

TEP BPJPES Activité de la forme

Option : Haltérophilie Musculation



Épreuves à valider

Épreuve 1: Tests navette (Luc Léger)

Épreuve 2: démonstration technique de 60 minutes ou le candidat suit :

- 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

ÉPREUVE 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 »

ÉPREUVE N°2 : Démonstration technique

SQUAT



FEMMES
Être capable d'effectuer 5 répétitions avec une charge correspondant à 75 % du poids de corps

HOMMES
Être capable d'effectuer 6 répétitions avec une charge correspondant à 110 % du poids de corps



DÉVELOPPÉ COUCHÉ



FEMMES
Être capable d'effectuer 4 répétitions avec une charge correspondant à 40 % du poids de corps

HOMMES
Être capable d'effectuer 6 répétitions avec une charge correspondant à 80 % du poids de corps

TRACTION



FEMMES
Être capable d'effectuer 1 traction avec mains en pronation ou supination au choix

HOMMES
Être capable d'effectuer 6 tractions avec mains en pronation ou supination au choix

Dispensé 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
- ✓ BJPJES 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

Formations.peps@gmail.com

☎ 06 59 52 29 05

