

TESTS DE SELECTION

FORMATION BPJEPS AF

Session 2019 / 2020

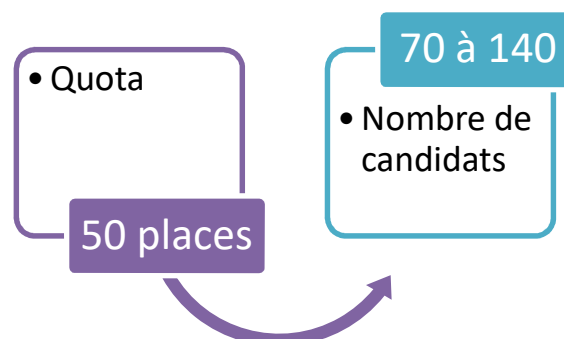
COMMENT ET POURQUOI VOUS EVALUER ?

Les TEP ont pour but de vérifier les capacités minimales physiques et techniques du candidat à suivre le cursus de formation et lui permettre d'accéder à la mention « activités de la Forme » du BPJEPS.

Les tests de sélection constituent la seconde phase obligatoire d'évaluation. Les tests mis en place par la FNFDA, permettent d'évaluer vos potentiels au regard des compétences attendues.

Votre formation est une formation globale vous permettant de développer des compétences plurielles. Une journée de formation intègre une pratique sportive, mais aussi un apprentissage de la méthodologie d'entraînement, la méthodologie de projet, la pédagogie, les sciences, la communication ... **Doté(e) d'une bonne condition physique, votre sens du professionnalisme, de l'investissement, votre capacité d'adaptation seront déterminants pour votre admission.**

Vous trouverez, ci-dessous, l'ensemble des épreuves. Une note est attribuée à chaque épreuve et une moyenne générale des résultats est établie. Un minimum de 12/20 est requis.



Option A « Cours collectifs » :

Tests de sélection FNFDA

1. Suivi de cours collectif en musique de 55 minutes s'articulant ainsi :

- 5 mn d'échauffement
- 20 mn de STEP
- 15 mn de renforcement musculaire
- 15 mn de stretching

Les enchaînements seront composés de pas de base, l'évolution conduira dans un premier temps, vers des changements de direction, puis vers une coordination simple bras/jambes.

Critères dévaluation :

-

- Bonne exécution du mouvement démontré (la technique, le placement...) 4,5 points
- La relation musique / mouvement : utilisation du rythme, de la ligne mélodique, des changements de vitesse 4,5 points
- La condition physique (la résistance à l'effort, la gestion de l'effort...) 4,5 points
- La mémoire, la coordination, la concentration... 3,5 points
- L'artistique (le sourire pendant l'effort, la beauté du geste, accepté d'être vu et jugé, la tenue...) 3 points

Prise en compte : Attribution d'une note pour la sélection – Minimum requis 12/20

2. Mise en situation de donner un cours collectif dans la discipline de son choix entre STEP ou LIA ou renforcement musculaire ou stretching - Durée : 10 mn

Les enchaînements seront composés de pas de base, l'évolution conduira dans un premier temps vers des changements de direction, puis vers une coordination simple bras/jambes.

Niveau des cours : débutant et moyen.

Public : participation des candidats.

Critères d'évaluation :

- Maîtrise de la technique.
- Relation musique mouvement : utilisation du rythme, de la ligne mélodique, des changements de vitesse.
- Placement corporel
- Animation du cours collectif
- Anticipation des consignes données aux pratiquants

Prise en compte : Attribution d'une note pour la sélection – Minimum requis 12/20

Épreuve écrite

1. Questionnaire type QCM :

- ✓ 25 questions - Durée 40 mn pour 1 option
- ✓ 30 questions – Durée 50 mn pour 2 options

Évaluation de vos connaissances de base sur les principes généraux de l'entraînement et techniques spécifiques, musculation, step, Aerobic, renforcement musculaire, stretching, musique et rythme, consignes, placement et corrections, connaissances du corps humain...

Prise en compte : Attribution d'une note pour la sélection – Minimum requis 12/20

2. Entretien de 25 minutes avec un jury SUR DOSSIER (5 pages maximum à fournir le jour des tests)

Proposition d'organisation du dossier :

- Le C.V. : état civil, études effectuées, diplômes obtenus ou niveau atteint, situation professionnelle.
- L'expérience pratique et pédagogique dans les activités de la forme et/ou de la force.
- Les motivations et le projet professionnel.

Remarques :

Des annexes non comptabilisées, dans le nombre de pages pourront être jointes. Il devra s'agir de documents concernant les éléments cités ci-dessus : photocopies de diplômes, attestations de stages techniques ou pédagogiques, attestations d'employeurs

Déroulement de l'épreuve :

- Exposé du contenu du dossier
- Entretien

Critères d'évaluation :

- Qualité de réflexion du candidat sur sa pratique des activités de la forme.
- Motivations pour l'enseignement de cette/ces pratiques.
- Projet professionnel.
- Capacité à répondre aux questions posées.
- Comportement : attitude verbale, attitude non verbale (personnalité, aisance, etc...)

Option B « Haltérophilie, Musculation »

1. Épreuves physiques de performance

A/ REALISER & DEMONTRER UNE PRESTATION PHYSIQUE DANS LE CHAMP DES EPREUVES DE LA FORCE.

L'évaluation se déroulera ainsi :

- Pesée
- **Réaliser le maximum de répétitions** pour les 4 mouvements (squats, développé couché, tractions & DIPS), et cumuler vos points, selon le barème ci-dessous.

a- BAREME FEMMES

SQUATS : 1 répétition à 0,8 x poids de corps = 1 point

DEVELOPPE COUCHE : 1 répétition à 0,5 x poids de corps = 1 point

TRACTIONS : 1 répétition = 1 point

DIPS : 1 répétition = 1 point

BAREME Femmes					
Squats 1 répétition à 0.8 x poids de corps = 1 point		Développé couché 1 répétition à 0.5 x poids de corps = 1 point		Tractions / DIPS 1 répétition = 1 point	
1 répétition	1 point	1 répétition	1 point	1 répétition	1 point
2	2	2	2	2	2
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
↓	↓	↓	↓	↓	↓
20 max	20 max	20 max	20 max	20 max	20 max

b- BAREME HOMMES

SQUATS : 1 répétition à 1.2 x poids de corps = 1 point

DEVELOPPE COUCHE : 1 répétition à 1 x poids de corps = 1 point

TRACTIONS : 1 répétition = 1 point

DIPS : 1 répétition = 0,5 point

BAREME Hommes					
Squats 1 répétition à 1.2 x poids de corps = 1 point		Développé couché 1 répétition à 1 x poids de corps = 1 point		Tractions 1 répétition = 1 point	
1 répétition	1 point	1 répétition	1 point	1 répétition	1 point
2	2	2	2	2	2
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
↓	↓	↓	↓	↓	↓
20 max	20 max	20 max	20 max	20 max	20 max

DIPS : 1 répétition = 0.5 point	
1 répétition	0.5 point
2	1
3	1.5
⋮	⋮
↓	↓
40 répétitions max	20 points

Une moyenne sera effectuée des 4 exercices. Minimum requis 12/20, soit 60 % de 80 points = 48 points.

B/ TESTS DE PERFORMANCE EN HALTEROPHILIE

Le candidat tire au sort le mouvement parmi ceux proposés :

1/ Arraché

2/ Epaulé-Jeté

BAREME FEMMES	
ARRACHE 1 REPETITION VALIDEE Barre à vide (20kg)	EPAULE-JETE 1 REPETITION VALIDEE 50% du poids de corps

BAREME HOMMES	
ARRACHE 1 REPETITION VALIDEE 40 kg	EPAULE-JETE 1 REPETITION VALIDEE 60% du poids de corps

Il sera prévu avant chaque exercice et pour chaque candidat un temps d'échauffement et de réglage des appareils.

Le candidat doit satisfaire aux exigences et ne dispose que d'une seule tentative.

Si l'intégrité du candidat est mise en jeu, le jury se réserve le droit d'arrêter l'épreuve à tout moment. La notation s'établira uniquement sur les répétitions validées par le jury.

VALIDATION DE L'EXERCICE

Ne sont validés que les candidats ayant obtenu la validité de tous les critères de réussite techniques et gestuels, évalués sur l'exécution du mouvement réalisé (1 répétition) par tirage au sort.

TENUE CONSEILLEE

Combinaison d'haltérophilie, de force athlétique et de fitness.

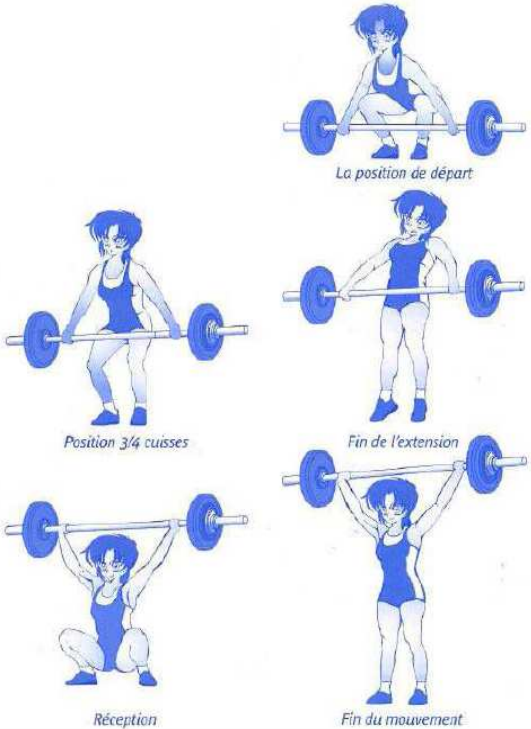
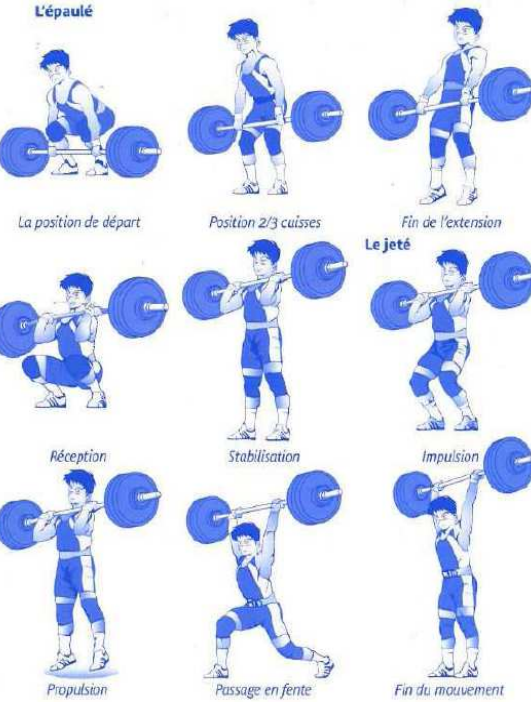
MATERIEL AUTORISE

Ceinture d'haltérophilie et chaussures haltérophilie.

MATERIEL NON AUTORISE

Sangle, planche, manchon sur la barre, gants

Tableau « démonstrations techniques »

Exercices	Hommes	Femmes	Critères de réussite
<p>1 : Arraché</p>		<p>1 répétition à 40kg</p>	<p>1 répétition barre à vide (20kg)</p> <p>Le candidat saisit la barre en pronation, avec une prise plus large que les épaules.</p> <p>En conservant les courbures naturelles du dos, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, bras tendus, en un seul mouvement.</p> <p>La position est stabilisée : debout, jambes et bras tendus.</p> <p>La barre revient au sol.</p>
<p>2 : Epaulé-Jeté</p>		<p>1 répétition à 60% du poids de corps</p>	<p>1 répétition à 50% du poids de corps</p> <p>Le candidat saisit la barre en pronation. En conservant les courbures naturelles du dos, le candidat 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.</p>

Référentiel technique de l'exercice de Développé couché

TENUE EXIGÉE :

Maillot de corps ou brassière laissant apparaître les bras nus.

Tolérance du port des gants de musculation personnels.

DÉROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. Appel du candidat par le jury
2. Chargement de la barre effectué par le jury ; contrôlé par le candidat (barre placée sur les supports)
3. Positionnement du candidat, dos sur le banc de développé couché
4. Réglage de l'écart des mains sur la barre correspondant à la projection des avant bras à la perpendiculaire de la barre ; la prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre.
5. Décollement de la barre des supports effectué seul ou avec aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
6. Lancement de l'épreuve au commandement " ALLEZ " du jury, après vérification de la position de départ.
7. Le mouvement consiste à :
 - abaisser la barre au contact de la poitrine
 - élever la barre avec une extension complète des deux bras, symétrique, sans temps d'arrêt
 - conserver les muscles fessiers en contact avec le banc.
8. Fin de l'épreuve au commandement " ARRÊT DE L'EXERCICE " du jury
9. Pose de la barre sur les supports seul ou avec aide.

VALIDATION DE L'EXERCICE :

Le comptage des répétitions est fait à haute voix par le jury. Tout mouvement non conforme ne sera pas comptabilisé.

La validation ou la non validation est annoncée clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE REPETITION NULLE

- Modification de la prise de barre
- Décollement des muscles fessiers du banc (technique de pontage)
- L'arrêt en cours de série
- Rebond de la barre sur la poitrine
- Arrêt en cours d'extension des bras
- Poussée inégale des bras
- Intervention d'une tierce personne au cours de l'effort

Référentiel technique de l'exercice de Squat

TENUE EXIGÉE :

Tenue juste au corps, notamment sur les membres inférieurs (genouillère renforcée interdite)

L'utilisation d'un manchon de protection sur la barre, d'une ceinture d'haltérophilie **personnelle**, de chaussures d'haltérophilie est autorisée. L'utilisation des cales est interdite.

DÉROULEMENT DE L'ÉPREUVE :

1. Appel du candidat par le jury
2. Chargement de la barre effectué par le jury ; contrôlé par le candidat (barre placée sur les supports)
3. Placement du candidat, barre placée derrière la nuque en contact avec les épaules. La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre.
5. Décollement de la barre des supports effectué seul ou avec aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
6. Lancement de l'épreuve au commandement " ALLEZ " du jury après vérification de la position de départ.

7. Le mouvement consiste à :

- fléchir sur les jambes, cuisses au moins parallèles au sol, en contact avec l'élastique prévu à cet effet
- pousser sur les jambes avec une extension complète, continue et simultanée sans déplacer les pieds.

8. Fin de l'épreuve au commandement " ARRÊT DE L'ÉPREUVE " du jury

9. Pose de la barre sur les supports seul ou avec aide.

VALIDATION DE L'EXERCICE :

Comptage des répétitions à haute voix par le jury. Tout mouvement non conforme ne sera pas comptabilisé.

La validation ou la non - validation est annoncée clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE REPETITION NULLE

- Flexion incomplète des jambes
- Extension incomplète des jambes
- Intervention d'une tierce personne au cours de l'effort
- Rebond en flexion des jambes
- Arrêt en cours de la série
- Arrêt en cours d'extension des jambes
- Déplacement des pieds au cours de l'exercice.
- Fléchissement du dos

Référentiel technique de l'exercice de tractions

Le candidat doit réaliser l'exercice bras nus.

DÉROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. Appel du candidat par le jury

2. Prise de position du candidat en suspension sous la barre seul ou aidé.

3. Le candidat se place immobile en position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action :

- corps en suspension, coudes en totale extension,
- Prise de la barre mains en pronation
- corps en suspension, coudes en totale extension,
- prise de la barre mains en supination pour les femmes.

4. Lancement de l'exercice au commandement " ALLEZ" du jury après vérification de la position de départ.

5. Le mouvement consiste à amener :

- le menton au dessus de la barre, (les coudes sont en extension complète au départ et entre chaque répétition)

Répétition non validée :

- Retour en extension incomplète des bras
- Balancement du corps pendant la série
- Arrêt prolongé
- Traction dissymétrique

6. Fin de l'exercice au commandement "ARRÊT DE L'EXERCICE " du jury

VALIDATION DE L'EXERCICE :

Comptage à haute voix par le jury de la répétition ou des répétitions ;

La validation ou la non validation est annoncée clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

Référentiel technique de répulsion aux barres parallèles (DIPS)

Le candidat doit réaliser l'exercice bras nus.

DEROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. Appel du candidat par le jury
2. Prise de position du candidat en suspension sous la barre seul ou aidé.
3. Le candidat se place immobile en position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action :
 - En appui sur les barres parallèles.
 - Bras en extension complète.
 - La hauteur des barres parallèles devra être suffisante pour que les pieds ne puissent à aucun moment être en contact avec le sol pendant l'exécution de l'épreuve.

EPREUVE :

- Faire Flexion bras parallèle au sol (En flexion, les bras doivent faire un angle inférieur ou égal à 90° avec les avant-bras).
- Puis remonter en extension complète des bras sur les avant-bras.

FAUTES A SANCTIONNER :

- Tout élan avec les jambes ou le buste pour faciliter le mouvement.
- Tout contact éventuel des pieds avec le sol.
- Toute extension incomplète des bras en fin de mouvement.
- Toute flexion insuffisante des avant-bras sur les bras.

Pénalisation : Tout mouvement non conforme ne sera pas comptabilisé.

4. Fin de l'exercice au commandement « ARRET DE L'EXERCICE » du jury.

VALIDATION DE L'EXERCICE :

Comptage à haute voix par le jury de la répétition ou des répétitions;
La validation ou la non validation est annoncée au candidat par le jury à la fin de l'exercice.