



## Contenu et conditions de réalisation des épreuves de sélection

### BPJEPS spécialité Éducateur Sportif, Mention Activités Physiques pour Tous

#### I. Exigences préalables à l'entrée en formation

Les exigences préalables ont pour but de vérifier les compétences du candidat à suivre le cursus de formation.

Pour entrer en formation BPJEPS spécialité « Éducateur Sportif » mention « Activités Physiques pour Tous », 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 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 et à l'encadrement des « activités physiques pour tous » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation.**
- **Etre capable de réaliser les deux tests suivants :**
  - **Test n°1 :** Test navette « Luc Léger »
  - **Test n°2 :** Test d'habileté motrice

*TOUT CANDIDAT NE SATISFAISANT PAS AUX EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION NE POURRA PASSER LE TEST DE SELECTION (ENTRETIEN) DE CAP'FORMATIONS SPORT.*

#### A. Test navette « Luc Léger »

Le test « Luc Léger » consiste à calculer la vitesse maximale d'aérobie (VMA)\* et à estimer la consommation maximale d'oxygène du sujet. Ce test d'endurance consiste à courir entre deux lignes espacées de 20m (*point A et point B*), en respectant un rythme de course qui s'accélère toutes les minutes (*0.5 Km/h toutes les minutes*). La vitesse est déterminée par des BIP sonores. La bande sonore indique également au candidat le nombre de paliers atteints.

À chaque aller-retour, il faut s'arrêter et reprendre aussitôt sa course. Le candidat doit régler sa vitesse de manière à se trouver en bout de piste au moment où retentit le signal sonore, afin de repartir immédiatement en sens inverse.

Pour valider les exigences préalables :

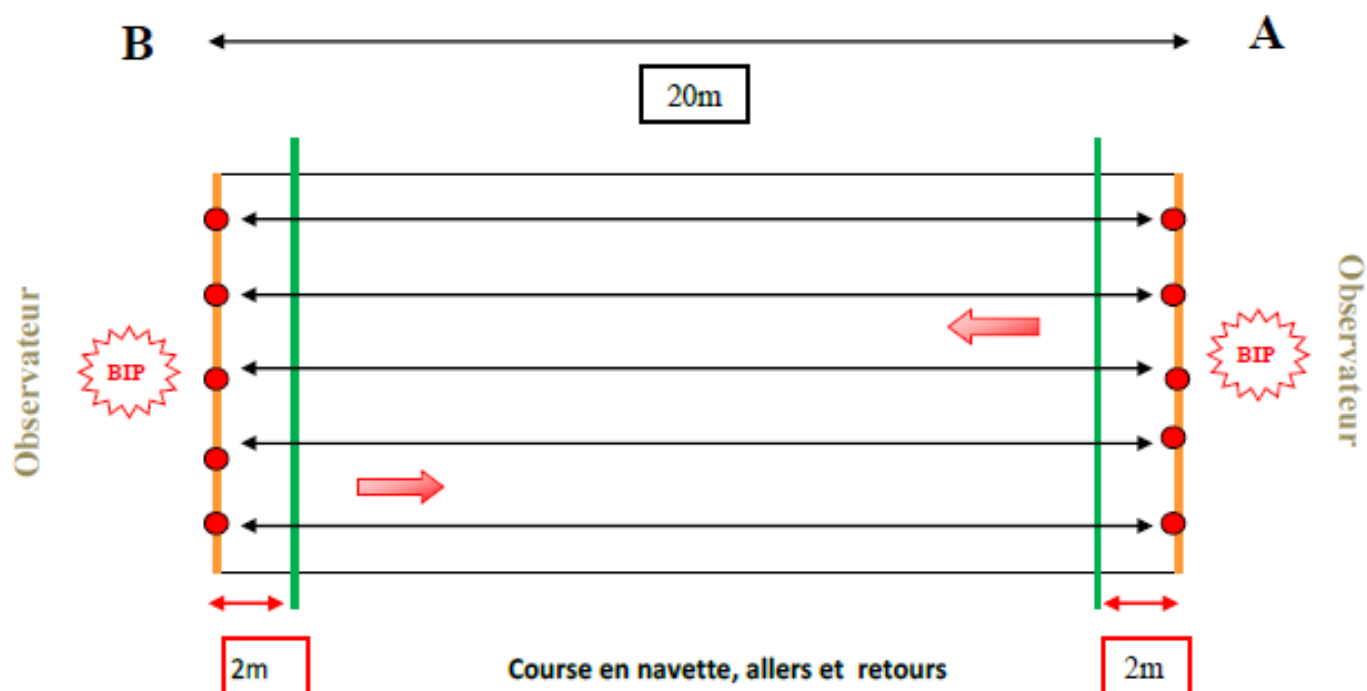
- **Pour les femmes : le palier 6 est réalisé par l'annonce sonore : « palier 7 ». Le candidat atteint 11,5 km/h.**
- **Pour les hommes : le palier 8 est réalisé par l'annonce sonore : « palier 9 ». Le candidat atteint 12,5 km/h.**

PALIER	VITESSE km/h	PALIER	VITESSE km/h
Palier 1	8.5	Palier 11	13.5
Palier 2	9.0	Palier 12	14.0
Palier 3	9.5	Palier 13	14.5
Palier 4	10.0	Palier 14	15.0
Palier 5	10.5	Palier 15	15.5
Palier 6	11.0	Palier 16	16.0
Palier 7	11.5	Palier 17	16.5
Palier 8	12.0	Palier 18	17.0
Palier 9	12.5	Palier 19	17.5
Palier 10	13.0	Palier 20	18

\* La vitesse maximale aérobie ou VMA, est la vitesse de course sur piste à partir de laquelle une personne consomme le maximum d'oxygène, c'est-à-dire atteint le VO2Max. En deçà de cette limite, la consommation d'oxygène croît avec l'intensité de l'effort et la plupart de l'énergie provient du métabolisme aérobie. Au-delà, la consommation d'oxygène reste constante et la puissance supplémentaire est assurée par la filière anaérobie lactique.

#### Schéma du dispositif :

Dans un gymnase ou une salle de sport (ou à défaut un terrain extérieur) avec une surface plane antidérapante nécessaire à la réalisation du test dans des conditions de sécurité.



#### Règlement du test et matériel :

- 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.
- Les virages en courbes 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.

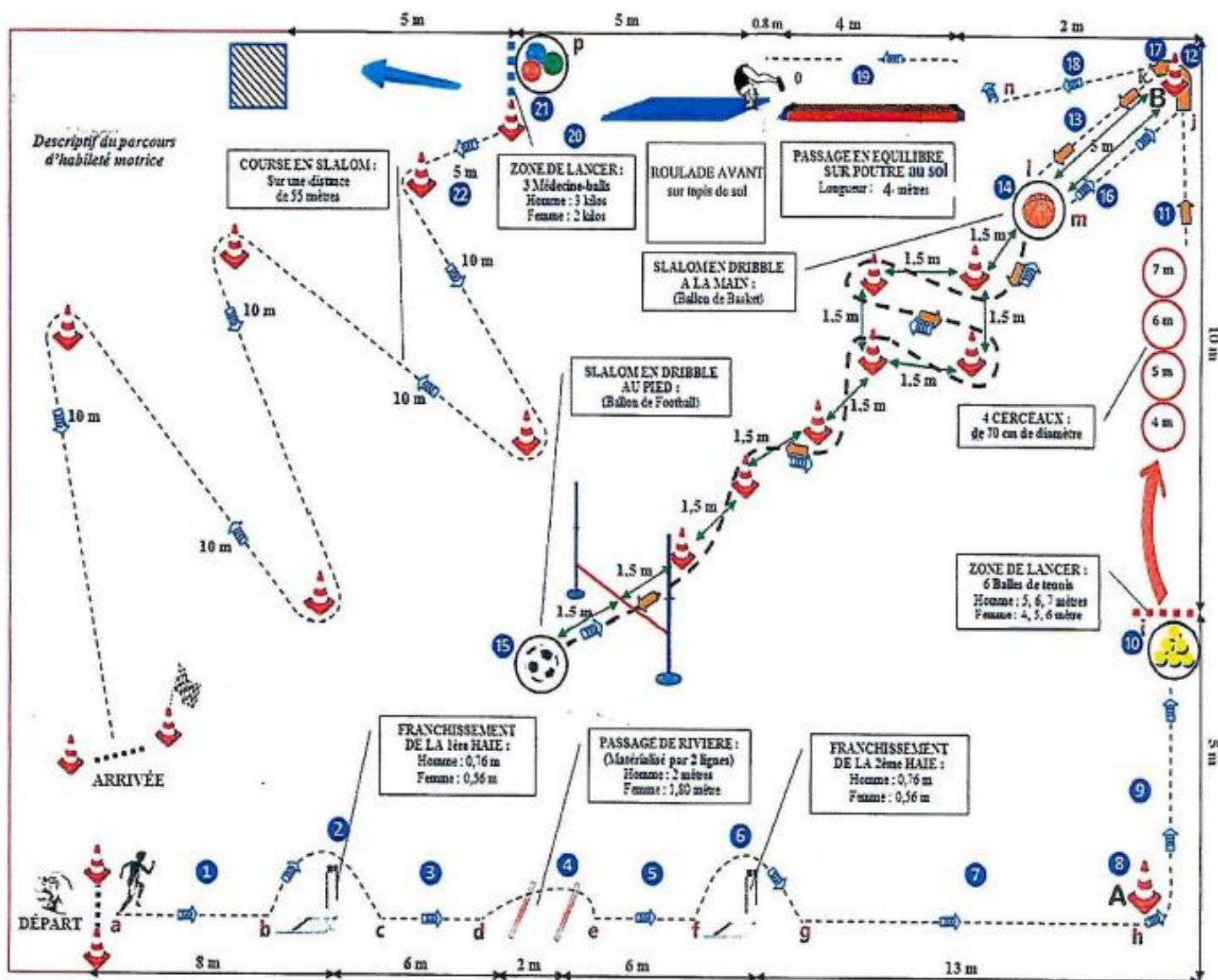
## B. Test d'habileté motrice

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.

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.

Le parcours d'habileté motrice se déroule selon le descriptif ci-dessous, sans interruption entre les ateliers. Une démonstration sera faite par un responsable de l'épreuve devant les candidats, qui pourront ensuite utiliser le parcours lors du temps consacré à l'échauffement.



Le parcours doit s'effectuer dans l'ordre prévu des ateliers.

Tout atelier doit être obligatoirement réalisé, et conformément aux consignes exposées sous peine de non validation du parcours.

Un atelier oublié est signalé immédiatement par le responsable de l'épreuve, pour être effectué : exemple : ateliers 8-12-17-22, un candidat ne contournant pas les plots sera arrêté immédiatement pour refaire l'atelier.

Le (la) candidat(e) se met en position, en plaçant les pieds derrière la ligne de départ. Le départ se fait au signal du responsable de l'épreuve, « PRÊT » »PARTEZ ».

Le chronomètre est arrêté lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée, matérialisée par deux plots (c'est le torse qui compte et non la tête ou les jambes).

### **Descriptif des ateliers :**

#### **ATELIER 1 : Course à pied sur 6 mètres**

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

#### **ATELIER 2 : Franchissement de la 1ère haie**

Le (la) candidat(e) doit franchir la première haie d'une hauteur de 0,76 mètre pour les hommes et 0,56 mètre pour les femmes.

#### **ATELIER 3 : Course à pied sur 6 mètres**

Le (la) candidat (e) doit courir sur une distance de 6 mètres, du point « c » au point « d ».

#### **ATELIER 4 : Passage de rivière (zone matérialisée par 2 lignes)**

Le (la) candidate doit franchir un passage de rivière, matérialisé par 2 lignes tracées au sol espacées de 2 mètres pour les hommes et 1,80 mètre pour les femmes.

#### **ATELIER 5 : Course de vitesse sur 6 mètres**

Le (la) candidat (e) doit courir sur une distance de 6 mètres, du point « e » au point « f ».

#### **ATELIER 6 : Franchissement de la 2ème haie**

Le (la) candidat(e) doit franchir la deuxième haie d'une hauteur de 0,76 mètre pour les hommes et 0,56 mètre pour les femmes.

#### **ATELIER 7 : Course de vitesse sur 13 mètres**

Le (la) candidat (e) doit courir sur une distance de 13 mètres, du point « g » au point « h ».

#### **ATELIER 8 : Contournement du plot A**

Le (la) candidat (e) doit contourner le plot « A » par la droite.

#### **ATELIER 9 : Course de vitesse sur 5 mètres**

Le (la) candidat(e) doit courir sur une distance de 5 mètres, du point « h » au point « i ».

#### **ATELIER 10 : Lancer de balles**

Le (la) candidat(e) doit être capable de lancer 1 balle dans chaque cerceau de 70 cm 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 de la zone de lancer.

**ATELIER 11 : Course de vitesse sur 10 mètres**

Le (la) candidat(e) doit courir sur une distance de 10 mètres, du point « i » au point « j ».

**ATELIER 12 : Contourner le plot B**

Le (la) candidat(e) doit contourner le plot « B » par la droite, placé à 10 mètres de la zone de lancer de balles.

**ATELIER 13 : Course de vitesse sur 5 mètres**

Le (la) candidat(e) doit courir sur une distance de 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 la droite.

Le (la) candidat(e) doit franchir un élastique tendu à 40 cm du sol (et placé à 1,50 m 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 du cerceau placé au sol à 1,50 m de l'élastique. Le ballon ne doit pas être porté, le corps du candidat doit contourner les plots.

**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.

**ATELIER 16 : Course sur 5 mètres**

Le (la) candidat(e) doit courir sur une distance de 5 mètres, du point « m » au point « j ».

**ATELIER 17 : Contourner le plot B**

Le (la) candidat(e) doit contourner le plot « B » par la droite, placé à 10 mètres de la zone de lancer de balle.

**ATELIER 18 : Course sur 2 mètres**

Le (la) candidat(e) doit courir sur une distance de 2 mètres, du point « k » au point « n ».

**ATELIER 19 : Passage en équilibre sur une poutre basse**

Le (la) candidat(e) doit marcher sur une poutre basse, 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 à une distance de 80 cm de la poutre.

**ATELIER 21 : Lancer de médecine-balls**

Le (la) candidat(e) doit lancer successivement trois médecine-balls, (2kg 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) étant situé derrière la zone de lancer.

**ATELIER 22 : Course en slalom sur 55 mètres**

Le (la) candidat(e) doit courir en slalom en contournant 5 plots alternativement par la droite et par la gauche, sur une distance totale de 55 mètres jusqu'à la ligne d'arrivée.

Toute erreur dans le parcours entraîne 5 secondes de pénalité conformément à la liste ci-dessous :

Atelier n°	Liste des pénalités prévues
2	Pour le renversement de la 1 <sup>ère</sup> haie Pour la chute de la latte au passage de la 1 <sup>ère</sup> haie
4	En cas d'appui constaté dans l'espace délimité par les 2 lignes ou sur l'une des lignes
6	Pour le renversement de la 2 <sup>ème</sup> haie Pour la chute de la latte du passage de la 2 <sup>ème</sup> haie
10	Par cible manquée (2 balles possibles pour chaque cible)
14	Par plot non contourné, avec le ballon Par plot non contourné, avec le corps Le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau L'élastique est touché 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
15	Par plot non contourné avec le ballon L'élastique est touché 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) main(s)
20	La roulade est effectuée de travers ou sort du tapis
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

## C. Dispenses

### ➤ Dispense du test navette « Luc Léger » et du test d'habileté motrice :

Le titulaire d'une qualification inscrite à l'annexe II-1 du code du sport ou à l'annexe de l'arrêté du 22 janvier 2016, fixant la liste des diplômes acquis jusqu'au 31 décembre 2015 et modifiant le code du sport (publié au BO de la jeunesse et des sports n°1/janvier-février/2016/page 2).

### ➤ Dispense du test navette « Luc Léger » :

Le sportif de haut niveau inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L.221-2 du code du sport.

## II. Epreuve de sélection (pour entrer en formation à CAP'Formations Sport)

Une épreuve d'entretien oral d'une durée de 20 minutes sera réalisée.

Au cours de cet entretien, le jury aura comme support la lettre de motivation ainsi que le CV du candidat, éléments remis dans le dossier de candidature et abordera les points suivants :

- Présentation du candidat : niveau scolaire, expériences sportives, expériences dans l'animation...
- Connaissance de l'environnement professionnel et de la formation choisie
- Motivation et projet professionnel
- Projet financement de la formation (contrat d'apprentissage, financement personnel, Pôle Emploi...)

Cet entretien a pour objectif d'évaluer la motivation du candidat, ses aptitudes à suivre la formation ainsi que la cohérence de son projet professionnel.