



Programme Prépa TEP

L'objectif de cette action est d'aider les potentiels stagiaires à valider leurs épreuves de Tests d'Exigences Préalables (TEP).

Nous proposons pour cela, de se tester au Luc Léger (épreuve avec un taux d'échec important) et de partir avec un programme d'entraînement.

Dates des tests :

13/02/2024 – 12/03/2024 – 23/03/2024 – 09/04/2024 – 10/04/2024 (pout BP APT) – 15/04/2024 (pour BP AF HM) – 04/05/2024

Déroulé des séances :

- 1^{ère} séance : L'athlète réalise le test Luc Léger. Nous faisons le bilan du palier atteint par rapport à celui nécessaire pour valider (par rapport à son BP). Nous lui proposons un entraînement en lien avec son objectif de palier.
- Les autres séances : Bilan de son entraînement, passage du Luc Léger. Même processus que pour la première séance.

Après chaque séance, l'athlète repart avec un document reprenant l'objectif du palier à atteindre, des préconisations, un programme (type d'échauffement, le type de séance et les étirements).

Rappel du protocole des épreuves (BP JEPS APT)

Les exigences préalables à l'entrée en formation du BP JEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités physiques pour tous » sont les suivantes :

Le(la) candidat(e) doit :

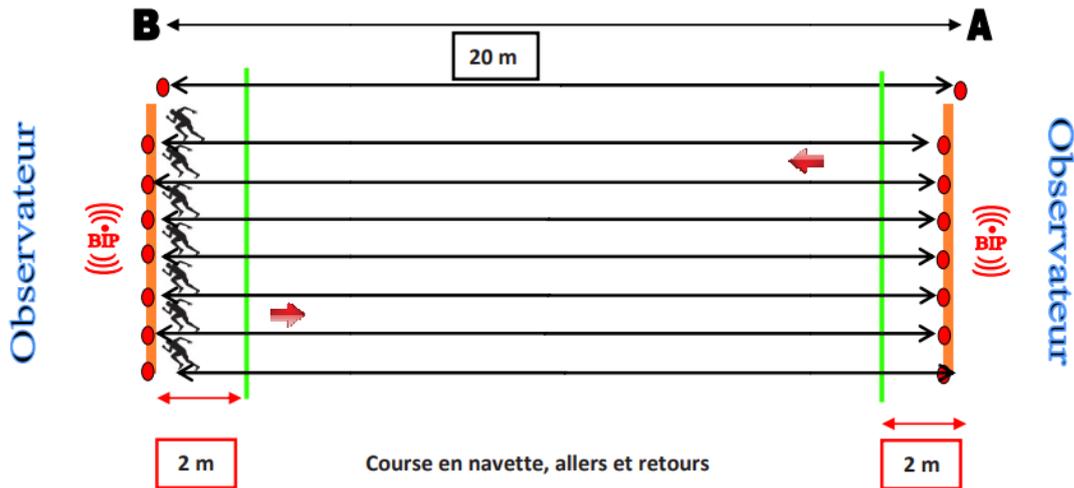
- être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante :

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

- être capable de réaliser les deux tests suivants :

Test n°1 : test navette « Luc Léger »

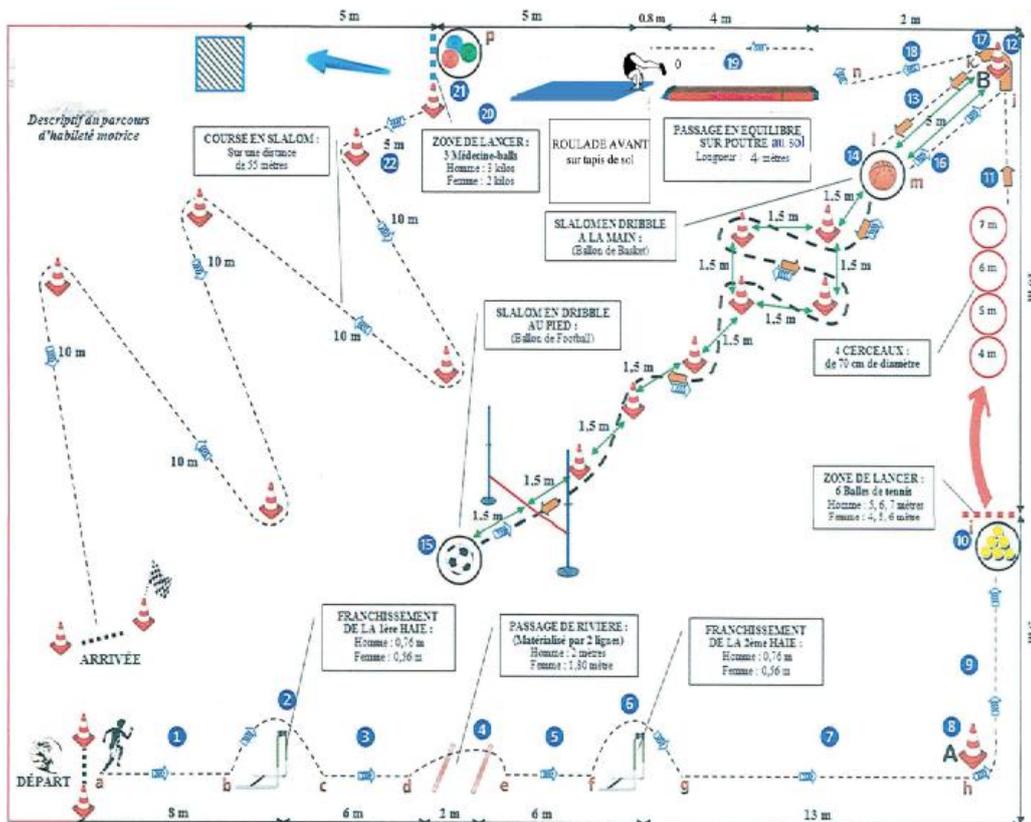
Ce test a pour objectif de vérifier la capacité physique. Les femmes doivent réaliser le palier 6. Les hommes doivent réaliser le palier 8. Le test « Luc Léger » est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des « Bips ». Les candidats 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.



Test n°2 : test d'habileté motrice

Ce test consiste en l'enchaînement de 22 ateliers, dans un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à 1 minute 46 pour les hommes et 2 minutes 06 pour les femmes.

Toute erreur parcouru secondes de



dans le entraîne 5 pénalité.

Rappel du protocole des épreuves (BP JEPS AF option HM)

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 :

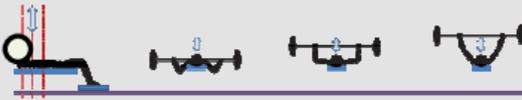
- être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante :

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

- être capable de réaliser les deux tests suivants :

Tests techniques d'entrée en formation pour l'option « haltérophilie, musculation » :

- Épreuve 1 : test navette « Luc léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.
- Epreuve 2 : le(la)candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices : **squat, traction et développé/couché**

Exercice	Schéma	Critères de réussite
SQUAT		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - 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 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
DEVELOPPÉ COUCHE		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - 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.