

# TEP BPJPES Activité de la forme

## Option : Cour collectifs



### Épreuves à valider

Épreuve 1: Tests navette (luc Léger)

Épreuve 2: démonstration technique de 60 minutes ou le candidat suit en respectant le rythme dans la bonne exécution du mouvement et de la posture :

- 10 mn échauffement
- 20 mn de step au rythme de 128/132 BPM
- 20 mn de renforcement musculaire
- 10 mn de retour au calme comportant 5 étirements



### Objectif TEP

Les Tests d'Exigences Préalables ont pour but de vérifier les compétences du candidat à suivre le cursus de formation lui permettant d'accéder à la mention « activités de la forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BPJEPS) spécialité « éducateur sportif ».

### Pieces à fournir

Etre titulaire de l'une des attestations suivante :

- PSC1 : prévention et secours civiques de niveau 1

ou

AFPS : attestation de formation aux premiers secours

Ou

AFGSU : attestation de formation aux gestes et soins d'urgence

PSE1/PSE2 : attestation des premiers secours en équipe de niveau 1/2 en cours de validité

Ou

SST : certificat de sauveteur secouriste du travail en cours de validité

- Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités de la forme datant de moins d'un an

## EPREUVE N°1 : Test Navette Luc Léger



**FEMMES**  
Le palier 7 est  
réalisé pour les  
femmes à l'annonce  
sonore « palier 8 »

**HOMMES**  
Le palier 9 est  
réalisé pour les  
hommes à l'annonce  
sonore « palier 10 »

## EPREUVE N°2 : Démonstration technique

### Epreuve de démonstration technique de 60 minutes

#### 1. Echauffement collectif (10 min)



Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéoarticulaire, musculotendineuse

#### 2. Séquence de STEP (20 min)



2 blocs de 9 minutes chacun (rythme de 128 à 132 BPM) + 2 minutes de retour au calme

#### 4. Retour au calme / Etirements avec éléments imposés (10 min)



#### 3. Séquence de renforcement musculaire avec éléments imposés (20 min)



## Dispense des tests à l'entrée en formation

---

- ✓ Sportif de haut niveau en haltérophilie inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport
- ✓ Sportif de haut niveau en force athlétique inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport
- ✓ BPJPES Activités Gymniques de la Forme et de la force AGFF: - Mention D : Haltère, musculation et forme sur plateau
- ✓ BEES des métiers de la forme
- ✓ BEES d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme
- ✓ BEES haltérophilie, force athlétique, culturisme, musculation, éducative, sportive et d'entretien.
- ✓ Brevet fédéral animateur des activités gymniques cardiovasculaires délivré par la FFG
- ✓ Brevet fédéral animateur des activités gymniques d'entretien délivré par la FFG
- ✓ Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aérobic délivré par la FFG
- ✓ Brevet fédéral instructeur des activités gymniques délivré par la FFG
- ✓ Brevet fédéral « BF1A » activités physiques d'expression délivré par l'UFOLEP
- ✓ Brevet fédéral initiateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFAC ou la FFHM
- ✓ Brevet Fédéral 1 initiateur délivré par la FFHM à partir du 19/01/18
- ✓ Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC\* ou la FFHM
- ✓ Brevet fédéral 2 moniteur FFHM\* ou « coach haltéro »
- ✓ Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFHM
- ✓ Brevet fédéral 3 entraîneur délivré par la FFForce
- ✓ Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMF AC
- ✓ Brevet fédéral « Coach Musculation Fonctionnelle » délivré par la FFHM

## Lieux de formation

---

Notre centre de formation est habilité dans deux départements.  
Nous avons une session de formation dans chacun de ces deux départements :

Calvados → **CAEN**

Seine-Maritime → **ROUEN**

Occitanie → **TOULOUSE**

Directrice : Dupont Sandrine

Adresse siège : 7 rue Charles Peguy 1400 caen

Contact : [contact@pepsformations.fr](mailto:contact@pepsformations.fr)

[Formations.peps@gmail.com](mailto:Formations.peps@gmail.com)

☎ 06 59 52 29 05

