
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

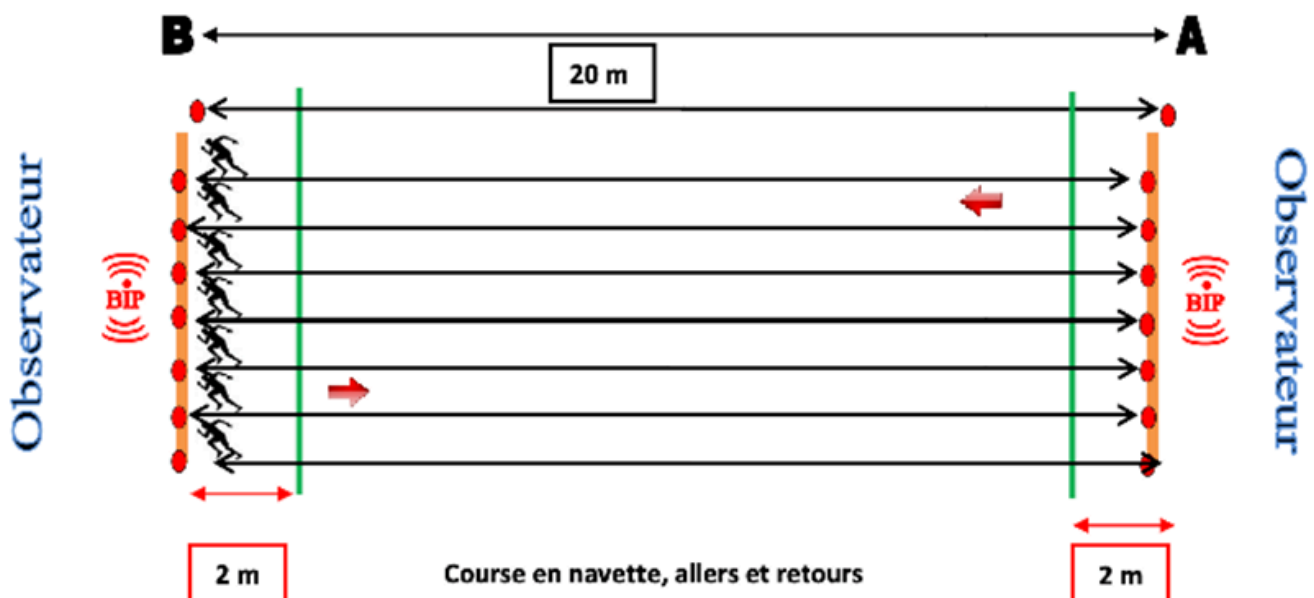
Option 1 : Cours Collectifs (UC 4A)

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

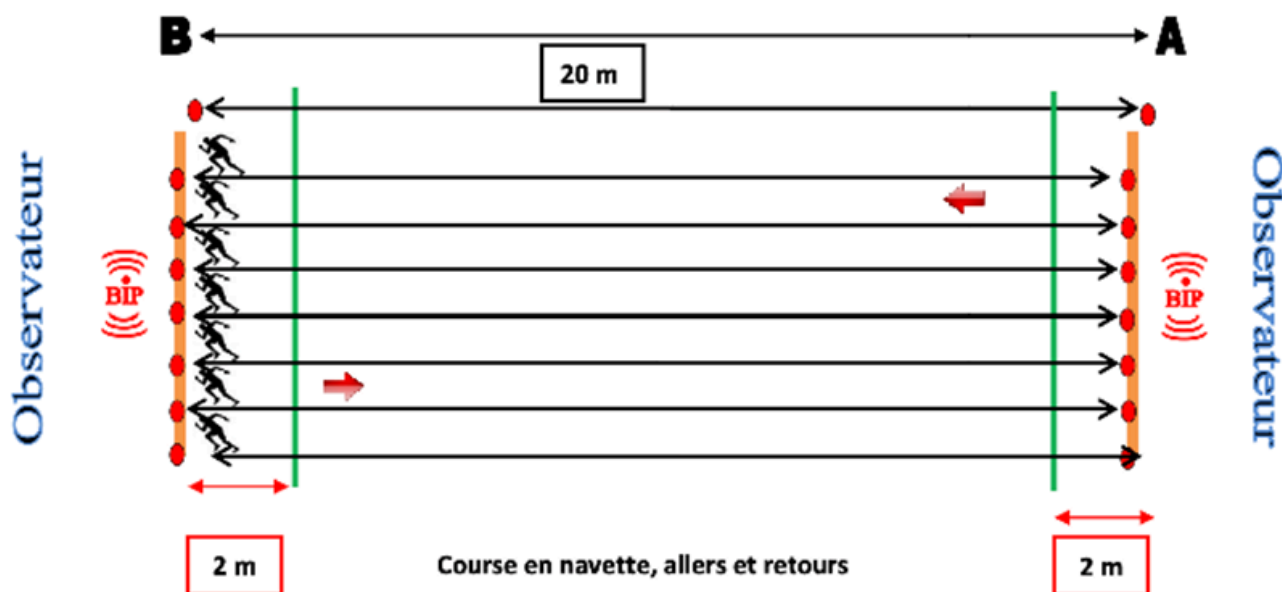
Option 2 : Haltérophilie / Musculation (UC 4B)

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



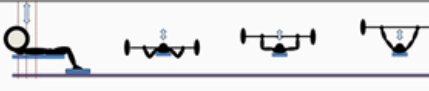
· Barème :

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

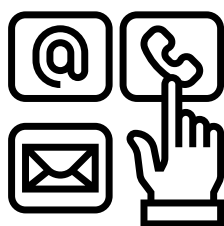
N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précision rythmiques	Durée (w/repos)	Temps	Cumul temps en minute	Critère de réussite
1) Squat		Séquence de squat à répéter 3 fois	Flexion des hanches, genoux, chevilles puis retour en position de départ	Rythmique à la 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			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)		Evaluation posturale et souplesse	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