

## Présentation

L'obtention des Tests d'Exigences Préalables (TEP) est une étape obligatoire pour entrer en formation BPJEPS. Ces tests sont conçus pour évaluer les compétences et aptitudes des candidats afin de garantir qu'ils disposent des capacités requises pour suivre la formation et exercer le métier d'éducateur sportif en toute sécurité.

---

## Description des épreuves

 **Détails des épreuves** : Télécharger le document (description des TEP) – à venir

Les tests d'exigences préalables pour le BPJEPS Activités de la Forme comprennent :

### 1. Test Navette "Luc Léger"

Ce test progressif évalue la capacité physique. Il consiste à courir d'une ligne à l'autre, distantes de 20 mètres, au rythme imposé par un signal sonore. Les candidats se placent derrière une ligne "A" matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal sonore, ils doivent se diriger vers la ligne "B" également matérialisée.

- **Femmes** : Réalisation du palier 7 (correspondant à l'annonce sonore "palier 8").
- **Hommes** : Réalisation du palier 9 (correspondant à l'annonce sonore "palier 10").

### 2. Épreuves spécifiques à l'option Haltérophilie/Musculation

Ces épreuves évaluent la force et la technique des candidats à travers trois exercices :

- **Tractions** : Les candidats doivent effectuer un nombre défini de tractions, démontrant ainsi leur force relative et leur maîtrise du mouvement.
- **Squat** : Cet exercice évalue la force des membres inférieurs ainsi que la technique de base. Les candidats doivent réaliser des squats avec une amplitude complète et une bonne posture.
- **Développé Couché** : Cette épreuve évalue la force des membres supérieurs, en mettant l'accent sur les muscles de la poitrine, des épaules et des bras. Les candidats doivent effectuer un nombre défini de répétitions avec une technique appropriée.

### 3. Épreuve spécifique à l'option "Cours Collectifs"

Cette épreuve évalue les compétences des candidats pendant la réalisation d'un cours collectif de 60 minutes :

- **Échauffement** : 10 minutes
  - **Passage en STEP** : 20 minutes à un rythme de 128 à 132 BPM (battements par minute), dont 2 minutes de retour au calme.
  - **Renforcement musculaire** : 20 minutes
  - **Retour au calme** : 10 minutes comprenant 5 exercices d'étirements.
-

## Documents nécessaires à l'inscription

Pour vous inscrire, vous devrez fournir (au moment du paiement) :

- Un **certificat médical** de non-contre-indication à la pratique des activités physiques et sportives et à l'encadrement, datant de moins d'un an.
- Une **photo d'identité**.
- Une **pièce d'identité** en cours de validité.

### **Justificatif complémentaire pour les personnes en situation de handicap :**

- L'avis d'un **médecin agréé** par la Fédération Française Handisport, la Fédération Française de Sport Adapté, ou la Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées (CDAPH), attestant de la nécessité d'éventuels aménagements des épreuves des Tests d'Exigences Préalables et de certification.
- **Formulaire de la DRAJES** : [en téléchargement ici](#).
- **Liste des médecins agréés** : Veuillez contacter la DRAJES (Direction de région académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports) de votre lieu de domicile avant l'inscription aux tests d'entrée en formation.