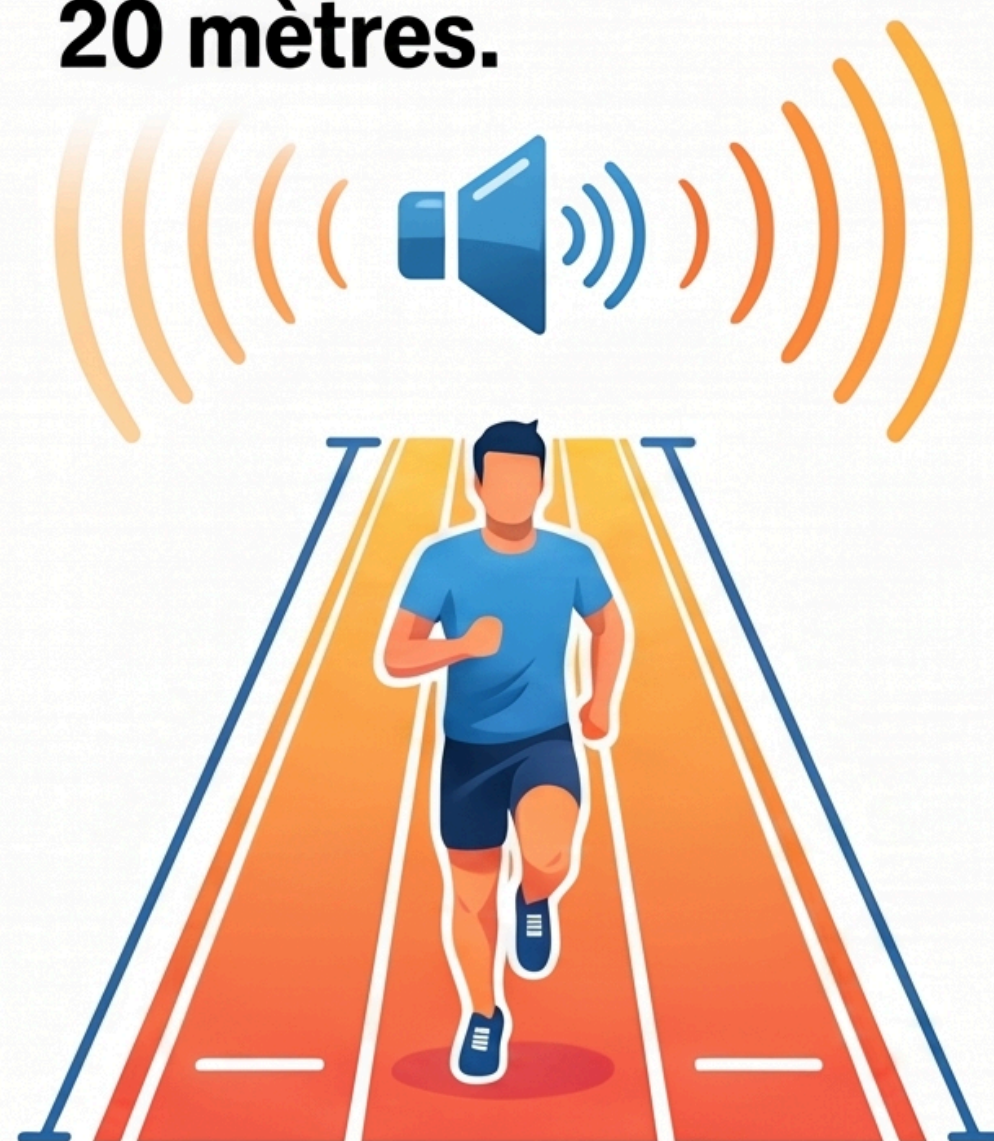


Objectif BPJEPS MAPST : Réussir vos TEP (Tests d'Exigences Préalables)

Les TEP sont des épreuves nationales obligatoires pour vérifier l'aptitude physique des candidats.
La réussite de ces tests est la première étape indispensable pour devenir éducateur sportif plurivalent.

Test de Luc Léger (Endurance Cardio-respiratoire)

Une course navette de 20 mètres.



Courir entre deux lignes au rythme de signaux sonores qui s'accroissent progressivement.



Objectif de palier minimal

Les candidats doivent atteindre un palier spécifique selon leur sexe et leur âge.

Catégorie	Hommes	Femmes
Moins de 40 ans	Palier 8 	Palier 6
40 à 50 ans	Palier 7 	Palier 5
51 ans et plus	Palier 5 	Palier 4

Parcours d'Habileté Motrice (Agilité et Technique)

22 ateliers à enchaîner.

Un parcours complet incluant haies, lancers, dribbles (foot/basket), équilibre et roulades.



Chronomètre et Précision



Temps limite : 1'46 pour les hommes et 2'06 pour les femmes (moins de 40 ans).



Attention aux pénalités !



Chaque erreur technique ou plot manqué ajoute 5 secondes de pénalité au temps final.

Bloque ta date sur ton calendrier :



Mardi 26 janvier 2027 : Passage des TEP