

DOSSIER TEP MUTUALISES

BPJEPS ES activités de la forme

Date(s) des Tests d'Exigences Préalables :

*La durée des TEP pourra être modulée en fonction du nombre d'inscrits, **dossiers complets**.
L'organisation définitive sera déterminée par l'organisateur.*

Date limite d'inscription :

*L'organisateur pourra clôturer les inscriptions avant la date limite dans le cas où le nombre d'inscrits, **dossiers complets**, atteindrait la capacité maximale d'accueil fixée dans la convention reliant la DRAJES à l'organisateur.*

Liste des pièces à fournir :

- La **fiche d'inscription jointe** (photographie obligatoire) ;
- Le **certificat médical joint complété et signé** du médecin, datant de moins d'un an à la date des tests d'exigences préalables ; **Aucun certificat médical ne mentionnant pas « ne présente aucune contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités de la forme » ne sera recevable.**
- Une copie d'une **pièce d'identité en cours de validité** (permis de conduire non valable) ;
- **Règlement des frais d'inscription** : 60 euros pour les deux options, 50 euros pour une seule option, par chèque libellé à l'ordre de CAP'Formations Sport, ou par virement bancaire (IBAN FR76 1005 7193 6900 0202 4520 197 // BIC : CMCIFRPP // CIC L'Isle Jourdain – N'oubliez pas d'indiquer votre NOM-Prénom sur le libellé du virement !)
- *Pour les candidats ayant un **aménagement pour situation de handicap**, fournir le **dossier DRAJES complet avec avis d'un médecin agréé.***

Les pièces sont à envoyer :

- soit par mail : nr.capformationssport@gmail.com

- soit par voie postale à l'adresse suivante :

CAP'Formations Sport, 54 rue du Couchant, 32490 MONFERRAN-SAVES

TOUT DOSSIER INCOMPLET APRES LA DATE LIMITE D'INSCRIPTION SERA REFUSE

⇒ Prendre connaissance de l'annexe jointe à destination des candidats

FICHE INSCRIPTION CANDIDAT TEP MUTUALISES

BPJEPS ES activités de la forme

Photo candidat

NOM :

PRENOM :

Adresse postale :

Adresse email :

Téléphone :

Option(s) choisie(s) : Haltérophilie, Musculation

Cours Collectifs

CERTIFICAT MEDICAL

BPJEPS ES activités de la forme

Rappel réglementaire : article A.212-36 du code du sport

Pour l'inscription dans une formation, le dossier du candidat est déposé auprès de l'organisme de formation, qui en contrôle la conformité, un mois avant la date fixée pour l'entrée en formation du candidat.

Le dossier doit comprendre un certificat médical **de non contre-indication à la pratique et à l'encadrement de l'activité ou des activités** physiques ou sportives, **concernées par le diplôme**, datant de moins d'un an à la date d'entrée en formation. Ce certificat peut être assorti de conditions supplémentaires prévues par l'arrêté de création du diplôme

Je soussigné, Dr [REDACTED], certifie avoir examiné ce jour Mme / M. [REDACTED]

[REDACTED], né(e) le [REDACTED]

Mme / M. [REDACTED] ne présente, à ce jour, aucune contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités de la forme (haltérophilie, musculation et/ou cours collectifs).

Certificat établi à la demande de l'intéressé pour faire valoir ce que de droit.

Fait à

Le

Cachet et signature du médecin

EPREUVES TEP BPJEPS AF

ANNEXE A DESTINATION DES CANDIDATS

CONDITIONS GENERALES

- ⇒ Présence à l'horaire indiqué sur la convocation envoyée par l'organisateur.
- ⇒ Le dossier d'inscription envoyé à l'organisateur, avant la date limite d'inscription, doit être complet ET conforme :
 - Fiche d'inscription
 - Copie d'une pièce d'identité en cours de validité
 - Certificat médical de moins d'un an avec la mention : « **ne présente aucune contre-indication à la pratique et à l'encadrement des activités de la forme** »
 - Pour les candidats ayant un aménagement pour situation de handicap : dossier de demande DRAJESEn cas de dossier incomplet après la date limite d'inscription, il ne sera pas possible d'effectuer les épreuves
- ⇒ Lors de l'appel, présenter une pièce d'identité en cours de validité et signer la feuille d'émargement
- ⇒ La non-présence à une des épreuves entraînera l'annulation des résultats et une non-validation des TEP
- ⇒ Tout acte d'incivilité entraînera une exclusion avec non-validation des épreuves, et sera notifié dans le procès-verbal des TEP

CONDITIONS SPECIFIQUES

Test navette « Luc Leger »

Rappel réglementaire arrêté du 27 juillet 2022:

- Les femmes doivent réaliser le palier 7. Les hommes doivent réaliser le palier 9.
- Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 8 ». Le candidat atteint 12 km/h. Le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 10 ». Le candidat atteint 13 km/h.
- 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.
- 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.
- A chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits et justifient l'annonce d'un avertissement.
- Tout retard en-deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire.
- Lorsqu'un candidat a un retard dans la zone des 2 mètres entre le bip et la ligne, il lui sera signifié un avertissement. Ce retard devra être comblé sur un aller. A défaut, un 2e avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il sera arrêté par les évaluateurs.
- De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un évaluateur devra être situé de part et d'autre des lignes « A » et « B ».

- ⇒ Prendre connaissance et respecter les consignes réglementaires ci-dessus
- ⇒ Etre facilement identifiable avec le moyen demandé/donné par l'organisateur
- ⇒ Avoir une tenue adaptée à l'épreuve permettant aux évaluateurs de vérifier les critères de réussite figurants dans le texte réglementaire.
- ⇒ Pour le bon déroulement de l'épreuve, et notamment le respect des exigences audibles et visuelles de l'épreuve, l'organisateur pourra être amené :

- À demander aux personnes autres que les candidats, organisateurs, évaluateurs, personnels DRAJES, de quitter le lieu de l'épreuve.
- À demander d'éviter les bruits « parasites » pouvant nuire à la compréhension audible des candidats (encouragements, téléphones, bavardages...)
- ⇒ Respecter autrui en cas d'échec (ne pas rester sur la piste, se contrôler émotionnellement...)
- ⇒ Les équipements complémentaires (genouillères, chevillières, etc.) peuvent être tolérés en cas de préconisation médicale avec certificat à l'appui. Dans ce cas, en informer le responsable de l'épreuve pour validation avec les évaluateurs et les personnels DRAJES

- Les candidats ayant validé l'épreuve du Luc Leger pourront effectuer les tests HM et/ou CC
- Les TEP seront terminés pour les candidats ayant échoué à l'épreuve du Luc Léger

Tests haltérophilie, musculation. *L'ordre défini ci-dessous est aléatoire. Celui-ci sera précisé par l'organisateur avant les épreuves HM.*

- SQUAT NUQUE

Rappel réglementaire arrêté du 27 juillet 2022:

- Les femmes doivent réaliser 5 répétitions à 75% du poids du corps. Les hommes doivent réaliser 6 répétitions à 110% du poids du corps.
- 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

- ⇒ Prendre connaissance et respecter les consignes réglementaires ci-dessus
- ⇒ Avoir une tenue adaptée à l'épreuve permettant aux évaluateurs de vérifier les critères de réussite figurants dans le texte réglementaire.
- ⇒ Pour le bon déroulement de l'épreuve, et notamment le respect des exigences audibles et visuelles de l'épreuve, l'organisateur pourra être amené :
 - À demander aux personnes autres que les candidats, organisateurs, évaluateurs, personnels DRAJES, de quitter le lieu de l'épreuve.
 - À demander d'éviter les bruits « parasites » pouvant nuire à la compréhension audible des candidats (encouragements, téléphones, bavardages...)
- ⇒ Respecter autrui en cas d'échec
- ⇒ Les équipements complémentaires (genouillères, ceinture, gants, mousse de protection, etc.) peuvent être tolérés en cas de préconisation médicale avec certificat à l'appui. Dans ce cas, en informer le responsable de l'épreuve pour validation avec les évaluateurs et les personnels DRAJES.
- ⇒ La magnésie est autorisée
- ⇒ Position barre basse type force athlétique non acceptée
- ⇒ Exécution du mouvement face aux supports
- ⇒ Pas d'aide pour sortir ou replacer la barre sur les supports
- ⇒ Un évaluateur peut être en position de pareur si besoin (pas un autre candidat)
- ⇒ Un arrêt de 1 à 5 secondes maximum doit être effectué entre chaque répétition
- ⇒ Dès lors que la barre est reposée sur les supports ou que le pareur est intervenu, l'épreuve est terminée
- ⇒ Ce sont les évaluateurs qui donnent les consignes de départ et de fin de l'épreuve

- ⇒ Pas de nombre maximal d'échec. C'est le nombre final de mouvements corrects qui compte
- ⇒ Les fautes sanctionnables par les évaluateurs :
 - Non-respect des ordres des évaluateurs
 - Flexion pas assez profonde (hanche à hauteur des genoux à minima)
 - Dos qui se défixe lors de l'exécution
 - Genoux qui rentrent lors de l'exécution
 - Déplacement des pieds lors de l'exécution
 - Flexion de hanche lors de l'exécution
 - Phase excentrique non contrôlée
 - Exécution non symétrique
 - Barre relâchée
- ⇒ **Les évaluateurs sont en mesure de stopper l'épreuve s'ils jugent que le mouvement effectué présente un danger pour l'intégrité physique du pratiquant**

- Les candidats ayant validé l'épreuve du squat nuque pourront effectuer les autres épreuves HM
- Les TEP seront terminés pour les candidats ayant échoué à l'épreuve du squat nuque et devront repasser l'intégralité des TEP HM (Luc Leger compris) sur une autre session
- Les candidats également inscrits sur l'option CC pourront effectuer le test cours, collectifs

- TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat

Rappel réglementaire arrêté du 27 juillet 2022:

- Les femmes doivent réaliser 1 répétition. Les hommes doivent réaliser 6 répétitions.
- 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

- ⇒ Prendre connaissance et respecter les consignes réglementaires ci-dessus
- ⇒ Avoir une tenue adaptée à l'épreuve permettant aux évaluateurs de vérifier les critères de réussite figurants dans le texte réglementaire.
- ⇒ Pour le bon déroulement de l'épreuve, et notamment le respect des exigences audibles et visuelles de l'épreuve, l'organisateur pourra être amené :
 - À demander aux personnes autres que les candidats, organisateurs, évaluateurs, personnels DRAJES, de quitter le lieu de l'épreuve.
 - À demander d'éviter les bruits « parasites » pouvant nuire à la compréhension audible des candidats (encouragements, téléphones, bavardages...)
- ⇒ Respecter autrui en cas d'échec
- ⇒ Les équipements complémentaires (coudières, bandes de poignets, gants, etc.) peuvent être tolérés en cas de préconisation médicale avec certificat à l'appui. Dans ce cas, en informer le responsable de l'épreuve pour validation avec les évaluateurs et les personnels DRAJES.
- ⇒ La magnésie est autorisée
- ⇒ L'utilisation d'une « marche » pour attraper la barre de traction est autorisée
- ⇒ Un évaluateur peut aider à la stabilisation si besoin (pas un autre candidat)
- ⇒ Un arrêt de 1 à 5 secondes maximum doit être effectué entre chaque répétition
- ⇒ Dès lors qu'un pied est au contact du sol pendant l'exécution, l'épreuve est terminée
- ⇒ Ce sont les évaluateurs qui donnent les consignes de départ et de fin de l'épreuve
- ⇒ Pas de nombre maximal d'échec. C'est le nombre final de mouvements corrects qui compte

- ⇒ Les fautes sanctionnables par les évaluateurs :
 - Non-respect des ordres des évaluateurs
 - La barre n'est pas amenée au contact de la nuque ou sous le menton
 - Les bras ne sont pas tendus et/ou les épaules déverrouillées à la descente
 - Un « balancement » aidant à l'exécution est constaté
 - Phase excentrique non contrôlée
 - Exécution non symétrique
- ⇒ **Les évaluateurs sont en mesure de stopper l'épreuve s'ils jugent que le mouvement effectué présente un danger pour l'intégrité physique du pratiquant**

- Les candidats ayant validé l'épreuve de la traction pourront effectuer les autres épreuves HM
- Les TEP seront terminés pour les candidats ayant échoué à l'épreuve de la traction et devront repasser l'intégralité des TEP HM (Luc Leger compris) sur une autre session
- Les candidats également inscrits sur l'option CC pourront effectuer le test cours, collectifs

- DEVELOPPE COUCHE

Rappel réglementaire arrêté du 27 juillet 2022:

- Les femmes doivent réaliser 4 répétitions à 40% du poids du corps. Les hommes doivent réaliser 6 répétitions à 80% du poids du corps.
- 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

- ⇒ Prendre connaissance et respecter les consignes réglementaires ci-dessus
- ⇒ Avoir une tenue adaptée à l'épreuve permettant aux évaluateurs de vérifier les critères de réussite figurants dans le texte réglementaire.
- ⇒ Pour le bon déroulement de l'épreuve, et notamment le respect des exigences audibles et visuelles de l'épreuve, l'organisateur pourra être amené :
 - À demander aux personnes autres que les candidats, organisateurs, évaluateurs, personnels DRAJES, de quitter le lieu de l'épreuve.
 - À demander d'éviter les bruits « parasites » pouvant nuire à la compréhension audible des candidats (encouragements, téléphones, bavardages...)
- ⇒ Respecter autrui en cas d'échec
- ⇒ Les équipements complémentaires (coudières, bandes de poignets, gants, etc.) peuvent être tolérés en cas de préconisation médicale avec certificat à l'appui. Dans ce cas, en informer le responsable de l'épreuve pour validation avec les évaluateurs et les personnels DRAJES.
- ⇒ La magnésie est autorisée
- ⇒ Prise de mains avec pouces fermés obligatoire
- ⇒ Pieds au contact du sol (avec marche si besoin)
- ⇒ Un évaluateur peut être en position de pareur si besoin (pas un autre candidat)
- ⇒ Un arrêt de 1 à 5 secondes maximum doit être effectué entre chaque répétition
- ⇒ Pontage type force athlétique non acceptée

- ⇒ Pas d'aide pour sortir ou replacer la barre sur les supports
- ⇒ Dès lors que la barre est reposée sur les supports ou que le pareur est intervenu, l'épreuve est terminée
- ⇒ Ce sont les évaluateurs qui donnent les consignes de départ et de fin de l'épreuve
- ⇒ Pas de nombre maximal d'échec. C'est le nombre final de mouvements corrects qui compte
- ⇒ Les fautes sanctionnables par les évaluateurs :
 - Non-respect des ordres des évaluateurs
 - La barre n'est pas amenée au contact de la poitrine
 - Les bras ne sont pas tendus à la remontée
 - Un « rebond » aidant à l'exécution est constaté
 - Phase excentrique non contrôlée
 - Exécution non symétrique
 - Un point d'appui n'est plus en contact (omoplates/bassin avec le banc ; pieds avec le sol)
- ⇒ **Les évaluateurs sont en mesure de stopper l'épreuve s'ils jugent que le mouvement effectué présente un danger pour l'intégrité physique du pratiquant**

- Les candidats ayant validé l'épreuve du développé couché pourront effectuer les autres épreuves HM. Si les épreuves HM sont terminées, **les candidats ayant validé l'épreuve du Luc Leger et les épreuves haltérophilie, musculation valident les TEP BPJEPS AF HM au niveau national et « à vie » tant que le diplôme n'est pas abrogé.**
- Les TEP seront terminés pour les candidats ayant échoué à l'épreuve de la traction et devront repasser l'intégralité des TEP HM (Luc Leger compris) sur une autre session
- Les candidats également inscrits sur l'option CC pourront effectuer le test cours, collectifs

Tests cours collectifs

- ECHAUFFEMENT A LA CONVENANCE DE L'INTERVENANT ; DUREE : 10 min

Rappel réglementaire arrêté du 27 juillet 2022:

- Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculo tendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation.
- Mouvement de la CV dans tous les plans, enchaînement de LIA + ex de la base squat, fentes, antéimpulsion des bras, rotation...

- STEP ; DUREE : 20 min

Rappel réglementaire arrêté du 27 juillet 2022:

- 1^{er} bloc 9 min : 1 basic + 1 mambo cha cha (8 temps) ; 1 chassé sur le step + 1 mambo (8 temps) ; 3 genoux L step en bout (8 temps) ; 1 basic à cheval + 1 basic retour face (8 temps)
- 2^{ème} bloc 9 min : 1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux (16 temps) ; 1 traversée + 2 dégagés sur le step + 1 V step (16 temps)
- Retour au calme 2 min

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE ; DUREE : 20 min

Rappel réglementaire arrêté du 27 juillet 2022:

- Squat : 3 séquences de 1min30 ; 5 blocs de travail/1 bloc de récupération par séquence ; rythmique à la convenance de l'intervenant
- Pompes : 3 séquences de 1min ; 3 blocs de travail/1 bloc de récupération par séquence ; rythmique à la convenance de l'intervenant
- Fentes à droite : 3 séquences de 1min30 ; 5 blocs de travail/1 bloc de récupération par séquence ; rythmique à la convenance de l'intervenant
- Gainage : 3 séquences de 1min ; 3 blocs de travail/1 bloc de récupération par séquence ; isométrie
- Fentes à gauche : 3 séquences de 1min30 ; 5 blocs de travail/1 bloc de récupération par séquence ; rythmique à la convenance de l'intervenant

- ETIREMENTS A LA CONVENANCE DE L'INTERVENANT ; DUREE : 10 min

Rappel réglementaire arrêté du 27 juillet 2022:

- 10 minutes de retour au calme sur 5 étirements

- ⇒ Prendre connaissance et respecter les consignes réglementaires ci-dessus
- ⇒ Avoir une **tenue adaptée** à l'épreuve permettant aux évaluateurs de vérifier les critères de réussite figurants dans le texte réglementaire.
- ⇒ Pour le bon déroulement de l'épreuve, et notamment le respect des exigences audibles et visuelles de l'épreuve, l'organisateur pourra être amené :
 - À demander aux personnes autres que les candidats, organisateurs, évaluateurs, personnels DRAJES, de quitter le lieu de l'épreuve.
 - À demander d'éviter les bruits « parasites » pouvant nuire à la compréhension audible des candidats (encouragements, téléphones, bavardages...)
- ⇒ Respecter autrui en cas d'échec
- ⇒ Les équipements complémentaires (coudières, genouillères, bandes de poignets, etc.) peuvent être tolérés en cas de préconisation médicale avec certificat à l'appui. Dans ce cas, en informer le responsable de l'épreuve pour validation avec les évaluateurs et les personnels DRAJES.
- ⇒ Les fautes sanctionnables par les évaluateurs :
 - La qualité des placements et les postures ne respectent pas l'intégrité physique du pratiquant
 - Ne pas être en rythme avec la musique
 - S'arrêter à plusieurs reprises et sur un temps trop long
- ⇒ **Les évaluateurs sont en mesure de stopper l'épreuve s'ils jugent que le mouvement effectué présente un danger pour l'intégrité physique du pratiquant**

- **Les candidats ayant validé l'épreuve du Luc Léger et l'épreuve des cours collectifs valident les TEP BPJEPS AF CC au niveau national et « à vie » tant que le diplôme n'est pas abrogé.**
- Les TEP seront terminés pour les candidats ayant échoué à l'épreuve des cours collectifs et devront repasser l'intégralité des TEP CC(Luc Leger compris) sur une autre session.
- Les candidats également inscrits sur l'option HM pourront effectuer les tests haltérophilie, musculation