



## TEP BPJEPS MAPST : guide pratique pour les candidats

### 1. Introduction : obligation des TEP

Pour intégrer une formation BPJEPS MAPST (ex \*Activités Physiques pour Tous\*), il faut valider les Tests d'Exigences Préalables (TEP). Ces épreuves physiques nationales visent à vérifier que les candidats possèdent les capacités motrices nécessaires pour suivre la formation et exercer le métier d'éducateur sportif multisports. Elles constituent un passage obligé avant l'inscription en formation BPJEPS MAPST.

### 2. En quoi consistent les TEP ?

Les TEP sont des tests nationaux destinés à mesurer l'aptitude physique des candidats à encadrer des activités sportives. Ils comportent deux épreuves principales :

1. Le test de Luc Léger – une course navette progressive où l'on court entre deux lignes distantes de 20 m au rythme d'un signal sonore.
2. Le parcours d'Habilité Motrice – un enchaînement de 22 exercices à réaliser dans un temps donné.

Ces épreuves sont conçues pour évaluer l'endurance, la coordination, l'agilité et la polyvalence des candidats.

### 3. Épreuve 1 : Test Luc Léger

#### 3.1 Principe de la course navette

Le Luc Léger est une course aller-retour entre deux lignes (« A » et « B ») espacées de 20 mètres. Le candidat doit atteindre la ligne opposée à chaque signal sonore. Chaque aller-retour valide un palier et le rythme s'accélère progressivement.

#### 3.2 Objectifs à atteindre

- Hommes : atteindre le palier 8 (annoncé « palier 9 »).
- Femmes : atteindre le palier 6 (annoncé « palier 7 »).

### 3.3 Conseils de préparation

- Entraînez-vous régulièrement au test de Luc Léger pour apprendre à gérer votre vitesse et votre endurance.
- Travaillez votre VMA (vitesse maximale aérobie) par des séances de fractionné.
- Portez des chaussures adaptées et échauffez-vous soigneusement avant le test.

## 4. Épreuve 2 : Parcours d'Habilité Motrice

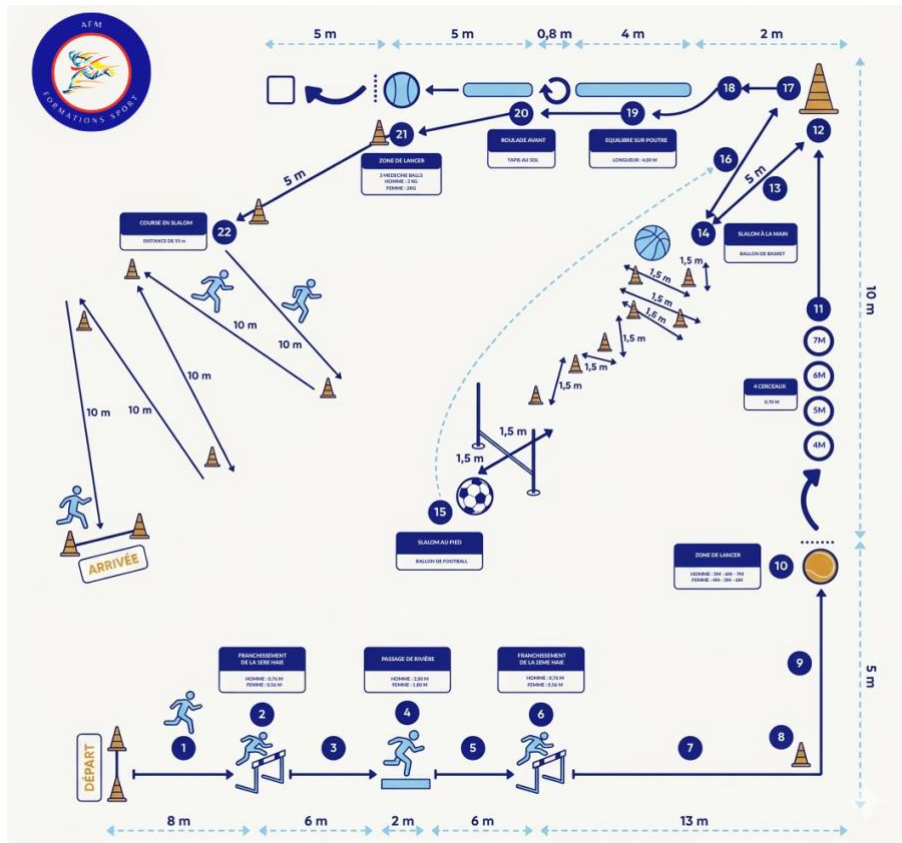
### 4.1 Organisation générale

Le parcours d'habilité motrice est un circuit de 22 ateliers à réaliser dans un temps imparti : 1 minute 46 secondes pour les hommes et 2 minutes 06 secondes pour les femmes. Chaque erreur entraîne une pénalité de 5 secondes ajoutées au temps. Des bonifications de temps sont prévues pour les candidats âgés de 40 ans et plus.

### 4.2 Détail des ateliers

Le parcours est varié et mobilise des compétences de vitesse, d'agilité, d'adresse et de coordination. Voici la liste des 22 exercices :

- Course de 8 mètres.
- Saut de haie : 0,76 m pour les hommes et 0,56 m pour les femmes.
- Course de 6 mètres.
- Passage d'une rivière : 2 m pour les hommes, 1,8 m pour les femmes.
- Course de 6 mètres.
- Saut de haie (même hauteur qu'à l'exercice 2).
- Course de 13 mètres.
- Contournement d'un plot par la droite.
- Course de 5 mètres.
- Lancer de 6 balles dans des cerceaux (distances différentes pour hommes et femmes).
- Course de 10 mètres.
- Contournement d'un plot.
- Course de 5 mètres.
- Slalom en dribble à la main avec un ballon de basket.
- Slalom en dribble au pied avec un ballon de football.
- Course de 5 mètres.
- Contournement d'un plot.
- Course de 2 mètres.
- Passage en équilibre sur une poutre de 4 mètres.
- Roulade avant sur un tapis.
- Lancer de médecine-ball : 3 kg pour les hommes, 2 kg pour les femmes.
- Course de vitesse en slalom sur 55 mètres.



### 4.3 Pénalités et bonifications

Chaque erreur ajoute 5 secondes au temps final. Pour les candidats de 40 ans et plus, des bonifications de temps sont accordées afin de prendre en compte l'âge. Les hauteurs et distances (haies, rivières, médecine-ball) varient en fonction du sexe du candidat.

### 4.4 Conseils de préparation

- Pratiquez chaque atelier : travaillez l'agilité (sauts de haie), l'adresse (lancers de balles et médecine-ball), la coordination (dribbles) et l'équilibre (poutre).
- Chronométrez-vous sur l'ensemble du circuit afin d'apprendre à gérer le temps imparti.
- Entraînez-vous à enchaîner les exercices rapidement pour limiter les pénalités.
- Pensez à vous échauffer et à vous étirer correctement pour éviter les blessures.

## 5. Conclusion

Les TEP du BPJEPS MAPST sont constitués du test de Luc Léger et du parcours d'Habilité Motrice. Ces deux épreuves permettent de vérifier l'endurance, la coordination et la polyvalence des candidats afin d'accéder à la formation. Une préparation rigoureuse et une connaissance précise du déroulement des tests sont essentielles pour valider les TEP.