
Tests d'Exigences Préalables (TEP) - BPJEPS "Activités de la Forme"

Conformément à l'arrêté du 22 juillet 2022, les tests d'exigences préalables visent à vérifier les compétences des candidats souhaitant intégrer la formation BPJEPS mention "Activités de la Forme".



LJN

Quand ?



29 avril 2025

7 juin 2025

29 juillet 2025

Lien [Calendrier TEP régional](#)

Où ?



Le LOFT
108 rue d'Elbeuf
76100 Rouen

Inscription et règlement

Mentions et Options

Mention : Activités de la Forme

Options :

1 - Cours collectif

et/ou

2 - Haltérophilie - musculation



Liste des épreuves

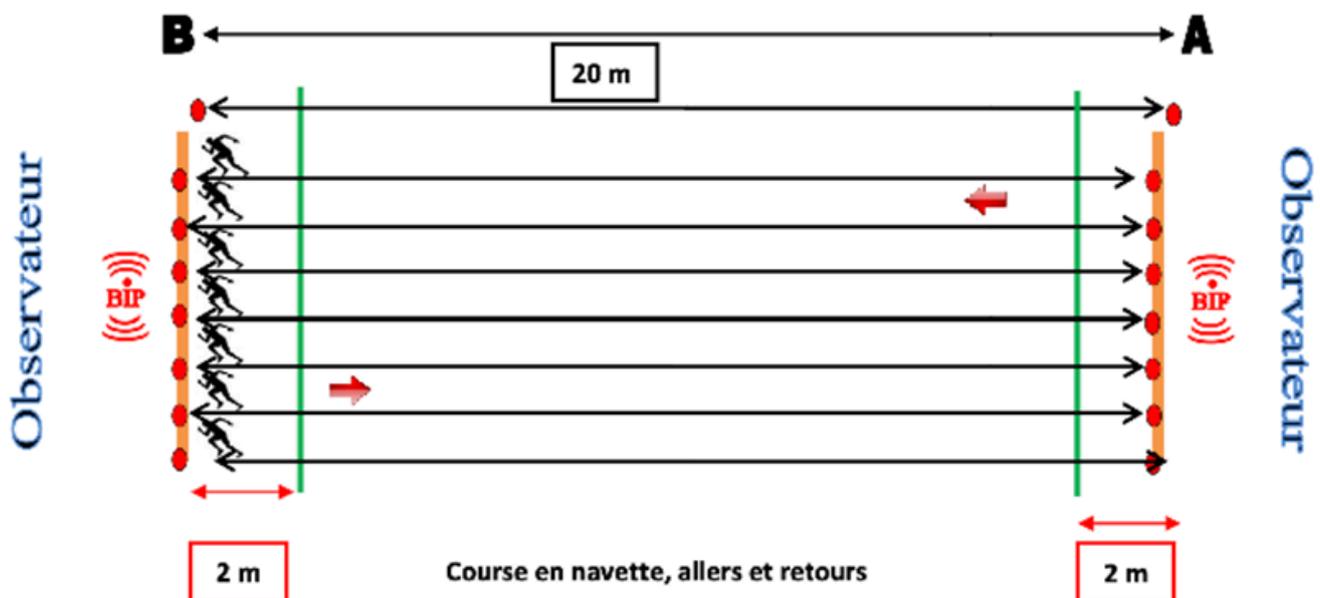
Option 1 : Cours Collectifs (UC 4A)

1. Test Navette "Luc Léger" (version 1998)

Le test « Luc Léger » (version 1998 avec palier d'une minute) est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des « Bips ». Les candidats se placent derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne « B » également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité

· Exigences :

- o Femmes : Palier 7 réalisé (début du palier 8)
- o Hommes : Palier 9 réalisé (début du palier 10)



2. Démonstration Technique

· Durée : 60 minutes

· Contenu :

- o Echauffement collectif (10 min)
- o Séquence STEP (20 min)
- o Renforcement musculaire avec éléments imposés (20 min)
- o Retour au calme / étirements (10 min)

· Critères de réussite :

- o Exécution correcte des mouvements
- o Mémorisation et reproduction d'un enchaînement simple
- o Ajustement de la prestation selon des consignes verbales ou gestuelles

| Type de cours, niveau et durée | | Échauffement, cours de STEP, renforcement musculaire et étirement. Total 30 minutes | | | | | |
|--------------------------------|--|---|---|--|---|----------------|----------------------|
| Objectif de la séance | | Évaluation 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, anté-pulsion 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 ^e 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 |

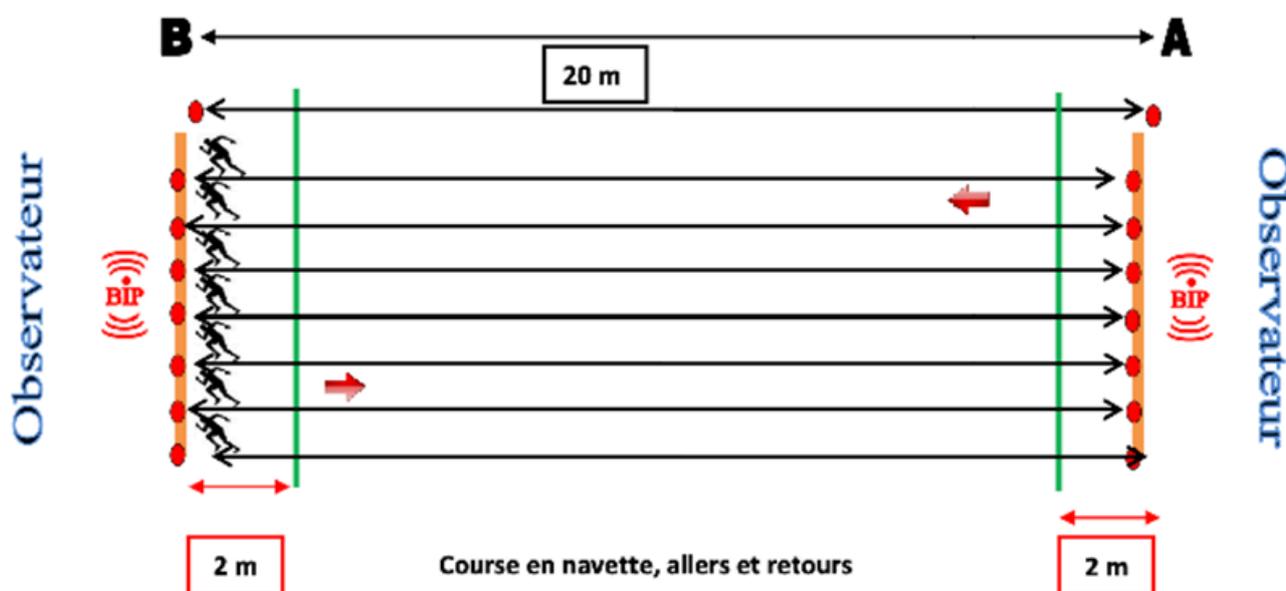
Option 2 : Haltérophilie / Musculation (UC 4B)

1. Test Navette "Luc Léger" (version 1998).

Le test « Luc Léger » (version 1998 avec palier d'une minute) est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des « Bips ». Les candidats se placent derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne « B » également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité

· Exigences :

- o **Femmes** : Palier 7 réalisé (début du palier 8)
- o **Hommes** : Palier 9 réalisé (début du palier 10)



2. Démonstration Technique

· Exercices demandés :

- o Squat
- o Développé Couché
- o Tractions

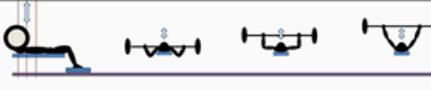
· Barème :

o **Hommes** :

- § Squat : 6 rép. à 110% du poids corporel
- § Développé Couché : 6 rép. à 80% du poids corporel
- § Tractions : 6 rép. (pronation ou supination)

o **Femmes** :

- § Squat : 4 rép. à 75% du poids corporel
- § Développé Couché : 5 rép. à 40% du poids corporel
- § Tractions : 1 rép. (pronation ou supination)

| Exercice | Schéma | Critères de réussite |
|---|--|--|
| 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 en pronation ou en supination au choix du candidat |  | <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 |
| DEVELOPPÉ COUCHE |  | <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. |

2. Démonstration Technique

| 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 | | | | | |
| | | | | | Total | 60 minutes | | |

Dispense des Tests Techniques

| Diplôme | Dispense Cours Collectifs | Dispense Haltérophilie/Musculation |
|--|---------------------------|------------------------------------|
| Sportif de haut niveau en haltérophilie | OUI | OUI |
| BP AGFF mention A ou B | OUI | OUI |
| BP AGFF mention C | OUI | OUI |
| BP AGFF mention D | OUI | OUI |
| CQP ALS mention AGEE | OUI | NON |
| Brevet fédéral animateur des activités gymniques cardiovasculaires (FFG) | OUI | NON |
| Brevet fédéral animateur remise en forme (FFHMFAC) | NON | OUI |

Informations et contact



LJN Formation
by Ligue de Judo de Normandie

Maison des Sports
5 rue Guyon de Guercheville
14200 Hérouville-Saint-Clair

Email : contact@ljn-formation.com

02.79.64.20.67

Numéro OF : 25140233614

[site web LJN Formation](#)

Partenaires



Délégation régionale académique
à la jeunesse, à l'engagement
et aux sports