Objectif BPJEPS APSF : Réussir vos TEP

Les TEP (Tests d'Exigences Préalables) sont des épreuves nationales obligatoires pour vérifier l'aptitude physique et technique des candidats.

TEST DE LUC LÉGER

(Endurance Cardio-respiratoire)

- Course navette de **20 mètres**.
- Allers-retours au rythme d'un signal sonore progressif.

Objectif de palier minimal :

Catégorie	Palier requis	Vitesse
Hommes	Palier 8	12,5 km/h
Femmes	Palier 6	11,5 km/h

⏱️ **Zone de tolérance :** 2m. Un 3e retard consécutif est éliminatoire.

DÉMONSTRATION MUSCULATION

(Force et Placement Technique)

- **6 répétitions** consécutives validées par exercice.
- Aucun temps d'arrêt autorisé durant la série.

Charges minimales (% poids de corps) :

Exercice	Hommes	Femmes
Squat	110 % PDC	90 % PDC
Dév. Couché	90 % PDC	60 % PDC

📐 **Critères :** Dos plat, cuisses sous l'horizontale (squat), touché poitrine sans rebond (couché).

DÉMONSTRATION COURS COLLECTIF EN MUSIQUE

(40 minutes — Coordination, Endurance et Rythme)

Phase	Durée	Contenu / BPM
Échauffement	5 min	Coordination (non noté)
Renforcement	15 min	Squats, Pompes, Fentes (130-140 BPM)
HIIT Cardio	15 min	Jacks, Burpees, Run, Planche, Jump (145-160 BPM)
Retour au calme	5 min	Stretching (non noté)

Exigences d'évaluation :

- Suivi strict du tempo musical (BPM).
- Maintien de l'intensité sur 45s effort / 15s repos.
- Postures et amplitudes sécuritaires.

⚠️ **Attention aux critères d'élimination !**
Toute faute technique non corrigée ou interruption de série entraîne l'invalidation de l'épreuve.

Épreuves 1, 2 & 3 Chronologiques

📅 **Bloque ta date sur ton calendrier :**
Mardi 5 janvier 2027 : Passage des TEP