



**CLES**  
TON PARTENAIRE  
FORMATION

# Guide d'inscription TEP

**BPJEPS AF**

Référent administratif:

**Assistant.e formation**  
**[administration@cles-sport.com](mailto:administration@cles-sport.com)**  
**03.57.48.06.66**



# PROCÉDURE ET INFORMATIONS SUR L'INSCRIPTION AUX TEP

Vous souhaitez passer les TEP dans une autre région ?  
**Voici comment trouver les dates de TEP et l'organisme délégué à l'organisation :**

Consulter [foromes.calendrier.sports.gouv.fr/#/tep](https://foromes.calendrier.sports.gouv.fr/#/tep)

Bien remplir les champs :

- Diplôme,
- Année,
- Région,
- Spécialité,
- Mention.

The screenshot shows the 'Calendrier des TEP' website interface. On the left is a search filter section with the following fields: Diplôme (BPJEPS (4UC)), Année (2024), Région (Grand Est), Spécialité (Educateur sportif), Mention (Activités de la forme), Option, and Organisme de formation. A 'RECHERCHER' button is at the bottom of the filters. The main content area displays '4 résultat(s)' and an 'IMPRIMER' button. Two identical result cards are shown. Each card contains the following information:

DIPLOME			
Type	BPJEPS	Mention	Activités de la forme
Spécialité	Educateur sportif		
Option	cours collectifs		
TEP			
Numéro	24ACLTEP005	Date de fin	22/04/2024
Date de début	22/04/2024	Date limite d'inscription	22/03/2024
ORGANISME DE FORMATION			
Nom	CREPS de Reims	Région	Grand Est
Adresse	Route de Bezannes - BP 107	Téléphone	03 26 86 70 12
	51054 REIMS CEDEX		
Courriel	cr051@creps-reims.sports.gouv.fr		

L'inscription au TEP :

- se fait directement par le CANDIDAT, 
- se fait auprès de l'organisme qui les organise,
- se fait dans la période impartie (date limite d'inscription pour chaque session connue !).

# NOTICE EXPLICATIVE DES ÉPREUVES D'EXIGENCES PRÉALABLES

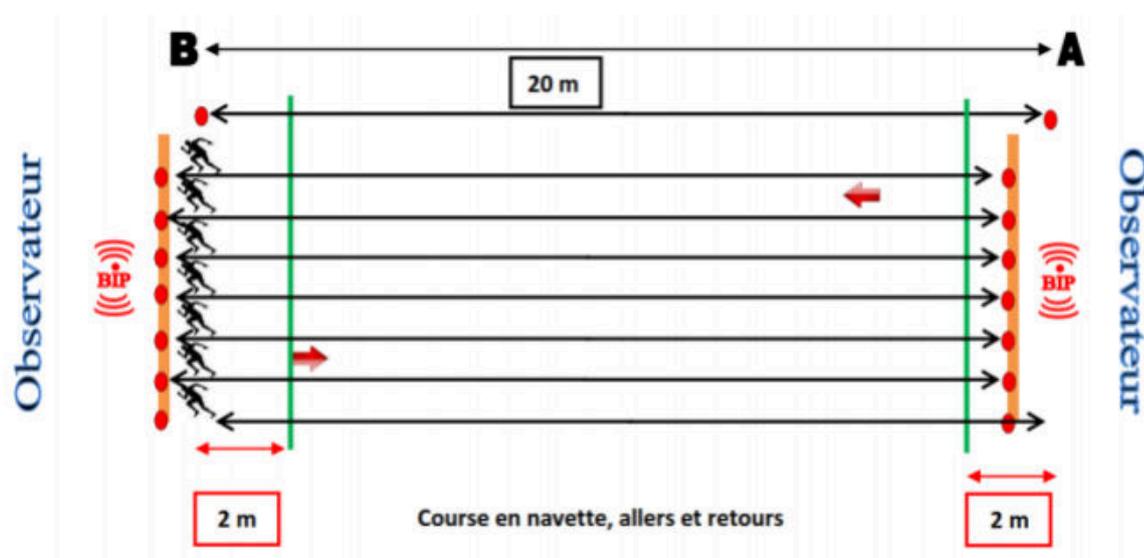
## 1 Test navette Luc Léger

Pour rappel, selon l'annexe III de l'arrêté du 5 avril 2018 :

- Pour les femmes : le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante « palier 8 ». Le candidat atteint 12 km/h.
- Pour les hommes : le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore suivante « palier 10 ». Le candidat atteint 13 km/h.

Protocole :

- Le (la) candidat (e) effectue des aller-retour entre un point A et un point B espacés de 20 mètres l'obligeant ainsi à s'arrêter et à repartir à chaque signal sonore.
- Lorsque le (la) candidat (e) n'est plus en concordance avec le bip et la ligne matérialisée par les plots, il a alors atteint sa VMA.
- Il doit alors s'arrêter



Seuls les candidats ayant réussi l'épreuve de Luc Léger seront autorisés à participer aux tests techniques suivants.



Ci-dessous, un tableau représentant les paliers et les correspondances du test navette « Luc-léger »

Temps en minutes	Paliers	Km/h	m/min	m/sec	VO2 max	VMA (en km/h)
0	1	8	133,3	2,22	16,2	
1	2	8,5	141,7	2,36		
2	3	9	150,0	2,50	19,2	
3	4	9,5	158,3	2,64		8.5
4	5	10	166,7	2,78	22,1	9.1
5	6	10,5	175,0	2,92	23,9	9.7
6	7	11	183,3	3,06	25,8	10.2
7	8	11,5	191,7	3,19	28,7	10.8
8	9	12	200,0	3,33	30,6	11.5
9	10	12,5	208,3	3,47	32,6	12.1
10	11	13	216,7	3,61	34,9	12.8
11	12	13,5	225,0	3,75	36,2	13.3
12	13	14	233,3	3,89	37,4	13.7
13	14	14,5	241,7	4,03	41,2	14.1
14	15	15	250,0	4,17	43,7	14.7
15	16	15,5	258,3	4,31	46,1	15.2
16	17	16	266,7	4,44	49	15.9
17	18	16,5	275,0	4,58	51,8	16.3
18	19	17	283,3	4,72	54	16.7
19	20	17,5	291,7	4,86	59,6	17.1
20	21	18	300,0	5,00	64,2	17.5
21	22	18,5	308,3	5,14	67,5	18.18
22	23	19	316,7	5,28	70,1	18.46
23	24	19,5	325,0	5,42	73,2	19.05
24	25	20	333,3	5,56	75,2	19.87

#### Règlement du test :

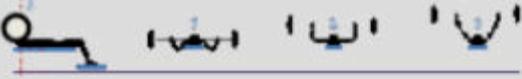
- Si un candidat arrive sur la ligne avant le bip suivant, il doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.
- A chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits.
- Tout retard en-deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire.
- Lorsqu'un candidat a un retard dans la zone des 2 mètres entre le bip et la ligne, il lui sera signifié un avertissement ainsi qu'à l'observateur d'en face. Ce retard devra être comblé sur un aller. A défaut, un 2ème avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il sera arrêté par les évaluateurs.
- De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un observateur sera situé de part et d'autre des lignes « A » et « B ».
- Le test est effectué par vague de 10 candidats maximum

## 2

## Test pour l'option "haltérophilie/musculation"

Pour rappel, selon l'annexe III de l'arrêté du 5 avril 2018, pour ce test, le (la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau suivant :

Les candidats doivent tenir 10 minutes de récupération entre chaque mouvement et entre chaque exercice.

Exercice	FEMME		HOMME	
	répétition	pourcentage	répétition	pourcentage
SQUAT	5 répétitions	75 % poids du corps	6 répétitions	110 % poids du corps
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat	1 répétition	menton > barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination	6 répétitions	menton > barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination
DEVELOPPE COUCHE	4 répétitions	40 % poids du corps	6 répétitions	80 % poids du corps
Exercice	Schéma		Critères de réussite	
SQUAT			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Alignement tête-dos-fessiers</li> <li>- Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive</li> <li>- Hanches à hauteur des genoux</li> <li>- tête droite et regard à l'horizontal</li> <li>- Pieds à plat</li> </ul>	
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement</li> <li>- Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement</li> </ul>	
DEVELOPPÉ COUCHE			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Barre en contact de la poitrine sans rebond</li> <li>- Alignement tête-dos-cuisses</li> <li>- Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc</li> <li>- Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules</li> <li>- Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement.</li> </ul>	

## 3

## Test pour l'option "cours collectif"

Type de cours, niveau et durée	Trame d'échauffement, Step, renforcement musculaire et étirement, total de 30 min
--------------------------------	---

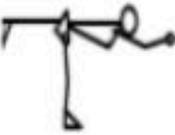
Objectif de la séance : Evaluation TEP

N° DU BLOC	Bloc final (avec changement de pieds)	Compte	Changement de pieds	Approche ou orientations	Coordination	Durée par bloc	Cumul durée (en min)
Echauffement	Echauffement à la convenance de l'intervenant : Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculo tendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation	Mouvement de la CV dans tous les plans, enchaînement de LIA+ex de la base squat, fentes, antépulsion des bras, rotation.....					10 minutes
1 <sup>er</sup> bloc	1 basic +1 mambo cha cha 1 chassé sur le step + 1 mambo 3 genoux L step (en bout) 1 basic à cheval + 1 basic retour face	8 temps 8 temps 8 temps 8 temps	Sur le mambo cha cha sur le chassé Sur les 3 genoux L step	Face Face En bout Début en bout puis retour en face	Bras simples sur les 3 genoux L step	9 minutes	
2 <sup>ème</sup> bloc	1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux 1 traversée+ 2 dégagés sur le step +1 V step	16 temps 16 temps	Lors des 3 genoux ciseaux	Début face/fin dos Début dos et revient face avec le basic Traversée avant les dégagés	Bras simples sur les 2 dégagés et sur le V step	9 minutes	
Retour au calme						2 minutes	
					Temps cumulé	30 minutes	

Type de cours, niveau et durée

Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés :  
Squat / Fentes / Pompes / Gainages, 20 minutes de renforcement et 10 minutes de retour au calme.  
Totale : 30 minutes. Evaluation posture et souplesse.

N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précision rythmiques	Durée (w/repos)	Temps	Cumul temps en minute	Critère de réussite
1) Squat		Séquence de squat à répéter 3 fois	Flexion des hanches, genoux, chevilles puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	4 min 30	-Respecte le rythme -Respecte l'exécution du mouvement -Respecte la posture
2) Pompes		Séquence de pompes à répéter 3 séries	Flexion des coudes, alignement coudes épaules. En planches pour les hommes et genoux pour les femmes	Rythmique à la convenance de l'intervenant	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	7 min 30	
3) Fentes à droite		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	12 min	
4) Gainage		Séquence de gainage à répéter 3 séries	Planche frontale	Isométrie	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	15 min	
5) Fentes à gauche		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	19 min 30	

Retour au calme avec 5 étirements							
1) Flexion du buste		Evaluation souplesse chaîne postérieure et maintien de la posture	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste		2 min	2 min	Respect de la posture
2) Flexion du buste		Evaluation souplesse adducteur et chaîne postérieure	Position assise, jambes tendues en ouverture, flexion du buste		2 min	4 min	
3) Chien tête en bas		Evaluation posturale et souplesse	Angles tronc/ jambe à 90°, jambe et bras tendus, tête alignée main au sol		2 min	6 min	
4) Planche debout position unipodale (pied droit au sol)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe		4 min	10 min	
5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol)				Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe			
				<b>Total</b>	<b>60 minutes</b>		

# DISPENSE DES TEP

1/ La personne titulaire de l'une des certifications mentionnées dans la colonne de gauche du tableau figurant ci-après est dispensée du(es) test(s) technique(s) préalables à l'entrée en formation, du test de vérification préalable à la mise en situation professionnelle et/ou obtient les unités capitalisables (UC) correspondantes du BPJEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités de la forme », suivants :

	Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation	Dispense du test de vérification préalable à la mise en situation professionnelle	UC 1	UC 2	UC 3 mention « activités de la forme »	UC 4 option « cours collectifs »	UC 4 option « haltérophilie, musculation »
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.	X quelle que soit l'option						
BP AGFF* mention A « activités gymniques acrobatiques » ou mention B « activités gymniques d'expression »	X quelle que soit l'option	X	X	X			
BP AGFF* mention C « forme en cours collectifs »	X quelle que soit l'option	X	X	X	X	X	
BP AGFF* mention D « haltère, musculation et forme sur plateau »	X quelle que soit l'option	X	X	X	X		X
Trois au moins des quatre UC transversales du BPJEPS* en 10 UC (UC1, UC 2, UC3, UC4)			X	X			
CQP ALS* option « activités gymniques d'entretien et d'expression »	X uniquement pour l'option « cours collectifs »		X				
Brevet fédéral animateur des activités cardiovasculaires délivré par la FFG*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						

# DISPENSE DES TEP

(suite et fin)	Dispense du test technique préalable à l'entrée en formation	Dispense du test de vérification préalable la mise en situation professionnelle	UC 1	UC 2	UC 3 mention « activités de la forme »	UC 4 option « cours collectifs »	UC 4 option « haltérophilie, musculation »
Brevet fédéral animateur des activités gymniques d'entretien délivré par la FFG*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aérobic délivré par la FFG*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
Brevet fédéral instructeur des activités gymniques délivré par la FFG*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
Brevet fédéral « BFIA » activités physiques d'expression délivré par l'UFOLEP*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF*	X uniquement pour l'option « cours collectifs »						
Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFAC*	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						
Brevet fédéral initiateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFAC*	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						
Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC*	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						X
Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMFAC*	X uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »						X

\*BPJEPS AGFF : Brevet professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport spécialité «activité gymniques de la forme et de la force»

\*BPJEPS : professionnel de la jeunesse de l'éducation populaire et du sport

\*CQP ALS : Certificat de qualification professionnelle «animateur de loisirs sportifs»

\*FFG : Fédération française de gymnastique

\*UFOLEP : Union française des œuvres laïques d'éducation physique

\*FSCF: Fédération sportive et culturelle de France

\*FFHMFAC : Fédération française d'haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme

# DISPENSE DES TEP

2/ **Le titulaire d'au moins trois des six unités capitalisables suivantes : UC5, UC6, UC7, UC8, UC9, UC10 du BPJEPS spécialité « activités gymniques de la forme et de la force » mention C « forme en cours collectifs » (BPJEPS en 10 UC)**, en état de validité et quel qu'en soit le mode d'acquisition, peut obtenir une ou les deux UC de la mention « activités de la forme » option « cours collectifs » (UC3 et UC4) du BPJEPS spécialité « éducateur sportif » sur demande adressée au directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale. Celui-ci délivre une ou les deux UC, sur proposition du jury de mention, au moyen d'un dossier établi par le demandeur relatif à son expérience et ses qualifications.

3/ **Le titulaire d'au moins trois des six unités capitalisables suivantes : UC5, UC6, UC7, UC8, UC9, UC10 du BPJEPS spécialité « activités gymniques de la forme et de la force » mention D « haltère, musculation et forme sur plateau (BPJEPS en 10 UC)**, en état de validité et quel qu'en soit le mode d'acquisition, peut obtenir une ou les deux UC de la mention « activités de la forme » option « haltérophilie, musculation » (UC3 et UC4) du BPJEPS spécialité « éducateur sportif » sur demande adressée au directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale ou au directeur de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale. Celui-ci délivre une ou les deux UC, sur proposition du jury de mention, au moyen d'un dossier établi par le demandeur relatif à son expérience et ses qualifications.



**CERTIFICAT MEDICAL**  
**de non contre-indication à la pratique et à**  
**l'enseignement**  
**des activités de la forme**

Je soussigné(e), \_\_\_\_\_

Docteur en Médecine, certifie avoir examiné

M. ou Mlle \_\_\_\_\_

Il ou elle ne présente à ce jour aucune contre-indication médicale décelable à la pratique et à l'encadrement des activités de la forme.

Certificat établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en mains propres pour valoir ce que de droit.

Taille : \_\_\_\_\_ Poids: \_\_\_\_\_

Observations : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fait à : \_\_\_\_\_ Le : \_\_\_\_\_

Signature et Cachet du Médecin

NB. :  
Au regard des exigences de la formation BPJEPS AF, le candidat doit répondre aux critères médicaux suivants :

- Bon état du système cardio-respiratoire
- Bon état de la colonne vertébrale
- Bon état des articulations ne présentant pas de caractéristiques pénalisant un travail de force, de souplesse, d'amplitude et de coordination.