



## TEP BPJEPS APSF : guide pratique pour les candidats

### 1. Introduction : pourquoi les TEP ?

Les tests d'exigences préalables (TEP) sont obligatoires pour entrer en formation BPJEPS Activités Physiques et Sportives de la Forme (APSF). Ils garantissent que chaque candidat possède un niveau de pratique suffisant et qu'il peut suivre la formation en toute sécurité. Chaque candidat doit se présenter à l'heure indiquée avec une pièce d'identité et signer la feuille d'émargement. Toute absence à une épreuve entraîne l'annulation des résultats et la non-validation des TEP.

### 2. Conditions générales pendant les épreuves

Les tests se déroulent sous la supervision de la DRAJES. Les téléphones et la vidéo sont interdits et seuls les candidats, les évaluateurs et le personnel autorisé sont admis sur les lieux.

Pour que tout se passe bien :

- Respecter l'horaire de convocation et présenter un dossier complet.
- Porter une tenue adaptée permettant aux évaluateurs de vérifier les mouvements et d'assurer la sécurité.
- Respecter le calme pendant les épreuves et suivre les consignes des évaluateurs.
- Tout acte d'incivilité entraîne l'exclusion et la non-validation des tests.

### 3. Épreuve 1 : Test Luc Léger (course navette)

#### 3.1 Objectif et déroulement

Cette épreuve évalue l'endurance aérobie. Le test de Luc Léger est un test progressif où l'on court entre deux lignes distantes de 20 m au rythme imposé par des bips sonores. On part derrière la ligne « A », on court jusqu'à la ligne « B », on touche la ligne avec un pied et on repart au prochain bip. Il faut marquer l'arrêt derrière chaque ligne ; les virages en courbe sont interdits et sont sanctionnés.

#### 3.2 Niveaux à atteindre

- Femmes : atteindre le palier 6 (annoncé comme « palier 7 »), soit une vitesse de 11,5 km/h.
- Hommes : atteindre le palier 8 (annoncé comme « palier 9 »), soit 12,5 km/h.

Chaque candidat doit suivre le rythme des bips : s'il arrive en avance, il attend le bip avant de repartir. Un retard supérieur à 2 m entraîne une remise en cause de l'épreuve et un avertissement. Après deux avertissements non comblés, l'évaluateur arrête le test. Ceux qui valident le Luc Léger poursuivent les autres épreuves ; en cas d'échec, les TEP s'arrêtent pour le candidat.

### 3.3 Conseils

- Entraînez-vous à la course navette avec un enregistrement du test de Luc Léger pour apprendre à gérer votre rythme.
- Privilégiez des chaussures de running et une tenue légère.
- Faites des tests réguliers de VMA (vitesse maximale aérobie) pour évaluer votre progression.

## 4. Épreuve 2 : Musculation

Cette seconde étape comporte deux exercices : le squat nuque et le développé couché. Les candidats doivent réussir l'épreuve précédente pour participer.

### 4.1 Squat nuque (back squat)

Cette épreuve évalue la force et la technique du bas du corps. Les consignes principales sont :

- Porter une tenue adaptée ; les accessoires (genouillères, ceinture, gants) ne sont tolérés qu'avec un certificat médical. La magnésie est autorisée.
- La barre est posée sur le haut des trapèzes ; la position « barre basse » de force athlétique n'est pas acceptée. L'exécution se fait face aux supports, sans aide pour sortir ou replacer la barre. Un évaluateur peut pare si besoin.
- Entre chaque répétition, marquer un arrêt de 1 à 5 s. Dès que la barre est reposée ou que le pareur intervient, l'épreuve est terminée.
- Les évaluateurs donnent les consignes de départ et de fin. Il n'y a pas de nombre maximum d'échecs ; seul compte le nombre de répétitions validées.

Objectif :

- Femmes : réaliser 6 répétitions avec une charge correspondant à 90 % du poids du corps.
- Hommes : réaliser 6 répétitions à 110 % du poids du corps.

La charge est arrondie au kilogramme inférieur. Les critères de réussite : alignement tête-dos-fessiers, dos droit avec une cambrure naturelle sans hyperlordose, descente jusqu'à ce que les hanches soient à hauteur des genoux, tête droite, regard à l'horizontale et pieds à plat.

Sanctions possibles : non-respect des ordres, flexion trop peu profonde, dos qui se défixe, genoux qui rentrent, déplacement des pieds, flexion excessive de hanche. Un mouvement excentrique non contrôlé, une exécution asymétrique ou le relâchement de la barre sont éliminatoires. L'évaluateur peut arrêter l'épreuve pour protéger l'intégrité physique du candidat. Tout échec au squat oblige à repasser l'intégralité des TEP lors d'une autre session.

#### 4.2 Développé couché (bench press)

Cette épreuve vérifie la force du haut du corps et la maîtrise technique. Les consignes principales ressemblent à celles du squat :

- Tenue adaptée ; accessoires autorisés uniquement avec certificat médical (coudières, bandes de poignets, etc.). La magnésie est autorisée. La prise est fermée (pouces enroulés); les pieds doivent rester en contact avec le sol (un marchepied peut être utilisé). Pas d'aide pour sortir ou replacer la barre ; l'évaluateur peut pare.
- Entre chaque répétition, marquer un arrêt de 1 à 5 s. Le « pontage » de powerlifting est interdit. Dès que la barre est reposée ou que le pareur intervient, l'épreuve est terminée. Les évaluateurs annoncent le départ et la fin, pas de nombre maximum d'échecs ; seul compte le nombre de répétitions correctes.

Objectif :

- Femmes : réaliser 6 répétitions à 60 % du poids du corps.
- Hommes : réaliser 6 répétitions à 90 % du poids du corps.

La charge est arrondie au kilo inférieur. Les critères : bar en contact avec la poitrine sans rebond, extension complète des bras au sommet avec un temps d'arrêt, alignement tête–dos–cuisses, genoux fléchis pour préserver le dos en contact avec le banc, trajectoire de la barre entre le haut de la poitrine et la ligne inférieure des épaules.

Sanctions possibles : non-respect des consignes, barre qui ne touche pas la poitrine, bras non tendus, rebond, phase excentrique non contrôlée, exécution asymétrique ou perte de contact des appuis (omoplates, bassin, pieds). L'évaluateur peut arrêter l'épreuve si un danger est détecté. Tout échec au développé couché oblige à repasser l'intégralité des TEP lors d'une autre session.

### 5. Épreuve 3 : Cours collectifs en musique

Cette dernière épreuve évalue la capacité à conduire et à suivre un cours collectif structuré. Elle n'est accessible qu'aux candidats ayant validé le squat et le développé couché. En cas d'échec, le candidat devra repasser toutes les épreuves.

### 5.1 Structure de la séance

1. Échauffement – 5 minutes : exercices de coordination entre le haut et le bas du corps. Le contenu est librement déterminé par l'organisateur et n'est pas noté.
2. Renforcement musculaire – 15 minutes : séquence axée sur l'endurance musculaire et le placement corporel. Elle comporte quatre exercices :
  - Squat : 3 séquences de 5 blocs de travail avec 1 bloc de récupération par séquence (4 min 30).
  - Pompe (push-up) : 3 séquences de 3 blocs de travail avec 1 bloc de récupération (3 min).
  - Fente droite et fente gauche : chacune 3 séquences de 4 blocs de travail avec 1 bloc de récupération (3 min 45).
  - Cette séquence est accompagnée d'une musique de 130 à 140 battements par minute (BPM).
3. Circuit training "HIIT" – 15 minutes : séquence orientée sur l'endurance cardio-respiratoire et la technique. Elle comprend cinq exercices :
  - Jumping jacks – 3 niveaux de 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération (3 min).
  - Burpees – même format (3 min).
  - Course/montées de genoux – 3 min.
  - Planche dynamique – 3 min.
  - Jump – 3 min.
  - Cette séquence se déroule sur une musique de 145 à 160 BPM.
4. Retour au calme – 5 minutes : non soumis à évaluation mais nécessaire pour la récupération.

### 5.2 Consignes et critères de réussite

Les candidats doivent porter une tenue adaptée et peuvent utiliser des équipements (coudières, genouillères, bandes de poignets) uniquement avec certificat médical. Ils doivent respecter les consignes, la musique et les placements corporels. Les fautes sanctionnables sont :

- Qualité des placements et postures ne préservant pas l'intégrité physique du pratiquant.
- Manque de synchronisation avec la musique.
- Arrêts répétés ou trop longs.

Les évaluateurs peuvent interrompre l'épreuve en cas de danger. Un candidat qui échoue devra repasser toutes les épreuves lors d'une session ultérieure. Ceux qui valident l'intégralité des épreuves obtiennent la validation des TEP BPJEPS APSF au niveau national et « à vie » tant que le diplôme n'est pas abrogé.

## 6. Conseils généraux de préparation

- Anticipez : préparez votre dossier complet à l'avance pour éviter un refus pour dossier incomplet.
- Condition physique : prévoyez un entraînement structuré couvrant l'endurance (course, intervalles), la force (squat, développé couché) et la coordination/musique (cours collectifs). Testez-vous régulièrement pour vérifier que vous atteignez les paliers et charges réglementaires.
- Technique : travaillez la profondeur de squat, la stabilité du tronc et la trajectoire de la barre au développé couché. Faites-vous corriger par un coach pour éviter des fautes éliminatoires.
- Récupération et santé : dormez suffisamment, adoptez une alimentation équilibrée et prenez rendez-vous chez le médecin pour obtenir votre certificat médical. N'attendez pas la dernière minute.
- Jour J : arrivez en avance, avec votre convocation et votre pièce d'identité. Respectez les consignes des évaluateurs et adoptez une attitude respectueuse.

## 7. Conclusion

Les TEP du BPJEPS APSF sont exigeants, mais ils restent la porte d'entrée vers une formation reconnue. Chaque test, Luc Léger, musculation (squat nuque et développé couché) et cours collectifs en musique, vérifie des compétences essentielles pour l'encadrement de la forme et du fitness. Avec une préparation rigoureuse, un respect des règles et une attitude professionnelle, ces épreuves sont accessibles et vous permettront de poursuivre votre projet professionnel.