

# 1

## BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME LES TESTS DE SÉLECTION Carcassonne, Castelsarrasin & Nantes



Afin de proposer une formation de qualité, nous avons volontairement fait le choix de limiter le nombre de nos stagiaires : **nous retiendrons donc un effectif de 20 stagiaires maximum pour chaque option** (cours collectifs et haltérophilie-musculation). Il est possible de s'inscrire pour les 2 options (vivement conseillé), ou pour seulement l'une des deux.

En mettant en place nos tests de sélection, notre objectif recherché est triple :

- ne retenir que les candidats qui sont réellement motivés par les activités de la forme et de la force et qui possèdent les capacités nécessaires à l'exercice de ce métier,
- apprécier les connaissances générales, à la fois théoriques et pratiques, des candidats sur le secteur d'activités,
- valoriser les candidats qui présentent un projet personnel et professionnel mûrement réfléchi, notamment au travers de l'entretien.

C'est pourquoi notre organisme de formation propose 5 épreuves de sélection :

### ① Le test de course navette de Luc Léger :

L'épreuve consiste à réaliser des allers et retours à des vitesses progressivement accélérées. Les TEP imposent d'atteindre **la fin du palier 7 pour les femmes et la fin du palier 9 pour les hommes**. Le barème en page 3 de ce dossier permet d'attribuer une note sur 20 (coefficient 1) en fonction du palier où le candidat aura été contraint de s'arrêter.

### ② Les performances en musculation :

Les TEP imposent de réussir un nombre minimum de répétitions sur 3 mouvements de base en musculation ; le tableau ci-après détaille ces prérequis par sexe :

Mouvements	Femmes	Nombre minimum de répétitions	Hommes	Nombre minimum de répétitions
Squat	75% du poids de corps	5	110% du poids de corps	6
Développé Couché	40% du poids de corps	4	80% du poids de corps	6
Tractions	Prise de mains au choix	1	Prise de mains au choix	6

En fonction du nombre de répétitions par mouvement et par sexe, le barème en page 4 de ce dossier permet d'attribuer une note sur 20 correspondant à la moyenne des 3 mouvements de musculation (coefficient 2).

### ③ Le suivi de cours collectif :

Les candidats sont regroupés dans la salle de fitness et doivent, sur les indications d'un professeur diplômé, suivre un cours en reproduisant des éléments techniques simples et en ajustant leur prestation en fonction des indications verbales et gestuelles qui leur sont données. Cette démonstration technique, d'une durée de 60 minutes, comprend :

- 10 minutes d'échauffement collectif,
- 20 minutes de step (chorégraphie exécutée à un rythme de 128 à 132 BPM),
- 20 minutes de renforcement musculaire (squats, pompes, fentes, gainage),
- et 10 minutes de retour au calme sur des positions d'étirement déterminées (flexion du buste, chien tête en bas, planche debout sur un pied).

# 2

## BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME LES TESTS DE SÉLECTION Carcassonne, Castelsarrasin & Nantes



Les candidats sont observés durant toute la durée du cours par plusieurs jurys, qui vérifient s'ils sont capables de mémoriser et de reproduire des enchaînements simples ; plus particulièrement, ils contrôlent le respect du rythme (relation musique - mouvement), le respect de l'exécution du mouvement (bons gestes) et le respect de la posture (bon placement corporel). En fonction de l'ensemble de ces critères, ils attribuent une note sur 20, à laquelle on affecte un coefficient 2.

### @L'épreuve écrite :

Cette épreuve est indispensable pour appréhender le niveau d'écrit des candidats : qualité de l'écriture, niveau en orthographe, capacité à justifier un raisonnement. Nous voulons à la fois vérifier le niveau de connaissances des candidats sur des questions précises en référence à notre secteur d'activités (le candidat sait ou ne sait pas  $\Rightarrow$  15 questions fermées, chacune sur 1 point), et nous voulons déterminer leur niveau d'expression écrite sur des sujets en relation avec leur futur métier (le candidat a un avis sur le sujet  $\Rightarrow$  1 question ouverte, sur 5 points). Afin de ne pas être trop discriminante, nous avons choisi d'affecter le coefficient 1 à cette épreuve.

### @L'entretien :

L'entretien, d'une durée maximum de 20 mn, se décompose en 2 temps :

- une présentation personnelle du candidat, d'une durée de 5 mn maximum,
- et un questionnement par les 2 personnes du jury, d'une durée de 15 mn maximum.

Cet entretien s'appuiera sur un document écrit de 5 pages dactylographiées maximum, rédigé au préalable par le candidat et présentant :

- son parcours sur les plans personnel, professionnel et sportif,
- son projet professionnel à court, moyen et long terme,
- l'état de sa réflexion sur son parcours de formation, en précisant notamment les pistes de financement et la structure d'accueil potentielle.

A partir de ce dossier, le jury propose au candidat d'aborder différentes thématiques permettant d'élaborer un profil du futur stagiaire, d'apprécier ses aptitudes ainsi que son projet professionnel. L'entretien est noté sur 20, mais étant donné que c'est selon nous **l'épreuve la plus importante**, elle est affectée d'un coefficient 2.

En résumé, il y a donc 5 épreuves de sélection, chacune affectée d'un coefficient :

Coefficient	Epreuve	Nature	Durée
1	Test Luc Léger	Course navette	15 mn environ
1	Ecrit	Questions fermées et ouvertes	1 heure
2	Musculation	Squat, développé-couché et tractions	quelques mn
2	Cours collectif	Suivi de cours	1 heure
2	Oral	Entretien	15 à 20 mn

A l'issue des tests de sélection, nous donnons le soir même les résultats aux candidats ; plus précisément, nous publions une liste principale de candidats admis à entrer en formation (20 personnes maximum pour chaque option), et une liste complémentaire de candidats classés de 1 à 3, et placés sur une liste d'attente.

# 3

## BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME BARÈME DU TEST DE LUC LÉGER Carcassonne, Castelsarrasin & Nantes



Nombre de paliers	Note /20 Hommes	Note /20 Femmes
<b>FIN DU PALIER 7</b>		<b>10</b>
FIN DU 7 + 5 BIPS		11
<b>FIN DU PALIER 8</b>		12
FIN DU 8 + 5 BIPS		13
<b>FIN DU PALIER 9</b>	<b>10</b>	14
FIN DU 9 + 6 BIPS	11	15
<b>FIN DU PALIER 10</b>	12	16
FIN DU 10 + 6 BIPS	13	17
<b>FIN DU PALIER 11</b>	14	18
FIN DU 11 + 6 BIPS	15	19
<b>FIN DU PALIER 12</b>	16	20
FIN DU 12 + 6 BIPS	17	
<b>FIN DU PALIER 13</b>	18	
FIN DU 13 + 7 BIPS	19	
<b>FIN DU PALIER 14</b>	20	

# 4

## BPJEPS ACTIVITÉS DE LA FORME BARÈME DES 3 ÉPREUVES DE MUSCULATION Carcassonne, Castelsarrasin & Nantes



TRACTIONS		
nb rep.	femmes	hommes
1	10	
2	12	
3	14	
4	16	
5	18	
6	20	10
7		11
8		12
9		13
10		14
11		15
12		16
13		17
14		18
15		19
16		20

DÉVELOPPÉ - COUCHÉ		
nb rep.	femmes	hommes
4	10	
5	11	
6	12	10
7	13	11
8	14	12
9	15	13
10	16	14
11	17	15
12	18	16
13	19	17
14	20	18
15		19
16		20

SQUAT		
nb rep.	femmes	hommes
5	10	
6	11	10
7	12	11
8	13	12
9	14	13
10	15	14
11	16	15
12	17	16
13	18	17
14	19	18
15	20	19
16		20