deux genoux à 90° sous les hanches sans toucher le sol, puis ramenez-les en position initiale avec les jambres tendues et les pieds écartés à la largeur des hanches.**

PRÉCISIONS RYTHMIQUES

Au rythme de la musique et de l'intervenant

DUREE (TRAVAIL/REPOS)
TEMPS (CUMUL TEMPS EN MINUTE)

- 1 min par niveau avec 45 sec de travail et 15 sec de récupération par niveau (3 niveaux)
- 1 min * 3 niveaux
- **12 min cumulées**

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Placement / Technique / Exécution :
Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (cf. colonne et placement de base et mouvement)

Endurance cardio-respiratoire et musculaire :
Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant 45 sec de travail

Relation Musique / Mouvement :
Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique

BPJEPS APSF

SUITE DE L'ÉPREUVE 3

Partie HIIT Cardio 15 minutes + musique entre 145 et 160BPM

5 

JUMP
Niveaux 1-2-3

OBJECTIF ET SEQUENCES

Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série
(45 sec de travail - 15 sec de récupération)

PLACEMENT DE BASE + MOUVEMENT

Niveau 1 : TYPE AIR JUMP SQUAT :
En position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez les fesses vers le bas et l'arrière, juste au-dessus de la ligne des genoux. Amenez les bras légèrement vers l'avant et fléchis (phase 1). Sautez avec les jambes tendues, à environ 20 cm du sol, en tirant les bras vers l'arrière. Se réceptionner en amortissant le poids du corps pour revenir à la phase 1.

Niveau 2 : TYPE AIR JACK JUMP :
En position debout, pieds serrés, bras le long du corps. Effectuez une mini flexion des genoux (phase 1). Sautez à environ 30 cm du sol, écartez les jambes en l'air et levez simultanément les bras vers l'extérieur et vers le haut pour former un "X'. Se réceptionner en position initiale (phase 1) sur les pointes de pieds.

Niveau 3 : TYPE TUCK JUMP :
En position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Effectuez une mini flexion des genoux, en plaçant les fesses légèrement vers l'arrière. Sautez à environ 40 cm du sol en ramenant les deux genoux à hauteur de hanche, à 90°. Les genoux viennent toucher les mains placées à hauteur de hanche, les paumes de main tournées vers le bas. Atterrir sur les orteils et enchaîner les répétitions.

PRÉCISIONS RYTHMIQUES

Au rythme de la musique et de l'intervenant

DUREE (TRAVAIL/REPOS)
TEMPS (CUMUL TEMPS EN MINUTE)

- 1 min par niveau avec 45 sec de travail et 15 sec de récupération par niveau (3 niveaux)
- 1 min * 3 niveaux
- **15 min cumulées**

CRITÉRES DE RÉUSSITE

Placement / Technique / Exécution :
Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (cf. colonne et placement de base et mouv)

Endurance cardio-respiratoire et musculaire :
Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant 45 sec de travail

Relation Musique / Mouvement :
Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique

Retour au calme 5 minutes

Contenu librement déterminé par l'organisateur(non soumis à évaluation)