

## CERTIFICAT MEDICAL BPJEPS APSF

Je soussigné.e, ..... , docteur en médecine, certifie avoir examiné, M / Mme ..... , candidat.e au Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport spécialité « Éducateur Sportif » mention « Activités Physiques et Sportives de la Forme » et n'avoir constaté à la date de ce jour, **aucune contre-indication cliniquement apparente à la pratique et à l'encadrement des activités physiques ou sportives du diplôme visé soit :**

- à la pratique des activités de fitness, de musculation et de force athlétique (si il/elle y est soumis.e) ;
- à la préparation des épreuves physiques au cours de la formation (si il/elle y est soumis.e) ;
- à l'accomplissement des épreuves physiques en fin de formation (si il/elle y est soumis.e) ;
- et à l'enseignement et à l'encadrement de la profession d'éducateur.trice sportif.tive.

J'atteste avoir pris connaissance du contenu des épreuves physiques ainsi que des barèmes exigés pour le passage des TEP (Tests d'Exigences Préalables) et des épreuves en fin de formation.

Certificat remis en mains propres à l'intéressé.e pour servir et valoir ce que de droit.

Fait à ..... le \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_\_

Signature  
et cachet du médecin obligatoire



**Important** : Ce certificat médical doit être daté de moins de un an, à la date d'entrée en formation.

### ➔ ADAPTATION / ALLÈGEMENT

**Problème de santé, handicap, restrictions** : les tests de sélection et/ou votre parcours peuvent peut-être être adaptés, contactez notre référente handicap :

Mélandine PREIRA : [melandine.preira@profession-sport-loisirs.fr](mailto:melandine.preira@profession-sport-loisirs.fr) – 02 35 58 16 03

### ➔ Démonstrations techniques attendues sur les TEP

Le candidat réalise deux mouvements de musculation (squat et développé couché), du renforcement musculaire entre 130 et 140 BPM (squat, pompe, fente droite et gauche) et un HIIT entre 145 et 160 BPM (jumping jacks, burpees, run/montées de genoux, planche dynamique, jump).

Exercice	Hommes	Femmes
Squat	110% du poids de corps	6 répétitions
Développé couché	90% du poids de corps	6 répétitions

### ➔ Démonstrations techniques attendues en fin d'année

Le candidat tire réalise 2 mouvements en haltérophilie (arraché ou épaulé-jeté) et 3 mouvements en force athlétique (squat, développé couché, soulevé de terre).

Exercice	Hommes	Femmes
Arraché	75% du poids de corps	3 répétitions
Epaulé jeté	90% du poids de corps	3 répétitions
Squat	130% du poids de corps	3 répétitions
Développé couché	100% du poids de corps	3 répétitions
Soulevé de terre	140% du poids de corps	3 répétitions

**Informations complémentaires pour le médecin au dos de ce document**

## INFORMATIONS AU MÉDECIN

### Squat

- 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

### Développé couché

- 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.

### Arraché

Le candidat saisit la barre en pronation, avec une prise plus large que les épaules. En conservant les courbures naturelles du dos, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, bras tendus, en un seul mouvement.

La position est stabilisée debout, bras et jambes tendus. La barre revient au sol au début de chaque répétition. Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause.

### Epaulé-jeté

Le candidat saisit la barre en pronation. En conservant les courbures naturelles du dos, il amène la barre aux épaules. Puis, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, puis stabilise la position debout, bras et jambes tendus. La barre revient au sol au début de chaque répétition. Les répétitions doivent s'enchaîner sans pause.

### Soulevé de terre

La prise de mains (pronation, supination ou mixte) au choix du candidat. Le candidat se redresse en conservant les courbures naturelles de la colonne vertébrale. Fin du mouvement : le candidat se tient debout, barre au niveau du bassin. Alignement des membres inférieurs, du buste et de la tête, sans hypertension lombaire. Puis, le candidat repose la barre au sol, en contrôlant le mouvement. La répétition suivante débute immédiatement, sans lâcher la barre.