



RÉGION ACADÉMIQUE  
OCCITANIE

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Direction de région académique  
à la jeunesse, à l'engagement et  
aux sports (DRAJES)



## DOSSIER TEP MUTUALISES

### BPJEPS ES Activités Physiques et Sportives 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.

En cas d'un nombre d'inscrits inférieur à 20 candidats, la DRAJES, en accord avec l'organisme délégataire, se réserve le droit d'annuler la session des TEP.

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 physiques et sportives 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** : 65 euros pour l'intégralité des TEP, 55 euros en cas de dispense d'une épreuve, 45 euros en cas de dispense de deux épreuves ;
- Le cas échéant, **le/les justificatif(s) d'allègement d'épreuve(s)**
- *Pour les candidats ayant un aménagement pour situation de handicap, fournir le dossier DRAJES complet avec avis d'un médecin agréé.*

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

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



**RÉGION ACADÉMIQUE  
OCCITANIE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**Direction de région académique  
à la jeunesse, à l'engagement et  
aux sports (DRAJES)**



## **FICHE INSCRIPTION CANDIDAT TEP MUTUALISES**

### **BPJEPS ES Activités Physiques et Sportives de la Forme**

Photo candidat

NOM :

PRENOM :

Adresse postale :

Adresse email :

Téléphone :



RÉGION ACADÉMIQUE  
OCCITANIE

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Direction de région académique  
à la jeunesse, à l'engagement et  
aux sports (DRAJES)



## CERTIFICAT MEDICAL

### BPJEPS ES Activités Physiques et Sportives 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 physiques et sportives de la forme.

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

Fait à .....

Le .....

Cachet et signature du médecin



RÉGION ACADÉMIQUE  
OCCITANIE

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Direction de région académique  
à la jeunesse, à l'engagement et  
aux sports (DRAJES)



## EPREUVES TEP BPJEPS APSF

### ANNEXE A DESTINATION DES CANDIDATS

#### CONDITIONS GENERALES

- ⇒ Présence à l'heure indiquée 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 selon la liste des pièces à fournir en première page du présent dossier.  
En 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.
- ⇒ Les téléphones portables sont interdits pendant les épreuves.
- ⇒ Conformément à la réglementation en vigueur, il est interdit de filmer les épreuves.
- ⇒ Seuls les candidats, évaluateurs, personnes en charge de l'organisation, superviseurs DRAJES, peuvent être présents sur les lieux d'épreuves. Les accompagnateurs des candidats devront attendre à l'extérieur du bâtiment (ou un autre espace détaché des lieux d'épreuves).
- ⇒ Pour le bon déroulement des épreuves, et notamment le respect des exigences audibles et visuelles, il est demandé d'éviter les bruits « parasites » (encouragements, bavardages...)
- ⇒ **Tout acte d'incivilité entraînera une exclusion avec non-validation des épreuves, et sera notifié dans le procès-verbal des TEP**

#### CONDITIONS SPECIFIQUES

##### Epreuve 1 « Luc Léger »

Rappel réglementaire arrêté du 29 juillet 2025:

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



RÉGION ACADÉMIQUE  
OCCITANIE

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Direction de région académique  
à la jeunesse, à l'engagement et  
aux sports (DRAJES)



- ⇒ Avoir une **tenue adaptée** à l'épreuve permettant aux évaluateurs de vérifier les critères de réussite figurants dans le texte réglementaire, et d'effectuer l'épreuve en toute sécurité.
- ⇒ Respecter autrui en cas d'échec (ne pas rester sur la piste, se contrôler émotionnellement...)
- ⇒ Les équipements complémentaires (genouillères, chevillères, 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 épreuves de musculation et de cours collectifs
- Les TEP seront terminés pour les candidats ayant échoué à l'épreuve du Luc Léger

## Epreuve 2 « Musculation ».

- SQUAT NUQUE

### Rappel réglementaire arrêté du 29 juillet 2025:

- Les femmes doivent réaliser 6 répétitions à 90% du poids du corps. Les hommes doivent réaliser 6 répétitions à 110% du poids du corps. La charge est arrondie au kg inférieur.
- 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, et d'effectuer l'épreuve en toute sécurité.
- ⇒ 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



## RÉGION ACADÉMIQUE OCCITANIE

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Direction de région académique  
à la jeunesse, à l'engagement et  
aux sports (DRAJES)



- 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
- Les TEP seront terminés pour les candidats ayant échoué à l'épreuve du squat nuque et devront repasser l'intégralité des TEP (Luc Leger compris) sur une autre session

### • DEVELOPPE COUCHE

#### Rappel réglementaire arrêté du 29 juillet 2025:

- Les femmes doivent réaliser 6 répétitions à 60% du poids du corps. Les hommes doivent réaliser 6 répétitions à 90% du poids du corps. La charge est arrondie au kg inférieur
- 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, et d'effectuer l'épreuve en toute sécurité.
- ⇒ 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 pateur 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 pateur 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



## RÉGION ACADÉMIQUE OCCITANIE

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Direction de région académique  
à la jeunesse, à l'engagement et  
aux sports (DRAJES)



- 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 l'épreuve de cours collectifs.
- Les TEP seront terminés pour les candidats ayant échoué à l'épreuve du développé couché et devront repasser l'intégralité des TEP (Luc Leger compris) sur une autre session

### **Epreuve 3 « cours collectifs en musique »**

- ECHAUFFEMENT ; DUREE : 5 min

Rappel réglementaire arrêté du 29 juillet 2025:

- Exercices de coordination entre bas et haut du corps.
- Contenu librement déterminé par l'organisateur.
- Séquence non soumise à évaluation.

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE ; DUREE : 15 min

Rappel réglementaire arrêté du 29 juillet 2025:

- Séquence portant sur les capacités d'endurance musculaire et de placement corporel.
- 4 exercices :
  - Squat : 3 séquences de 5 blocs de travail avec 1 bloc de récupération/séquence (4min30)
  - Pompe : 3 séquences de 3 blocs de travail avec 1 bloc de récupération/séquence (3min)
  - Fente droite : 3 séquences de 4 blocs de travail avec 1 bloc de récupération/séquence (3min45)
  - Fente gauche : 3 séquences de 4 blocs de travail avec 1 bloc de récupération/séquence (3min45)
- Séquence accompagnée d'une musique dont le tempo est compris entre 130 et 140 BPM.

- CIRCUIT TRAINING « HIIT » ; DUREE : 15 min

Rappel réglementaire arrêté du 29 juillet 2025:

- Séquence portant sur les capacités d'endurance cardio-respiratoires et techniques.
- 5 exercices :
  - Jumping jacks : 3 niveaux de 45s de travail et 15s de récupération/niveau (3min)
  - Burpees : 3 niveaux de 45s de travail et 15s de récupération/niveau (3min)
  - Run/montées de genoux : 3 niveaux de 45s de travail et 15s de récupération/niveau (3min)
  - Planche dynamique : 3 niveaux de 45s de travail et 15s de récupération/niveau (3min)
  - Jump : 3 niveaux de 45s de travail et 15s de récupération/niveau (3min)
- Séquence accompagnée d'une musique dont le tempo est compris entre 145 et 160 BPM.



## RÉGION ACADÉMIQUE OCCITANIE

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Direction de région académique  
à la jeunesse, à l'engagement et  
aux sports (DRAJES)



- RETOUR AU CALME ; DUREE : 5 min

### Rappel réglementaire arrêté du 29 juillet 2025:

- Contenu librement déterminé par l'organisateur.
- Séquence non soumise à évaluation.

- ⇒ 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, et d'effectuer l'épreuve en toute sécurité.
- ⇒ 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 TEP seront invalidés pour les candidats ayant échoué à l'épreuve des cours collectifs et devront repasser l'intégralité des TEP (Luc Leger et musculation compris) sur une autre session.

- **Les candidats ayant validé l'intégralité des épreuves valideront les TEP BPJEPS APSF au niveau national et « à vie » tant que le diplôme n'est pas abrogé.**