

DESCRIPTIF DES TEP AF (TESTS D'EXIGENCES PREALABLES) A L'ENTREE EN FORMATION

Option A : Cours collectifs et **Option B** : Haltérophilie et Musculation

EPREUVE COMMUNE OPTION A ET B :

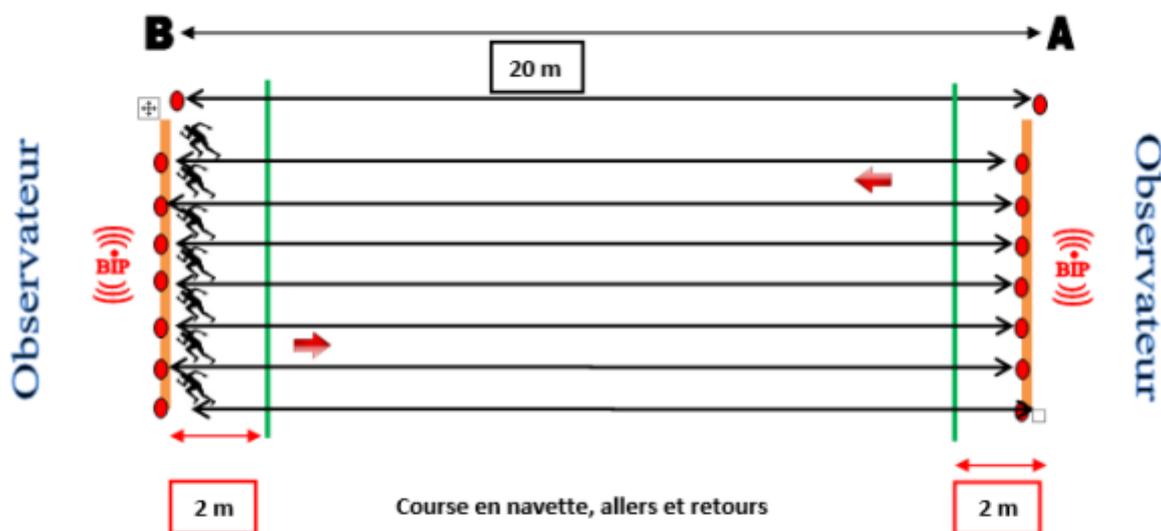
« **Epreuve n° 1** : test navette "Luc Léger" : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes :

« Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 8". Le candidat atteint 12 km/h.

« Le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore suivante : "palier 10". 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^e 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".

EPREUVE OPTION A :

« **Epreuve n° 2** : le candidat réalise une épreuve de démonstration technique de soixante 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 ;
- « – dix minutes de retour au calme sur cinq étirements.

« Le candidat 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 dans le tableau suivant :

EPREUVE OPTION B :

« **Epreuve n° 2** : le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau suivant :

« Dix minutes de récupération minimum sont observées entre chaque mouvement et entre chaque exercice.

«

| 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 |

ENTRETIEN ORAL COMPLEMENTAIRE :

Pour compléter les TEP, obligatoires à l'entrée en formation, IRSS rencontrera l'ensemble des candidats désirant intégrer la formation BP JEPS lors d'un oral de 20 minutes. Il sera attendu :

- Présentation générale
- Présentation du projet professionnel
- Présentation du projet de formation : Structure d'alternance / statut / logistique de formation

Si le nombre de candidats est supérieur la capacité d'accueil d'IRSS, cet oral permettra d'affiner notre recrutement et ainsi classer les candidats en liste principale ou en liste complémentaire (attente de places disponibles).