



ÉPREUVES DE SÉLECTION 2024-2025

BPJEPS

« Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport »

Spécialité : ES « Educateur sportif »

Mention : AF « Activités de la Forme »

Option : HM « Haltérophilie-Musculation »

* * *

La sélection des candidats est organisée selon les modalités prévues dans l'annexe IV de l'arrêté du 5 septembre 2016 portant création du Brevet professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et des Sports, spécialité « éducateur sportif », mention « activités de la forme »

Elle comporte deux groupes d'épreuves distincts :

1 - LES TESTS D'EXIGENCES PREALABLES (TEP) à l'entrée en formation.

La réussite aux tests d'exigences préalables autorise les candidats à poursuivre les épreuves de sélection en participant aux épreuves complémentaires.

2 - LES ÉPREUVES COMPLÉMENTAIRES (déterminées par l'organisme de formation)

Sont autorisés à participer aux épreuves complémentaires les candidats qui auront satisfait aux tests d'exigences préalables à l'entrée en formation.

Les épreuves complémentaires sont sélectives et contribuent à sélectionner les candidats qui intégreront la formation 2024-2025.

I. LES TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES POUR L'OPTION « HALTÉROPHILE MUSCULATION »

Les tests d'exigences préalables ont pour but de vérifier les compétences et les capacités 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 ».

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

Lors de cette épreuve le candidat doit réaliser le test de course navette. Ce test est progressif et permet d'évaluer la vitesse maximale aérobie et indirectement la consommation d'oxygène.

L'objectif de cette épreuve est de réaliser et terminer respectivement :

- le palier N°9 pour les candidats masculins,
- le palier N°7 pour les candidates féminines.

Les capacités requises

L'épreuve a pour objet de vérifier et d'apprécier la capacité de l'éducateur à résister à la fatigue. Elle met en évidence les qualités d'endurance de base du candidat.

Les modalités d'évaluation

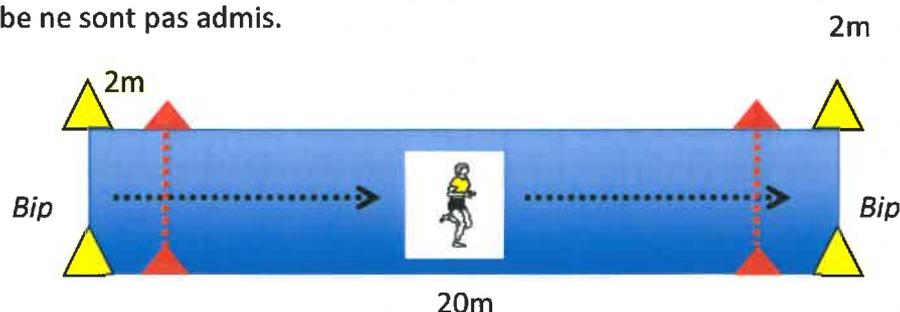
L'épreuve de course navette à paliers de 1 minute se déroule sur un espace d'au moins 20m de largeur (gymnase) sur lequel sont matérialisés par des plots des couloirs de 20m. Le test consiste à parcourir successivement les couloirs de 20m en aller-retour en respectant une vitesse de déplacement qui augmente de 0,5km/h par minute.

Les vitesses sont réglées au moyen d'une bande sonore émettant des sons à intervalles calés sur la vitesse de déplacement par fraction de 20m. A chaque " BIP " sonore, il s'agit de se retrouver au-delà de l'extrémité du couloir de 20m matérialisé par des plots. Si un candidat arrive sur la ligne avant le bip suivant, il/elle doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

Le franchissement de la ligne doit être réalisé avec le blocage d'au moins 1 appui.

Les virages en courbe ne sont pas admis.

Illustration :



Les fautes entraînant un avertissement (3 avertissements maximum)

- Etre dans la zone de tolérance de 2m au moment du BIP.
- Ne pas totalement franchir la ligne.
- Faire un ½ tour en courbe et/ou autour d'un plot.

Les Fautes mettant fin à l'épreuve

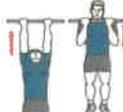
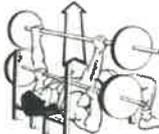
- Etre hors de la zone de tolérance de 2m au moment du BIP.
- Arrêter avant la fin de l'épreuve.
- Recevoir un 3e avertissement.

⇒ Epreuve n° 2 : la démonstration technique en musculation

Le (la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau ci-dessous.

Les capacités requises

L'épreuve a pour objet de vérifier et d'apprécier la capacité de l'éducateur à réaliser des exercices de base en musculation. Elle met en évidence les qualités de force et de technique du candidat.

Exercices	FEMME		HOMME		Critères de validation
	Répétitions	Charge	Répétitions	Charge	
<p>Tractions (en pronation ou supination)</p>  <p>Flexion extension des coudes et des épaules en suspension à une barre fixe</p>	1	Poids de corps.	6	Poids de corps.	<p>Exécuter le nombre requis de mouvements.</p> <p>Si prise en pronation amener la nuque au contact de la barre ou le menton au-dessus de la barre. Si prise en supination amener le menton au-dessus de la barre</p>
<p>Squat</p>  <p>Flexion extension des membres inférieurs avec une barre chargée en appui sur les épaules</p>	5	75% Poids de corps	6	110% poids de corps	<p>Exécuter le nombre requis de mouvements.</p> <p>Alignement tête-dos-fessiers. Dos droit sans hyperlordose excessive. Hanches à hauteur des genoux lors de la flexion. Pied à plat. Tête droite et regard horizontal</p>
<p>Développé couché</p>  <p>Flexion extension des coudes. Allongé sur un banc une barre chargée tenue à bout de bras</p>	4	40% Poids de corps	6	80% poids de corps	<p>Exécuter le nombre requis de mouvements.</p> <p>Barre en contact de la poitrine sans rebond. Alignement tête-dos-cuisses. Genoux fléchis pieds au sol. Déplacement de la barre selon une trajectoire verticale. Marquer un temps d'arrêt lors de l'extension des coudes</p>

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DES MOUVEMENTS

⇒ 1/ traction à la barre fixe

Déroulement de l'exercice

1. Appel du candidat par le jury.
2. Prise de position du candidat en suspension sous la barre (seul ou aidé).
3. Le candidat se place immobile en position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action corps en suspension, **coudes en totale extension**, prise de barre mains en pronation ou supination verrouillée par le placement du pouce sous la barre.
4. Après vérification de la position de départ, lancement de l'exercice au commandement "PARTEZ" du jury.
5. Le mouvement consiste à amener la nuque au contact de la barre ou le menton au-dessus de la barre.
6. Les coudes sont en extension complète au départ et à la fin de chaque répétition.
7. L'articulation du coude doit être visible pendant toute la durée de l'exercice.

8. Fin de l'exercice au commandement "REPOSEZ" du jury.

Validation de l'exercice

Comptage des répétitions à haute voix par le jury. Tout mouvement non conforme n'est pas comptabilisé. La validation ou la non-validation est annoncée au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

Les fautes techniques sanctionnées d'une répétition nulle

- Traction incomplète des bras.
- Retour en extension incomplète des bras.
- Recherche d'appui sur la barre avec la nuque en fin de traction.
- Balancement du corps dans la série.
- Un arrêt pendant la série égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve).
- Traction dissymétrique des bras.

Tenue autorisée

- Tenue permettant de voir l'articulation du coude.
- Gants de musculation.

⇒ [2/ squat](#)

Déroulement de l'exercice

1. Appel du candidat par le jury.
2. Chargement de la barre effectué par le jury et assesseurs et contrôlé par le candidat.
3. Placement du candidat, barre placée derrière la nuque en contact avec les épaules. La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre.
4. Décollement de la barre des supports effectué seul ou avec aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ, membres inférieurs en extension, prêt à déclencher son action.
5. Après vérification de la position de départ, lancement de l'exercice au commandement "PARTEZ" du jury.
6. Le mouvement consiste à :
 - fléchir sur les jambes, l'articulation de la hanche plus basse que celle du genou,
 - pousser sur les jambes avec une extension complète, continue et simultanée sans déplacer les pieds.
7. Fin de l'exercice au commandement "REPOSEZ" du jury.
8. Pose de la barre sur les supports (seul ou avec aide).

Validation de l'exercice

Comptage des répétitions à haute voix par le jury. Tout mouvement non conforme n'est pas comptabilisé. La validation ou la non-validation est annoncée au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

Les fautes techniques sanctionnées d'une répétition nulle

- Une flexion incomplète du membre inférieur.
- une extension incomplète du membre inférieur.
- Fléchissement du tronc.
- Le non-respect des commandements du juge arbitre.
- L'intervention d'une tierce personne au cours de l'effort.
- La recherche d'un effet de ressort par flexion complète du membre inférieur.
- Un arrêt pendant la série égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve).
- L'arrêt en cours d'extension du membre inférieur.

- Le déplacement des pieds au cours de l'exercice.
- La pose de la barre avant le signal du jury.

Tenue autorisée

- Tenue permettant de voir l'articulation du genou.
- Chaussures d'haltérophilie.
- Ceinture de force personnelle.

⇒ **3/ développe couché**

Déroulement de l'exercice

1. Appel du candidat par le jury.
2. Chargement de la barre effectué par le jury et contrôlé par le candidat.
3. Positionnement du candidat, dos sur le banc de développé couché.
4. Réglage de l'écart des mains sur la barre correspondant à la réglementation en vigueur maximum 81cm entre les 2 index. La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre.
5. Décollement de la barre des supports effectué seul ou avec aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
6. Après vérification de la position de départ, lancement de l'exercice au commandement "PARTEZ" du jury.
7. Le mouvement consiste à :
 - abaisser la barre au contact de la poitrine,
 - élever la barre avec une extension symétrique complète des deux bras, sans temps d'arrêt,
 - conserver les muscles fessiers en contact avec le banc.
8. Fin de l'exercice au commandement "REPOSEZ" du jury.
9. Pose de la barre sur les supports (seul ou avec aide).

Validation de l'exercice

Comptage des répétitions à haute voix par le jury. Tout mouvement non conforme n'est pas comptabilisé. La validation ou la non-validation est annoncée au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

Les fautes techniques sanctionnées d'une répétition nulle

- Une modification de la prise de barre.
- Décollement des muscles fessiers du banc (technique de pontage).
- Un arrêt pendant la série égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve).
- Rebond de la barre sur la poitrine.
- Arrêt en cours d'extension des bras.
- Poussée dissymétrique des bras.
- Intervention d'une tierce personne au cours de l'effort.

Tenue autorisée

- Tenue permettant de voir l'articulation du coude.
- Gants de musculation.

I. LES ÉPREUVES COMPLÉMENTAIRES

Pour les candidats qui auront satisfait aux tests d'exigences préalables, des épreuves complémentaires de sélections seront organisées afin d'évaluer leur aptitude à intégrer et à suivre la formation.

Ces épreuves, sélectives, ont pour objectif d'évaluer et de classer les candidats à partir de :

- leurs capacités d'expression écrite et orale;
- leur motivation, leur implication et leur projet professionnel;
- **leurs capacités d'animation et de communication verbale et non verbale;**
- leurs capacités physiques et techniques en haltérophile et en course.

5 épreuves de sélection :

➔ **1/ Une épreuve écrite (durée : 2h maximum, coefficient 1)**

A partir d'un sujet portant sur la connaissance du secteur des activités de la forme et/ou à partir d'un documentaire vidéo.

➔ **2/ Une épreuve d'entretien sur dossier (durée : 25 mn, coefficient 2)**

A partir de la présentation d'un curriculum vitae joint dans le dossier d'inscription dans lequel le candidat relate son vécu sportif, ses motivations et son projet professionnel, le jury propose au candidat d'aborder différentes questions permettant d'élaborer un profil de stagiaire, d'apprécier ses aptitudes ainsi que son projet professionnel. L'entretien permettra de prendre en compte les qualités d'expression et d'argumentation.

➔ **3/ Une épreuve d'animation - communication : (coefficient 2)**

Animation d'une séquence de 10 à 15 minutes dans les 4 familles d'activités suivantes :

- activités cardio-vasculaires ou dansées ;
- activités de préparation physique athlétique ;
- activités de renforcement musculaire ;
- activités de stretching.

L'utilisation d'un support musical est au choix du candidat.

➔ **4/ Une épreuve de course : test navette « Luc Léger » (coefficient 1)**

Cette épreuve sera réalisée simultanément à l'épreuve n°1 des TEP.

Déroulement de l'épreuve

Est identique à l'épreuve n°1 des TEP.

Chaque palier réalisé (= terminé) à partir du 10^e pour les hommes et du 8^e pour les femmes attribuera des points conformément au tableau ci-dessous.

	TEP	BARÈME MASCULIN									
Paliers	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Points	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
	TEP	BARÈME FÉMININ									
Paliers	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Points	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

5/ Une épreuve d'haltérophilie. Deux mouvements : arraché et épaulé jeté (coefficient 1)

A l'inscription

Les candidats choisissent une charge correspondant à **50%, 60%, 70%, 80% ou 90%** du poids de corps pour chacun des deux mouvements. Chaque pourcentage correspond à des points compris entre 10 et 20. (Cf. Tableau ci-dessous).

Les charges choisies peuvent être différentes pour chacun des deux mouvements.

Les charges choisies sont précisées lors de l'inscription aux épreuves de sélection de la formation et ne peuvent plus être modifiées ultérieurement.

		BARÈME MASCULIN					
		Réussite					Echec
% poids de corps		60%	70%	80%	90%	100%	
Points		10	12,5	15	17,5	20	0
		BARÈME FÉMININ					
		Réussite					Echec
% poids de corps		50%	60%	70%	80%	90%	
Points		10	12,5	15	17,5	20	0

Déroulement de l'épreuve

Les candidats réalisent **1 ou 2 essais (maximum) de 2 répétitions successives** à l'Arraché puis, après une pause technique des organisateurs, les candidats réalisent **1 ou 2 essais (maximum) de 2 répétitions successives** à l'Epaulé jeté.

Les candidats ont donc 4 répétitions possibles pour chaque mouvement.

Validation de l'épreuve

Arraché : pour valider le mouvement il faut réaliser correctement une des deux répétitions d'un des deux essais.

Épaulé jeté : pour valider le mouvement il faut réaliser correctement une des deux répétitions d'un des deux essais.

La validation d'un mouvement attribue le nombre de points correspondant au % de poids de corps choisi par les candidats.

En cas d'échec à un mouvement, 0 point est attribué.

Un échec n'est pas éliminatoire.

Un abandon est considéré comme un échec.

Calcul des points de l'épreuve

La moyenne des points de l'épreuve d'haltérophilie est calculée par l'addition des points obtenus à l'arraché et à l'épaulé jeté.

Pour les deux mouvements le règlement technique appliqué est celui de la Fédération Française d'Haltérophilie Musculation (FFHM).

<http://www.ffhaltero.fr/Halterophilie/Reglementation>

Règlement **IWF 2018-2020** en Français. PDF / Pages 11 à 14.

