

ANNEXES DE L'ARRÊTÉ DU 5 SEPTEMBRE 2016 PORTANT CREATION DE LA MENTION

« ACTIVITÉS DE LA FORME » VISIBLES SUR LE SITE DE LA DRAJES

[https://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/annexesarrete160905modif\\_bpjeps\\_4\\_activites\\_de\\_la\\_forme.pdf](https://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/annexesarrete160905modif_bpjeps_4_activites_de_la_forme.pdf)

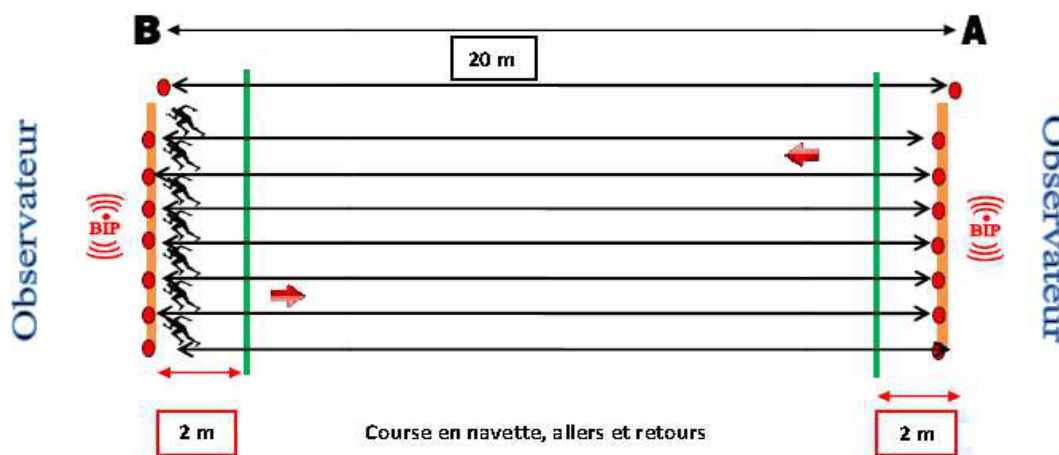
➤ tests techniques d'entrée en formation pour l'option « cours collectifs » :

• épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger »

Ce test a pour objectif de vérifier la capacité physique.

- Pour les femmes : Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 8 ».
- Pour les hommes : Le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore suivante « palier 10 »

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(e) candidat(e) 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(la) candidat(e) 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(e) candidat(e) 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 2ème avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il/elle sera arrêté(e) 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)

- épreuve n° 2 :

Le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 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, 10 minutes de retour au calme sur 5 étirements. Le(la) candidat(e) 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. La trame des enchaînements de l'épreuve n°2 figure en annexe IV-A.

➤ **tests techniques d'entrée en formation pour l'option « haltérophilie, musculation » :**




- épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger »

Ce test a pour objectif de vérifier la capacité physique. (Descriptif ci-avant)

- Pour les femmes : Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier8 ».
- Pour les hommes : Le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore suivante « palier 10 »



- épreuve n° 2 : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices\* figurant dans le tableau suivant :

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 : pronation ou supination	6 répétitions	menton-barre nuque barre  prise de main au choix : pronation ou supination
DEVELOPPE COUCHE	4 répétitions	40 % poids du corps	6 répétitions	80 % poids du corps
Exercice	Schéma		Critères de réussite	
SQUAT			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Alignement tête-dos-fessiers</li> <li>- Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive</li> <li>- Hanches à hauteur des genoux</li> <li>- tête droite et regard à l'horizontal</li> <li>- Pieds à plat</li> </ul>	
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement</li> <li>- Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement</li> </ul>	
DEVELOPPE COUCHE			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Barre en contact de la poitrine sans rebond</li> <li>- Alignement tête-dos-cuisses</li> <li>- Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc</li> <li>- Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules</li> <li>- Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement.</li> </ul>	

\* 10 minutes de récupération minimum entre chaque mouvement et entre chaque exercice.

