



CLES
TON PARTENAIRE
FORMATION

Guide d'inscription TEP

BPJEPS AF

Référent administratif:

Assistant.e formation
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 <https://foromes.jeunesse-sports.gouv.fr/calendrier/tep>

Bien remplir les champs :

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

The screenshot shows the 'Calendrier des TEP' website. 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 (empty), and Organisme de formation (empty). A 'RECHERCHER' button is at the bottom. The main area displays '4 résultat(s)' and a table with two results. Each result includes details for the Diplôme, TEP, and the Organisme de Formation (CREPS de Reims).

DIPLÔME		
Type	BPJEPS	
Spécialité	Educateur sportif	Mention: Activités de la forme
Option	cours collectifs	

TEP		
Número	24ACLTEP0005	
Date de début	22/04/2024	Date de fin: 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
Courriel	cr051@creps-reims.sports.gouv.fr	

DIPLÔME		
Type	BPJEPS	
Spécialité	Educateur sportif	Mention: Activités de la forme
Option	haltérophilie, musculation	

TEP		
Número	24ACLTEP0006	
Date de début	22/04/2024	Date de fin: 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
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

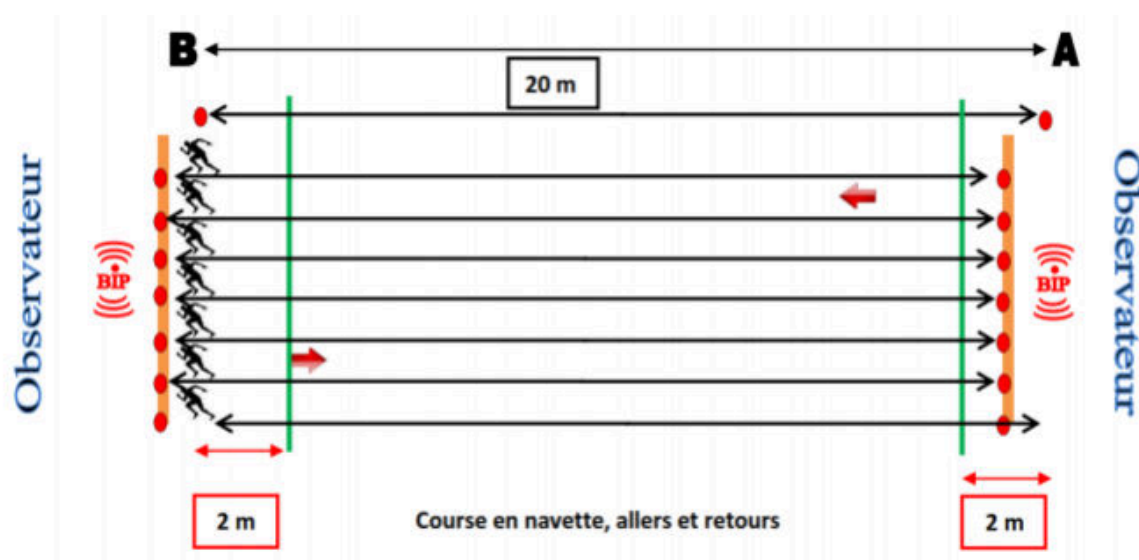
Test navette Luc Léger

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

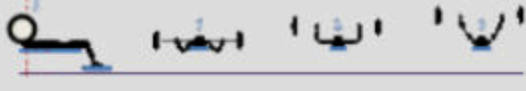
2

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		- 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 en pronation ou en supination au choix du candidat		- 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
DEVELOPPÉ COUCHE		- 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.

3

Test pour l'option "cours collectif"

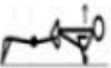
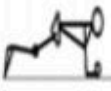
Type de cours, niveau et durée	Trame d'échauffement, Step, renforcement musculaire et étirement, total de 30 min
--------------------------------	---

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 ^{er} 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 ^{ème} 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 postérieur 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 postérieur	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				
				Total	60 minutes		

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 gymniques 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 «activités 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.