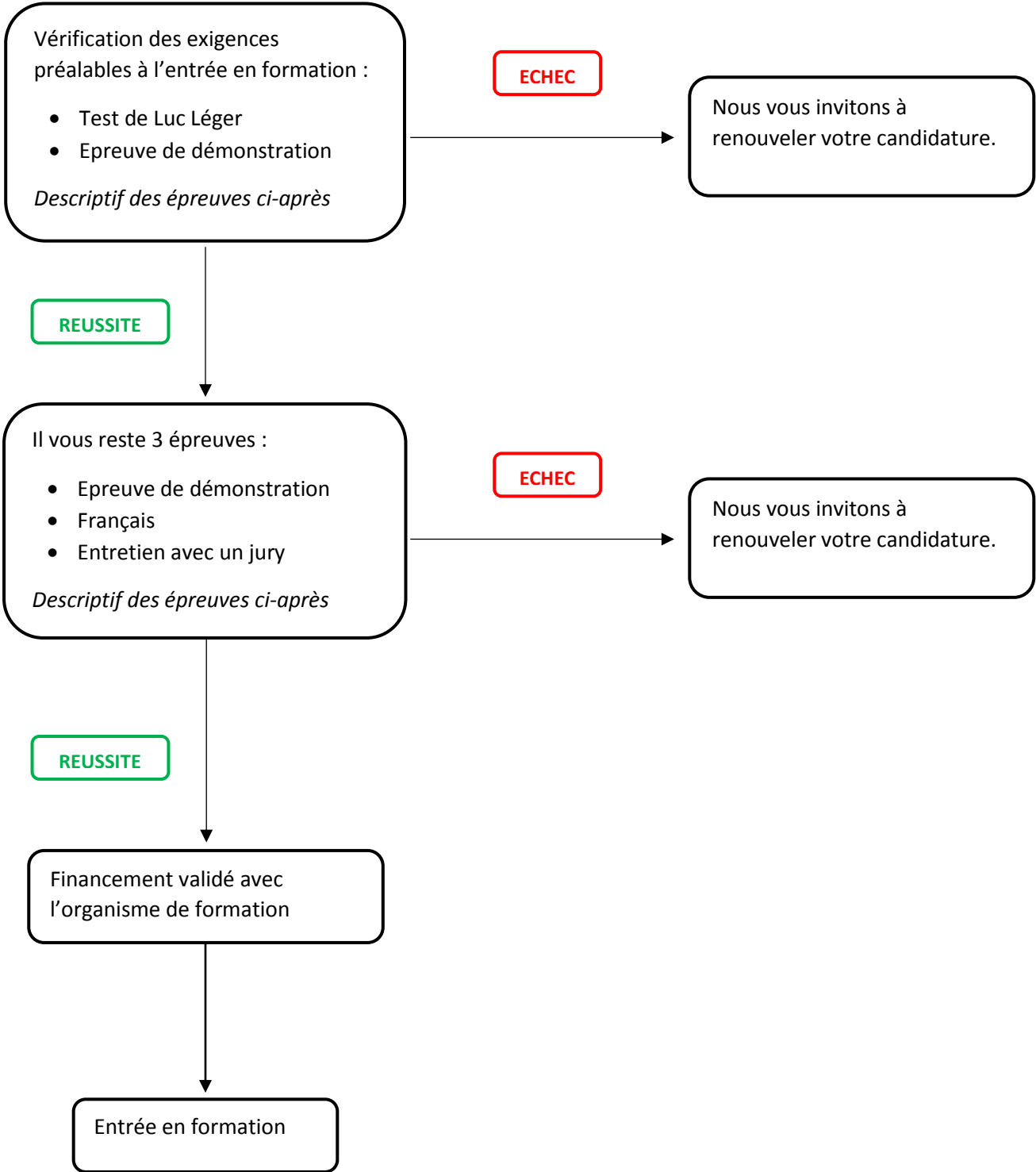


**Organisation des tests de sélection**  
BPJEPS Activités de la Forme - option Musculation/Haltérophilie

Synthèse de l'organisation des tests de sélection :



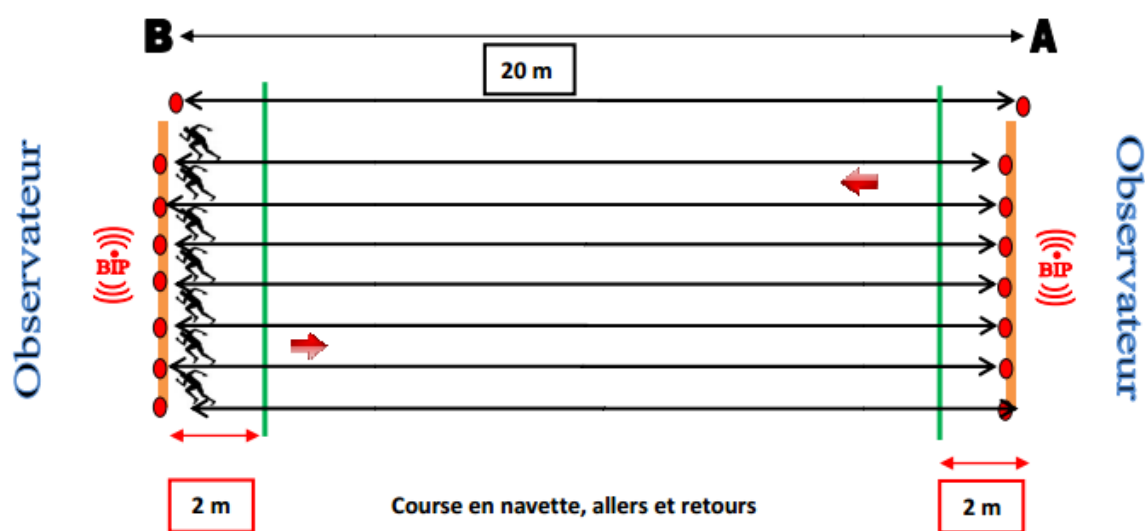
## Vérification des exigences préalables à l'entrée en formation

BPJEPS Activités de la Forme

### Epreuve n°1 : test navette « Luc Léger »

Ce test a pour objectif de vérifier la capacité physique. Le test « Luc Léger » est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des « Bips ». 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.

- Pour les femmes : Finir le palier 7
- Pour les hommes : Finir le palier 9



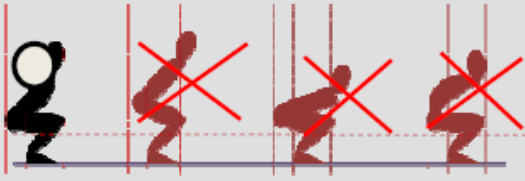

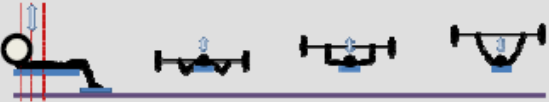
### Règlement du test :

Si un(e) candidat(e) arrive sur la ligne avant le bip suivant, il/elle doit attendre que le bip retentisse avant de repartir vers l'autre ligne. A chaque extrémité, le (la) candidat(e) doit bloquer un de ses pieds derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits.

Tout retard en-deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire. Lorsqu'un(e) candidat(e) a un retard dans la zone des 2 mètres entre le bip et la ligne, il lui sera signifié un avertissement ainsi qu'à l'observateur d'en face. Ce retard devra être comblé sur un aller. A défaut, un 2ème avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il/elle sera arrêté(e) par les évaluateurs. De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un observateur devra être situé de part et d'autre des lignes « A » et « B ».

Le nombre de candidats est limité à 10.

**Epreuve 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"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Alignement tête-dos-fessiers</li> <li>- Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive</li> <li>- Hanches à hauteur des genoux</li> <li>- tête droite et regard à l'horizontal</li> <li>- Pieds à plat</li> </ul>	
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement</li> <li>- Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement</li> </ul>	
DEVELOPPÉ COUCHE			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Barre en contact de 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 minimum entre chaque mouvement et entre chaque exercice.

### Epreuve n°3 : Epreuve de performance

La charge sur la barre est égale au poids du corps du candidat multiplié par le coefficient correspondant (voir tableau ci-dessous) et arrondie au kilogramme le plus proche.

Candidats	Squat	Développé couché
Hommes	Maximum de répétition avec charge = 1.4 x poids du corps	Maximum de répétitions avec charge = 1.1 x poids du corps
Femmes	Maximum de répétition avec charge = 1.1 x poids du corps	Maximum de répétition avec charge = 0.8 x poids du corps

Les critères de réussite sont identiques à ceux des exercices réalisés durant les TEP.

### Epreuve n°4 : Epreuve écrite de français

L'épreuve a pour but de vérifier le niveau d'expression écrite des candidats. En effet, le souhait des entreprises est de trouver des candidats autonomes et pouvant gérer différents types de projets et publics. Ces exigences impliquent un niveau de culture générale certain ainsi qu'un bon niveau de français.

L'épreuve consiste en une rédaction portant sur un sujet en lien avec les métiers du sport et de l'animation.

### Epreuve n°5 : Entretien de motivation

Le dossier d'inscription servira d'appui au jury.

L'entretien aura pour but de vérifier la motivation du candidat pour le métier et la spécialité, ainsi que pour le diplôme.

Il permettra de s'assurer en outre, de la volonté du candidat de suivre une formation professionnelle longue dans le champ des métiers du sport et de l'animation.