

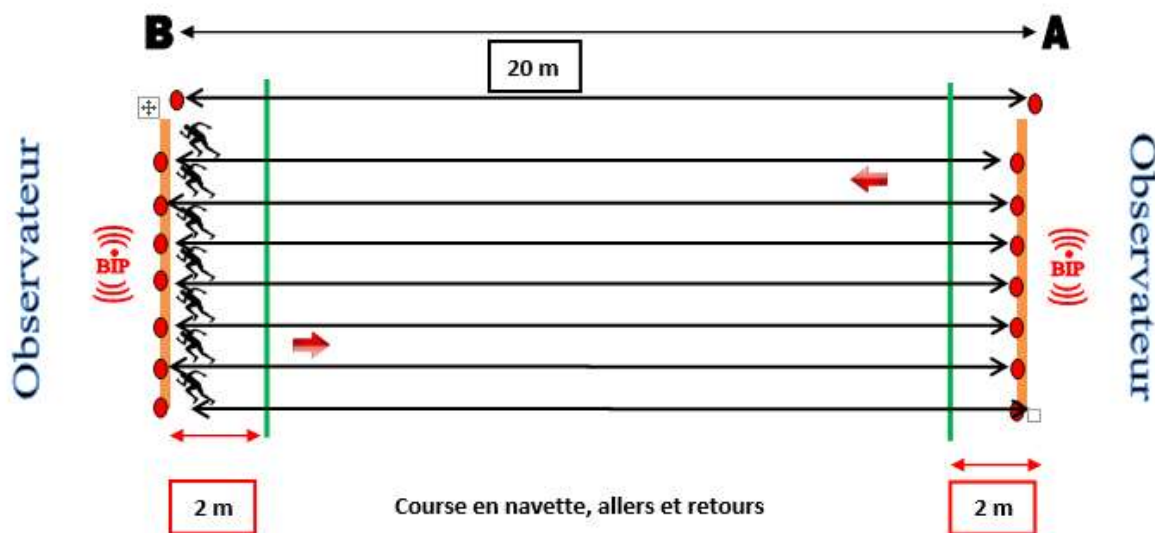
PRESENTATION DES TEP BPJEPS ACTIVITES DE LA FORME

TEP Option A « COURS COLLECTIFS - CC » :

Epreuve n°1 - CC : TEST NAVETTE « LUC LÉGER » :

- palier 7 (réalisé) pour les femmes : est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 8".
La candidate atteint 12 km/h.
- palier 9 (réalisé) pour les hommes : est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 10".
Le candidat atteint 13 km/h

Le test "Luc Léger" 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.



Règlement du test et matériel :

- Si un candidat arrive **sur la ligne avant le bip** suivant, il/elle 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 **2^{ème} 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 devra être situé de part et d'autre des lignes "A" et "B".
- Le **nombre** de candidats est **limité à 10**.

Le matériel :

- Un gymnase ou une salle de sport (ou à défaut un terrain extérieur) avec une surface plane antidérapante nécessaire à la réalisation du test dans des conditions de sécurité ;
- Un décamètre ou un odomètre avec une roue ;
- Ruban adhésif ou autres (pour matérialiser les lignes au sol) ;
- Des plots ;
- Un lecteur d'enregistrement, suffisamment audible pour tous les participants ;
- L'enregistrement du test "Luc Léger", version 1998, avec palier d'une minute ;
- Chasubles avec numéro (autant que de candidats).

Epreuve n°2 – CC : le candidat réalise une épreuve de démonstration technique de soixante minutes au total, comprenant :


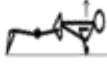



- dix minutes d'échauffement collectif ;
- vingt minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme ;
- vingt minutes de passage en renforcement musculaire ;
- dix minutes de retour au calme sur cinq étirements.

Le candidat reproduit les éléments techniques simples, ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données. Il/elle est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple.

« Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP »

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, musculotendineuse, 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

Type de cours et durée	Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat / Fentes / Pompes / Gainages. 20 minutes de renforcement musculaire et 10 minutes de retour au calme. : TOTAL 30 min. Evaluation posture et souplesse
------------------------	---

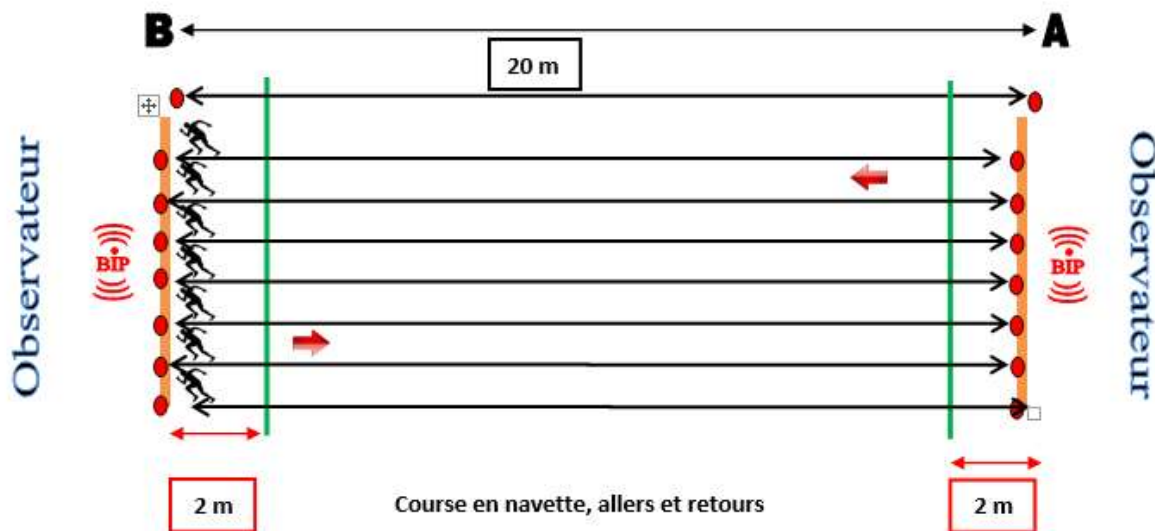
N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précision rythmiques	Durée (w/repos)	Temps	Cumul temps en minute	Critère de réussite
1) Squat		Séquence de squat à répéter 3 fois	Flexion des hanches, genoux, chevilles puis retour en position de départ	Rythmique à la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

TEP Option B « Haltérophilie – Musculation - HM » :

Epreuve n°1 - HM : TEST NAVETTE « LUC LÉGER » :

- palier 7 (réalisé) pour les femmes : est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 8".
La candidate atteint 12 km/h.
- palier 9 (réalisé) pour les hommes : est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 10".
Le candidat atteint 13 km/h

Le test "Luc Léger" 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.



Règlement du test et matériel :

- Si un candidat arrive **sur la ligne avant le bip** suivant, il/elle 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 **2^{ème} 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 devra être situé de part et d'autre des lignes "A" et "B".
- Le **nombre** de candidats est **limité à 10**.

Le matériel :



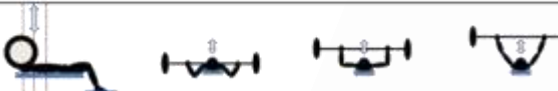
- Un gymnase ou une salle de sport (ou à défaut un terrain extérieur) avec une surface plane antidérapante nécessaire à la réalisation du test dans des conditions de sécurité ;
- Un décimètre ou un odomètre avec une roue ;
- Ruban adhésif ou autres (pour matérialiser les lignes au sol) ;
- Des plots ;
- Un lecteur d'enregistrement, suffisamment audible pour tous les participants ;
- L'enregistrement du test "Luc Léger", version 1998, avec palier d'une minute ;
- Chasubles avec numéro (autant que de candidats).

Epreuve n°2 - HM : le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau ci-dessous.

Dix minutes de récupération minimum sont observées 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 : pro-nation ou supination	6 répétitions	menton > barre nuque barre prise de main au choix : pro-nation ou supination
DEVELOPPE COUCHE	4 répétitions	40 % poids du corps	6 répétitions	80 % poids du corps

Présentation des exercices et des critères de réussite :

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.