

EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION

BPJEPS spécialité « éducateur » mentions cours collectifs et haltérophilie, musculation.

Les 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 ». L'attestation liée à la réussite au test de vérification des exigences préalables à l'entrée en formation de la mention « activités de la forme » du brevet professionnel, de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, spécialité « éducateur sportif » est délivrée par le directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale.

Les exigences préalables à l'entrée en formation du BP JEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités de la forme » sont les suivantes :

Le candidat doit :

- être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante :
- « prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC1) ou « attestation de formation aux premiers secours » (AFPS) ;
- « premiers secours en équipe de niveau 1 » (PSE 1) en cours de validité ;
- « premiers secours en équipe de niveau 2 » (PSE 2) en cours de validité ;
- « attestation de formation aux gestes et soins d'urgence » (AFGSU) de niveau 1 ou de niveau 2 en cours de validité ;
- « certificat de sauveteur secouriste du travail (SST) » en cours de validité.
- présenter un certificat médical de non contre-indication de la pratique des «activités de la forme » datant de moins de trois mois à la date de l'entrée en formation ;
- être capable de réaliser les tests techniques suivants :

➤ Tests techniques d'entrée en formation pour l'option « cours collectifs » :

épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.

épreuve n° 2 : le candidat réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes comprenant dix minutes d'échauffement collectif, vingt minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute, vingt minutes de passage en renforcement musculaire, 10 minutes de retour au calme sur 5 étirements. Le candidat reproduit les éléments techniques simples, ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données. Il est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple. La trame des enchaînements figure en annexe IV-a.

➤ **Tests techniques d'entrée en formation pour l'option « haltérophilie, musculation » :**

☐ épreuve n°1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.

☐ épreuve n° 2 : le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau suivant :

Exercice	Femmes		Hommes	
	Répétitions	%	Répétitions	%
Squat	5 répétitions	75% du poids du corps	6 répétitions	110% du poids du corps
Traction	1 répétition	/	6 répétitions	/
Développé couché	4 répétitions	/	6 répétitions	80% du poids du corps

Exercices	Critères de réussites
Squat	<ul style="list-style-type: none"> - 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
Traction	<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement
Développé couché	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

*10 minutes de récupération minimum entre chaque mouvement et entre chaque exercice.