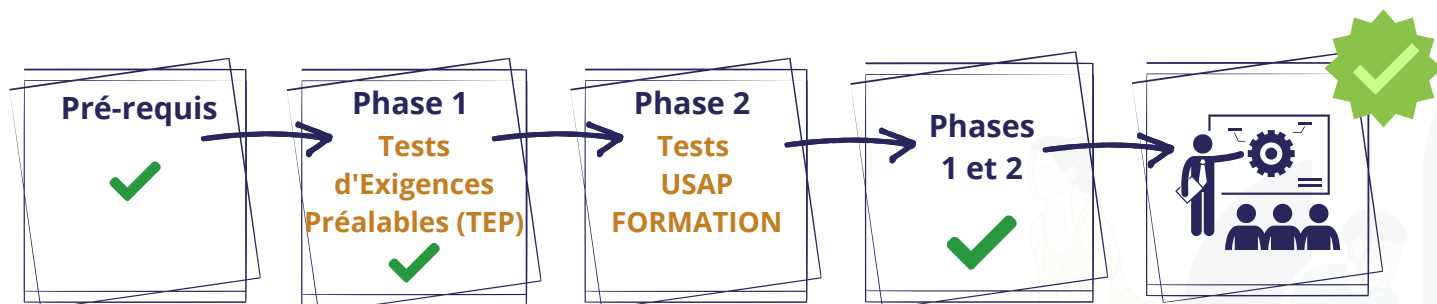


# TESTS D'ENTREE EN FORMATION BPJEPS ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



INSTITUT de FORMATION  
du SPORT CATALAN



## PRÉ-REQUIS POUR ENTRER EN FORMATION



### 1. Etre 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 » (**PSE1**) en cours de validité;
- « premiers secours en équipe de niveau 2 » (**PSE2**) 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.



### 2. Présenter un certificat médical de non contre-indication de la pratique des « activités de la forme » datant de moins de moins de trois mois à la date de l'entrée en formation ;



### 3. Réussir les tests d'exigences préalables (phase 1)

# TESTS D'ENTREE EN FORMATION BPJEPS ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



INSTITUT de FORMATION  
du SPORT CATALAN

## PHASE 1 : LES TESTS D'EXIGENCES PREALABLES (TEP)

Les TEP (Tests des Exigences Préalables) sont les épreuves qui vous permettront d'accéder aux formations BPJEPS. Sans la réussite de ces tests, votre candidature ne pourra pas être retenue.

### TEST 1 : TEST NAVETTE « LUC LÉGER »

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

### DEROULEMENT

Les candidats se placent derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats se dirigent vers la ligne « B » qui est matérialisée au sol par des plots à chaque extrémités.

Si un(e) candidat(e) **arrive sur la ligne avant le bip suivant**, il/elle doit **attendre que le bip retentisse** pour repartir vers l'autre ligne.

A chaque extrémité, le(la)candidat(e) doit **bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne** pour amorcer son retour.

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 ».

### PERFORMANCE ATTENDUE

#### Critères de réussite :

Les femmes doivent réaliser le palier 6.

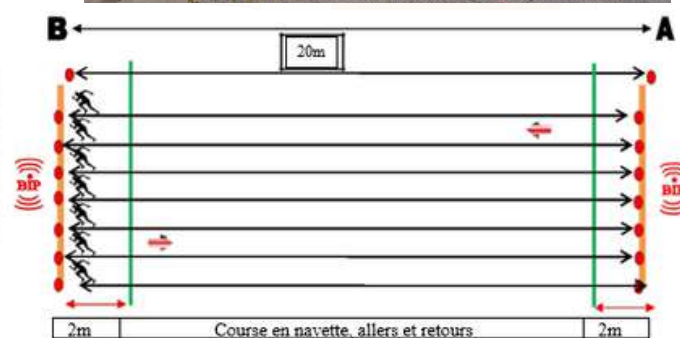
Les hommes doivent réaliser le palier 8.

#### A NE PAS FAIRE

**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.



2



INSTITUT de FORMATION  
du SPORT CATALAN

USAP FORMATION - Institut de Formation du Sport Catalan

2 Chemin du sacré cœur - 66000 Perpignan - 04 68 61 84 70 - sport@usap.fr - www.usapformation.fr  
Association de Loi 1901 - SIRET n° 449 842 012 00022 - N° de déclaration d'activité : 91 66 01158 66

# TESTS D'ENTREE EN FORMATION BPJEPS ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



INSTITUT de FORMATION  
du SPORT CATALAN

## TEST 2 : TEST D'HABILETE 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**.

### Des bonifications sont accordées pour les candidats âgés :

-**de 40 à 50 ans** : un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à 1 minute 51 pour les hommes et 2 minutes 11 pour les femmes

-**A partir de 51 ans** : un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à 1 minute 56 pour les hommes et 2 minutes 16 pour les femmes.

### DESCRIPTIF PARCOURS D'HABILETE MOTRICE

#### Atelier 1 : Course à pied sur 8 mètres

A partir d'un départ commandé, le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 8 mètres, du point « a » au point « b ».

**Atelier 2 : Franchissement de la 1ere haie** (hauteur de 0.76 m pour les hommes et 0.56 m pour les femmes)

**Pénalités prévues** : renversement de haie / chute de la latte au passage de la haie

**Atelier 3 : Course à pied sur 6 m du point « c » au point « d »**

**Atelier 4 : Franchissement d'un passage de rivière (zone matérialisée par 2 lignes)**

2 lignes tracées au sol espacé de 2 mètres pour les hommes et de 1,80 mètre pour les femmes.

**Atelier 5 : Course de vitesse sur 6 m du point « e » au point « f »**

**Atelier 6 : Franchissement de la 2eme haie** (hauteur de 0,76 m pour les hommes et de 0,56 m pour les femmes).

**Pénalités prévues** : renversement de haie / chute de la latte au passage de la haie

**Atelier 7 : Course de vitesse sur 13 m du point « g » au point « h »**

**Atelier 8 : Course à pied sur 8 m où le(la) candidat(e) doit contourner le plot « A » par la droite**

**Atelier 9 : Course de vitesse sur 5 m du point « h » au point « i »**



# TESTS D'ENTREE EN FORMATION BPJEPS ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



INSTITUT de FORMATION  
du SPORT CATALAN

## Atelier 10 : Lancer de balles

Le(la) candidat(e) doit être capable de **lancer 1 balle dans chaque cerceau** de 70 centimètres de diamètre, posé au sol, en allant du plus proche au plus éloigné. Le lancer est également validé lorsque la balle touche le bord du cerceau.

**Le(la) candidat(e) dispose en tout de 6 balles.** Le nombre de **tentatives est limité à deux balles par cerceau.**

Les distances de lancer sont mesurées entre le centre de chaque cerceau et la zone de lancer derrière laquelle, le(la) candidat(e) doit se trouver, soit :

**Pour les hommes :** le centre du premier cerceau est situé à 5 mètres, le deuxième à 6 mètres et le troisième à 7 mètres de la zone de lancer.

**Pour les femmes :** le centre du premier cerceau est situé à 4 mètres, le deuxième à 5 mètres et le troisième à 6 mètres à partir de la ligne tracée au sol de la zone de lancer.

**Pénalité prévue :** une pénalité est attribuée par cible manquée (2 balles possibles pour chaque cible).

## Atelier 11 : Course de vitesse sur 10 mètres du point « i » au point « j »

## Atelier 12 : Contourner le plot B par la droite à 10 m de la zone de lancer de balles.

## Atelier 13 : Course de vitesse sur 5 mètres du point « k » au point « l »

## Atelier 14 : Slalom en dribble à la main (Ballon de basket)

Le(la) candidat(e) doit prendre le ballon de basket posé dans un cerceau et partir en **dribblant d'une seule main** (changements de main autorisés) pour effectuer un slalom entre les 7 plots dont les 4 premiers sont disposés en croix (distance entre les plots 1,50 m: voir schéma). **Les plots doivent être contournés alternativement par la gauche et par la droite.**

Le(la) candidat(e) doit **franchir un élastique tendu à 40 cm du sol** (et placé à 1,50m du dernier plot) sans le toucher, le ballon passant au-dessus de l'élastique.

Il/elle doit ensuite **immobiliser le ballon avec les mains au sol à l'intérieur d'un cerceau placé au sol à 1,50m de l'élastique ;**

Le ballon ne doit pas être porté, le **corps du candidat doit contourner les plots.**

**Pénalités prévues :** par plot non-contourné avec le ballon ou le corps / si l'élastique est touché lors de son franchissement / si l'élastique est franchi balle tenue / si le ballon n'est pas mobilisé dans le cerceau / si le ballon est porté lors de cette épreuve.

# TESTS D'ENTREE EN FORMATION BPJEPS ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



INSTITUT de FORMATION  
du SPORT CATALAN

## Atelier 15 : Slalom en dribble au pied (ballon de football)

Le(la) candidat(e) doit prendre un ballon de football avec les pieds, posé à l'intérieur d'un cerceau, et franchir l'élastique sans le toucher en faisant **passer le ballon sous l'élastique**. Il/elle doit effectuer le slalom en sens inverse en contournant les plots alternativement par la droite et par la gauche, en dribblant au pied jusqu'au cerceau (m) et immobiliser la balle dans le cerceau avec le pied.

Le **corps du candidat ainsi que le ballon doivent contourner tous les plots**.

**Pénalités prévues :** par plot non-contourné avec le ballon / si l'élastique est touché lors de son franchissement / si le ballon est touché avec la main pendant les dribbles / si le ballon est immobilisé avec la (les) main(s) dans le cerceau / si le ballon n'est pas mobilisé dans le cerceau.

## Atelier 16 : Course sur 5 mètres du point « m » au point « j ».

## Atelier 17 : Contourner le plot B par la droite, placé à 10 mètres de la zone de lancer de balle

## Atelier 18 : Course sur 2 mètres du point « k » au point « n ».

## Atelier 19 : Passage en équilibre sur poutre placée au sol de 4 mètres de long

Le(la) candidat(e) doit traverser la poutre d'une extrémité à l'autre. En cas de chute, Le(la) candidat(e) devra recommencer l'atelier au début de la poutre.

## Atelier 20 : Roulade avant

De l'extrémité de la poutre, le(la) candidat(e) doit réaliser une roulade avant sur un tapis placé en contre bas à 0,80 m de la poutre.

**Pénalités prévues :** si Le(la) candidat(e) effectue la roulade de travers ou sort du tapis.

## Atelier 21 : Lancer de 3 médecine-balls (2 kg pour les femmes et 3 kg pour les hommes) au-delà d'une ligne située à 5 mètres du point « p » (lancer à deux mains départ poitrine),

Le(la) candidat(e) doit être situé derrière la zone de lancer.

**Pénalités prévues :** lorsque Le(la) candidat(e) a mordu ou a franchi la zone de lancer / pour chaque médecine-balls ne franchissant pas la ligne située à 5 mètres au delà de la zone de lancer.

## Atelier 22 : Course en slalom sur 55 m en contournant 5 plots alternativement par la droite et la gauche jusqu'à la ligne d'arrivée





# TESTS D'ENTREE EN FORMATION BPJEPS ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



INSTITUT de FORMATION  
du SPORT CATALAN

## TABLEAU DES PENALITES (TOUTE ERREUR ENTRAINE 5 SECONDES DE PENALITES)

### Atelier 2 :

- Pour le renversement de la première haie
- Pour la chute de la latte au passage de la première haie

### Atelier 4 :

- En cas d'appui constaté dans l'espace délimité par les 2 lignes ou sur l'une des lignes

### Atelier 6 :

- Pour le renversement de la deuxième haie
- Pour la chute de la latte au passage de la deuxième haie

### Atelier 10 :

- Par cible manquée

### Atelier 14 :

- Par plot non-contourné avec le ballon ou le corps
- Le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau
- L'élastique est touchée lors de son franchissement
- L'élastique est franchie balle tenue
- Le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau
- Le ballon est porté lors de cette épreuve

### Atelier 15 :

- Par plot non-contourné avec le ballon
- L'élastique est touchée lors de son franchissement
- Le ballon est touché avec la main pendant les dribbles au pied
- Le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau
- Le ballon est immobilisé dans le cerceau avec la (les) mains

### Atelier 20 :

- La roulade est effectuée de travers ou sort du tapis

### Atelier 21 :

- La zone de lancer est mordue ou franchie par le candidat
- Pour chaque médecine-ball ne franchissant pas la ligne située à 5 mètres de la zone de lancer.



INSTITUT de FORMATION  
du SPORT CATALAN

USAP FORMATION - Institut de Formation du Sport Catalan

2 Chemin du sacré cœur - 66000 Perpignan - 04 68 61 84 70 - sport@usap.fr - www.usapformation.fr  
Association de Loi 1901 - SIRET n° 449 842 012 00022 - N° de déclaration d'activité : 91 66 01158 66

# TESTS D'ENTREE EN FORMATION BPJEPS ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



INSTITUT de FORMATION  
du SPORT CATALAN

## PHASE 2 : LES TESTS D'ENTREE COMPLEMENTAIRES A USAP FORMATION

### EPREUVE 1 : ECRIT SUR LE METIER D'ANIMATEUR SPORTIF (2 H)



Critères d'évaluation :

- **Expression écrite** : orthographe, syntaxe, lisibilité
- **Structuration du devoir** : réponses adaptées aux questions, et cohérence des arguments

### EPREUVE 2 : ENTRETIEN ORAL AVEC UN JURY POUR ECHANGER SUR VOTRE PROJET PROFESSIONNEL (30 MIN)



Critères d'évaluation :

- **Expression orale** : clarté, aisance, utilité de la formation dans le parcours professionnel
- **Motivation** : place de la formation dans le parcours personnel
- **Disponibilité** : possibilité temporelle et matérielle effective de suivre la formation

### EPREUVE 3 : EPREUVE SPORTIVE EN ACTIVITE CARDIO ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE (45 MIN)



Critères d'évaluation :

- **Niveau technique**