

## MODALITÉS DE SÉLECTION

Des épreuves ont pour objectif d'évaluer la capacité du candidat à suivre avec des chances raisonnables de succès la formation. Elles se déroulent en deux temps :

### Première journée des tests

1. **Exigences préalables à l'entrée en formation**, fixées par arrêté, ces épreuves sont éliminatoires. Elles se dérouleront le lundi 15 janvier 2018.

↓  
**Vous réussissez les exigences préalables à l'entrée en formation**  
↓

### Deuxième journée de tests

2. **Des épreuves de sélection du centre de formation**. Elles se dérouleront le mardi 16 janvier 2018.

\* \* \*  
\* \* \*  
\*

**Première journée de tests**  
**EXIGENCES PRÉALABLES AVANT L'ENTREE EN FORMATION**  
**LUNDI 15 JANVIER 2018**

Les exigences préalables ont pour but de vérifier les compétences du candidat à suivre le cursus de formation lui permettant d'accéder à la mention « activités de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BPJEPS) spécialité « éducateur sportif ».

Les exigences préalables à l'entrée en formation du BP JEPS spécialité «éducateur sportif» mention «activités de la forme» sont les suivantes :

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 de 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 de la pratique des « activités de la forme » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation ;

- être capable de réaliser les tests techniques suivants :

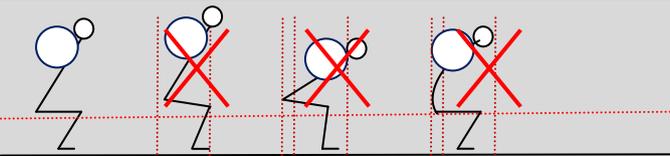
➤ **tests techniques d'entrée en formation pour l'option "cours collectifs"**

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

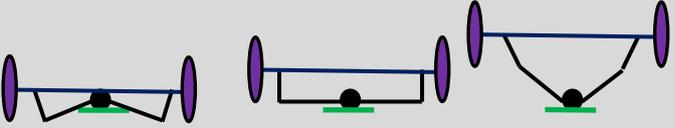
➤ **tests techniques d'entrée en formation pour l'option "Haltérophilie, musculation"**

- **épreuve n° 1** : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.
- **épreuve n° 2** : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration composée des exercices\* figurant dans le tableau suivant :

Exercice	FEMME		HOMME	
	Répétition	Pourcentage	Répétition	Pourcentage
<b>SQUAT</b>	5 répétitions	75% poids du corps	6 répétitions	110% poids du corps
<b>TRACTION</b> en pronation ou en supination au choix du candidat	1 répétition	Menton>barre nuque barre Prise de mains au choix (pronation ou supination)	6 répétitions	Menton>barre nuque barre Prise de mains au choix (pronation ou supination)
<b>DEVELOPPE COUCHE</b>	4 répétitions	40% poids du corps	6 répétitions	80% poids du corps

Exercice	Critères de réussite
<b>SQUAT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvements</li> <li>-Alignement tête-dos-fessiers (Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive)</li> <li>-Hanche à hauteur des genoux</li> <li>-Tête droite et regard à l'horizontal</li> <li>-Pieds à plat</li> </ul> 

Exercice	Critères de réussite
<b>TRACTIONS</b> Mains en pronation ou en supination au choix du candidat	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Exécuter le nombre requis de mouvements</li> </ul> <p><u>Mains en pronation</u> .....➔ -Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement</p> <p><u>Mains en supination</u> .....➔ -Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement</p>

Exercice	Critères de réussite	
<p><b>DEVELOPPE COUCHE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Exécuter le nombre requis de mouvements</li> <li>-Barre en contact avec la poitrine sans rebond</li> <li>-Alignement tête-dos-cuisses</li> <li>-Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc</li> <li>-Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules</li> <li>-Les bras sans hyper-extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement</li> </ul>	

10 minutes de récupération 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"

**BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT SPECIALITE « EDUCATEUR SPORTIF » MENTION « ACTIVITES DE LA FORME »**

**ANNEXE IV A**

**Trame des enchaînements de l'épreuve n° 2 – option « cours collectifs »**

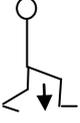
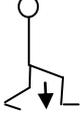
**Trame d'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP**

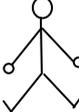
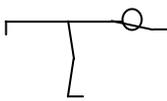
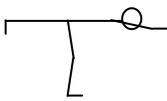
<b>Type de cours, niveau et durée</b>	<b>Echauffement, cour de STEP, renforcement musculaire et étirement , Total 30 min</b>
---------------------------------------	--

<b>Objectif de la séance</b>	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)
<b>Echauffement</b>	<b>Echauffement à la convenance de l'intervenant :</b> 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 LIA+ex de la base squat, fentes, antépulsion des bras, rotation....					10 minutes
<b>1er bloc</b>	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 face	Bras simples sur les 3 genoux L step	9 minutes	
<b>2ème bloc</b>	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 Vstep	9 minutes	
<b>Retour au calme</b>						2 minutes	
					<b>Temps cumulé</b>	<b>30 minutes</b>	

Type de cours et durée	Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat/Fentes/Pompes/Gainage, 20 minutes de renfo et 10 minutes de retour au calme. TOTAL 30 minutes. Evaluation 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	Critères 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	1 min30 x 3 séquences soit 4 min 30	4 min 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respecte le rythme</li> <li>- Respecte l'exécution du mouvement</li> <li>- Respecte la posture</li> </ul>
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 minutes 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	1 min30 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 de 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	1 min30 x 3 séquences soit 4 min 30	<b>19 min 30</b>	

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)			4 min	Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe	10 min	
5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol)				Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe		



**2ème journée de test**  
**EPREUVES DE SELECTION DE L'ORGANISME DE FORMATION**  
**MARDI 16 JANVIER 2018**

**Une épreuve écrite :**

Objectif : vérifier les compétences du candidat à suivre la formation en utilisant les supports écrits.

Modalités : analyse de document, résumé et réponse à des questions, durée 1 heure.

Critères : capacités de compréhension, d'analyse, de synthèse, d'expression écrite.

**Un entretien de 20 mn sur dossier permettant de vérifier :**

- la motivation ;
- le projet professionnel ;
- l'adéquation du projet de formation du candidat avec l'architecture de la formation ;
- la validité des pré-engagements : employeur-structure d'accueil, tuteur, référent, financement...

N'hésitez pas à contacter le coordonnateur de formation :

- Dominique CORTIULA 06.18.92.91.96
- [dominique.cortiula@orange.fr](mailto:dominique.cortiula@orange.fr)