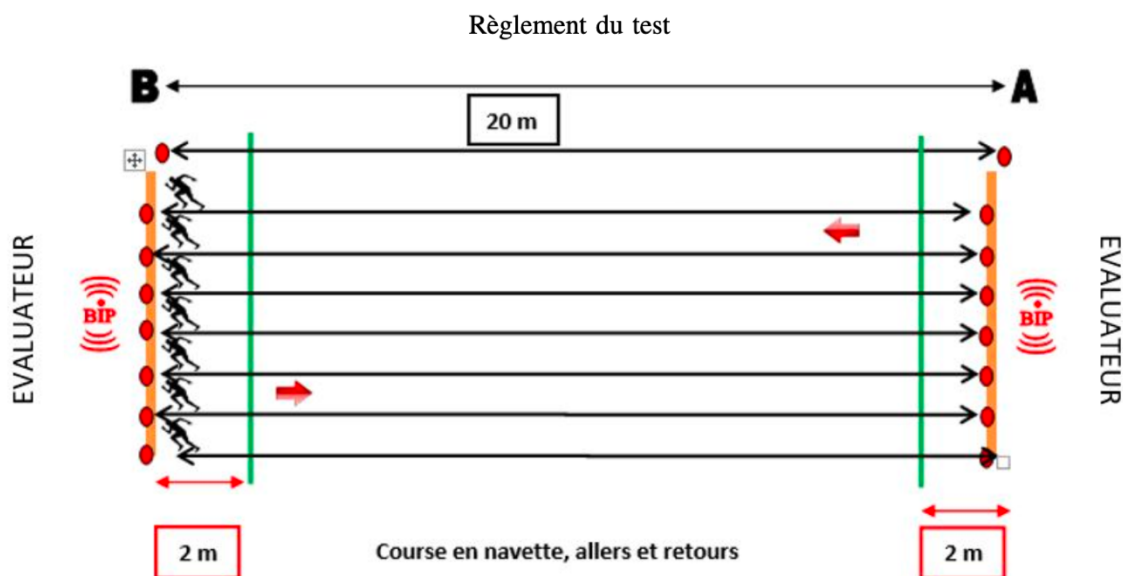


PRESENTATION DES TEP BPJEPS ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES DE LA FORME

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

- palier 6 (réalisé) pour les femmes : est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 7". La candidate atteint 12 km/h.
- palier 8 (réalisé) pour les hommes : est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 9". 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).

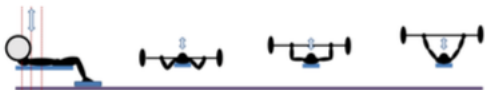
Epreuve 2: démonstration technique «mouvement technique de musculation »

Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des deux exercices figurant dans le tableau suivant. L'organisme en charge de l'organisation du test d'exigence préalable informe le candidat de l'ordre de réalisation. Il dispose de cinq minutes d'échauffement spécifique avant chaque mouvement. Les six répétitions de chacun des deux mouvements sont successives. Aucun temps d'arrêt n'est autorisé.

Le poids du corps est déterminé en fonction de la pesée réalisée le jour du test.

La charge est arrondie au kg inférieur. Exemple pour un homme : $78.7 \text{ kg au poids de corps} \times 0.9 = 70.83$ soit 70 kg à soulever.

Exercice	FEMME		HOMME	
	répétitions	pourcentage	répétitions	pourcentage
SQUAT	6 répétitions	90 % poids du corps	6 répétitions	110 % poids du corps
DEVELOPPE COUCHE	6 répétitions	60 % poids du corps	6 répétitions	90 % poids du corps

Exercice	Schéma	Critères de réussite
SQUAT		- Exécuter le nombre requis de mouvements - 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
DEVELOPPÉ COUCHE		- Exécuter le nombre requis de mouvements - 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. - dans la phase basse, les coudes sont au minimum dans l'axe des épaules

Epreuve 3 : démonstration technique «cours collectif en musique »

Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique d'un cours collectif en musique de quarante minutes comprenant :

- cinq minutes d'échauffement incluant des exercices de coordination entre bas et haut de corps ;
- quinze minutes de renforcement musculaire en musique portant sur les capacités d'endurance musculaire et de placement corporel, à partir des exercices suivants : squat, pompe, fente droite et gauche ;
- quinze minutes de circuit training portant sur les capacités d'endurance cardio-respiratoires et techniques, à partir des exercices suivants : jumping jacks, burpees, run/montées de genoux, planche dynamique, jump ;
- cinq minutes de retour au calme.

Le cours peut être délivré à partir d'une vidéo pré-enregistrée.

Échauffement						
Échauffement de 5 minutes, avec un contenu librement déterminé par l'organisateur. Cette séquence n'est pas soumise à évaluation.						
Partie Renforcement Musculaire - accompagnée d'une musique dont le tempo est compris entre 130 et 140 BPM						
N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précisions rythmiques	Durée (travail/repos) Temps Cumul temps en min	Critères de réussite
1) Squats		Séquence de squats à répéter 3 séries	Effectuer une flexion des hanches, des genoux et des chevilles jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, puis revenir à la position de départ.	Respect du rythme suivant : Bloc 1 : 4x (4 temps à la descente - 4 temps à la montée) Bloc 2 : 8x (3 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 4 : 4x (7 pulses en bas - 1 temps à la montée) Bloc 5 : 8x (pause isométrique 2 temps en bas - 2 temps à la montée)	· 5 blocs de travail / 1 bloc de récupération par séquence · 1 min 30 x 3 séquences soit 4 min 30 · 4 min 30	<u>Placement / Technique / Exécution :</u> Maintenir un dos plat (éviter tout arrondi), garder les mains loin des cuisses, et respecter les consignes techniques spécifiques à l'exercice. <u>Endurance musculaire :</u> Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 5 blocs. <u>Relation Musique / Mouvement :</u> Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.
2) Pompes		Séquence de pompes à répéter 3 séries	Fléchir les coudes jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. L'exercice se réalise sur la pointe des pieds pour les hommes et sur les genoux pour les femmes.	Respect du rythme suivant : Bloc 1 : 8x (2 temps à la descente - 2 temps à la montée) Bloc 2 : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 8x (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée)	· 3 blocs de travail / 1 bloc de récupération par séquence · 1 minute x 3 séquences soit 3 min 30 · 7 min 30	<u>Placement / Technique / Exécution :</u> Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé) et respecter les consignes de posture et de mouvement pour une exécution correcte. <u>Endurance musculaire :</u> Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 3 blocs. <u>Relation Musique / Mouvement :</u> Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.
3) Fentes à droite		Séquence de fentes à droite à répéter 3 séries	Fléchir les hanches et les genoux, jambe droite devant, jusqu'à former un angle de 90° avec les deux genoux, puis revenir à la position de départ.	Respect du rythme suivant : Bloc 1 : 8x (2 temps à la descente - 2 temps à la montée) Bloc 2 : 8x (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 4 : 8x (3 pulses en bas - 1 temps à la montée)	· 4 blocs de travail / 1 bloc de récupération par séquence · 1 min 15 x 3 séquences soit 3 min 45 · 11 min 15	<u>Placement / Technique / Exécution :</u> Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé), fléchir les genoux à 90° et garder les mains éloignées des cuisses tout au long de l'exercice. <u>Endurance musculaire :</u> Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 4 blocs. <u>Relation Musique / Mouvement :</u> Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.
4) Fentes à gauche		Séquence de fentes à gauche à répéter 3 séries	Fléchir les hanches et les genoux, jambe gauche devant, jusqu'à former un angle de 90° avec les deux genoux, puis revenir à la position de départ.	Respect du rythme suivant : Bloc 1 : 8x (2 temps à la descente - 2 temps à la montée) Bloc 2 : 8x (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 4 : 8x (3 pulses en bas - 1 temps à la montée)	· 4 blocs de travail / 1 bloc de récupération par séquence · 1 min 15 x 3 séquences soit 3 min 45 · 15 min	<u>Placement / Technique / Exécution :</u> Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé), fléchir les genoux à 90° et garder les mains éloignées des cuisses tout au long de l'exercice. <u>Endurance musculaire :</u> Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 4 blocs. <u>Relation Musique / Mouvement :</u> Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.
Partie HIIT Cardio - accompagnée d'une musique dont le tempo est compris entre 145 et 160 BPM						
N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précisions rythmiques	Durée (travail/repos) Temps Cumul temps en min	Critères de réussite
1) Jumping Jacks Niveaux 1, 2, 3		Séquence de Jumping Jacks : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série.	Jumping Jacks Niveau 1 : Pieds écartés à la largeur des hanches, mains sur les hanches. Écartez les jambes, pieds à plat orientés vers l'extérieur, genoux fléchis dans l'axe des orteils, puis revenez à la position de départ avec les pieds à la largeur des hanches, sur la pointe des pieds.	Au rythme de la musique et de l'intervenant.	· 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux) · 1 min x 3 niveaux · 3 min	<u>Placement / Technique / Exécution :</u> Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement"). <u>Endurance cardio-respiratoire et musculaire :</u> Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail. <u>Relation Musique / Mouvement :</u> Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.