

BPJEPS AF

Activité de la Forme

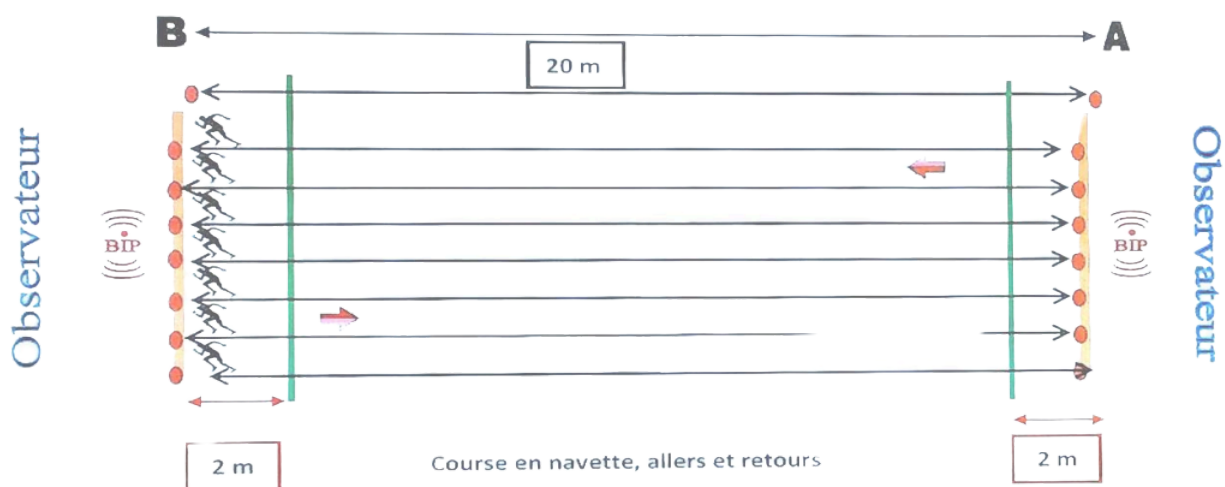
ÉPREUVE DU LUC LÉGER

- ✓ épreuve n° 1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes
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.



BPJEPS AF

Activité de la Forme

ÉPREUVE : COURS COLLECTIFS

Trame des enchaînements de l'épreuve n°2 - option « cours collectifs »

Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP

Type de cours, niveau et durée	Échauffement, cour de STEP, renforcement musculaire et étirement, Total 30 min
--------------------------------	--

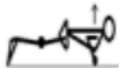
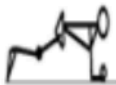
Objectif de la séance	Évaluation TEP
-----------------------	----------------

N° DU BLOC	Bloc final (avec changement de pieds)	Compte	Changement de pieds	Approche ou orientations	Coordination	Durée par bloc	Cumul durée (en min)
Echauffement	Echauffement à la convenance de l'intervenant : Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculo tendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation	Mouvement de la CV dans tous les plans, enchaînement de Lia+ex de la base squat, fentes, antépulsion des bras, rotation.....					10 minutes
1 ^{er} bloc	1 basic +1 mambo cha cha 1 chassé sur le step + 1 mambo 3 genoux L step (en bout) 1 basic à cheval + 1 basic retour face	8 temps 8 temps 8 temps 8 temps	Sur le mambo cha cha sur le chassé Sur les 3 genoux L step	Face Face En bout Début en bout puis retour en face	Bras simples sur les 3 genoux L step	9 minutes	
2 ^{ème} bloc	1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux 1 traversée+ 2 dégagés sur le step +1 V step	16 temps 16 temps	Lors des 3 genoux ciseaux	Début face/fin dos Début dos et revient face avec le basic Traversée avant les dégagés	Bras simples sur les 2 dégagés et sur le V step	9 minutes	
Retour au calme						2 minutes	
					Temps cumulé	30 minutes	

BPJEPS AF

Activité de la Forme

ÉPREUVE : COURS COLLECTIFS

N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précision rythmiques	Durée (w/repos)	Temps	Cumul temps en minute	Critère de réussite
1) Squat		Séquence de squat à répéter 3 fois	Flexion des hanches, genoux, chevilles puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	4 min 30	-Respecte le rythme -Respecte l'exécution du mouvement -Respecte la posture
2) Pompes		Séquence de pompes à répéter 3 séries	Flexion des coudes, alignement coudes épaules. En planches pour les hommes et genoux pour les femmes	Rythmique à la convenance de l'intervenant	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	7 min 30	
3) Fentes à droite		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	12 min	
4) Gainage		Séquence de gainage à répéter 3 séries	Planche frontale	Isométrie	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	15 min	
5) Fentes à gauche		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	19 min 30	

BPJEPS AF

Activité de la Forme

ÉPREUVE : COURS COLLECTIFS

Retour au calme avec 5 étirements							
1) Flexion du buste		Evaluation souplesse chaîne postérieur et maintien de la posture	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste		2 min	2 min	Respect de la posture
2) Flexion du buste		Evaluation souplesse adducteur et chaîne postérieur	Position assise, jambes tendues en ouverture, flexion du buste		2 min	4 min	
3) Chien tête en bas		Evaluation posturale et souplesse	Angles tronc/ jambe à 90°, jambe et bras tendus, tête alignée main au sol		2 min	6 min	
4) Planche debout position unipodale (pied droit au sol)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe		4 min	10 min	
5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe				
				Total	60 minutes		

BPJEPS AF

Activité de la Forme

ÉPREUVE : HALTÉROPHILIE & MUSCULATION

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		- 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
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat		- Exécuter le nombre requis de mouvement - Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement - Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement
DEVELOPPÉ COUCHE		- 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.

BPJEPS AF

Activité de la Forme

TESTS COMPLÉMENTAIRES

Tests Complémentaires de Sélection

Communs aux 2 options

Nom du test	Durée	Contenu / Format	Objectifs
Test écrit – Sujet rédactionnel	1h30	Sujet sur le métier, son exercice, l'environnement professionnel dans un contexte actualisé	- Évaluer les connaissances sur le métier - Mesurer les capacités d'expression écrite, de structuration et de présentation - Apprécier la réflexion et l'analyse
Test écrit – QCM	/	Questions sur les connaissances biologiques et techniques des activités physiques de la forme	- Évaluer le niveau de connaissance - Mesurer l'intérêt pour le domaine des activités de la forme
Entretien oral avec dossier	15 à 30 min	Présentation d'un dossier personnel informatisé et imprimé : parcours, expériences, motivations, documents illustrés	- Évaluer l'expression orale - Mesurer la motivation et l'implication - Apprécier la qualité du dossier et sa représentativité personnelle

BPJEPS AF

Activité de la Forme

TESTS COMPLÉMENTAIRES

Spécifique à l'option : Haltérophilie, Musculation

Nom du test	Durée	Contenu / Format	Objectifs
Test pratique – Circuit training	9 x 1 min + 1 min récup.	Circuit de résistance avec 9 exercices type muscu/haltéro (pompes, fentes sautées, TRX, épaulé jeté, etc.)	- Évaluer les capacités mentales et physiques à soutenir un effort de forte intensité (Un arrêt de 3 sec est éliminatoire)

Spécifique à l'option : Cours Collectifs

Nom du test	Durée	Contenu / Format	Objectifs
Test pratique – Cours chorégraphié	60 min	Participation à un cours mix de concepts pré-chorégraphiés : cardio, renforcement musculaire, mobilité	- Évaluer les capacités mentales et physiques à soutenir un effort intense - Apprécier l'expression corporelle, la technique et le style - Tester les compétences sur les 3 types d'activités