

# BPEPS ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS

## LES EXIGENCES PREALABLES A L'ENTREE EN FORMATION

Les exigences préalables ont pour but de vérifier les capacités du candidat à suivre le cursus de formation et lui permettre d'accéder à la spécialité « activités physiques pour tous » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport.

### I – Les tests liés aux exigences préalables avant l'entrée en formation

Ils sont au nombre de deux:

#### 1. Le test navette de Luc Léger

Cette épreuve a pour objectif de vérifier les capacités physiques du candidat.

Principe : entre 2 lignes espacées de 20 m, courir le plus longtemps possible en respectant un rythme de course qui s'accélère.

C'est une épreuve progressive de course. Il s'agit de courir d'une ligne à l'autre séparées de 20 m, et de passer la ligne en concordance avec un bip permettant de donner le rythme de course. Ce dernier sera progressivement accéléré.

Pour le réussir, il faut atteindre le palier 6 pour les femmes et le palier 8 pour les hommes ou présenter une attestation de réussite à ce test.

#### 2. le parcours d'habileté motrice

Être capable de satisfaire à un test d'habileté motrice. Les modalités du test d'habileté motrice vous sont décrites ci-après (page 5).

### II – Sont dispensées des exigences préalables à l'entrée en formation

- ⌚ Les personnes titulaires d'une qualification inscrite à l'annexe II - I du code du sport ou à l'annexe de l'arrêté du 22 janvier 2016.
- ⌚ Sportif de haut-niveaux inscrit ou ayant été inscrit sur la liste mentionnée à l'article L221-2 du code du sport (*uniquement pour le Luc Leger*).

Le parcours d'habileté motrice consiste en l'enchaînement de 22 ateliers dans un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à :

- **1 minute 46 pour les hommes,**
- **2 minutes 06 pour les femmes.**

Des bonifications sont accordées pour les candidats suivants :

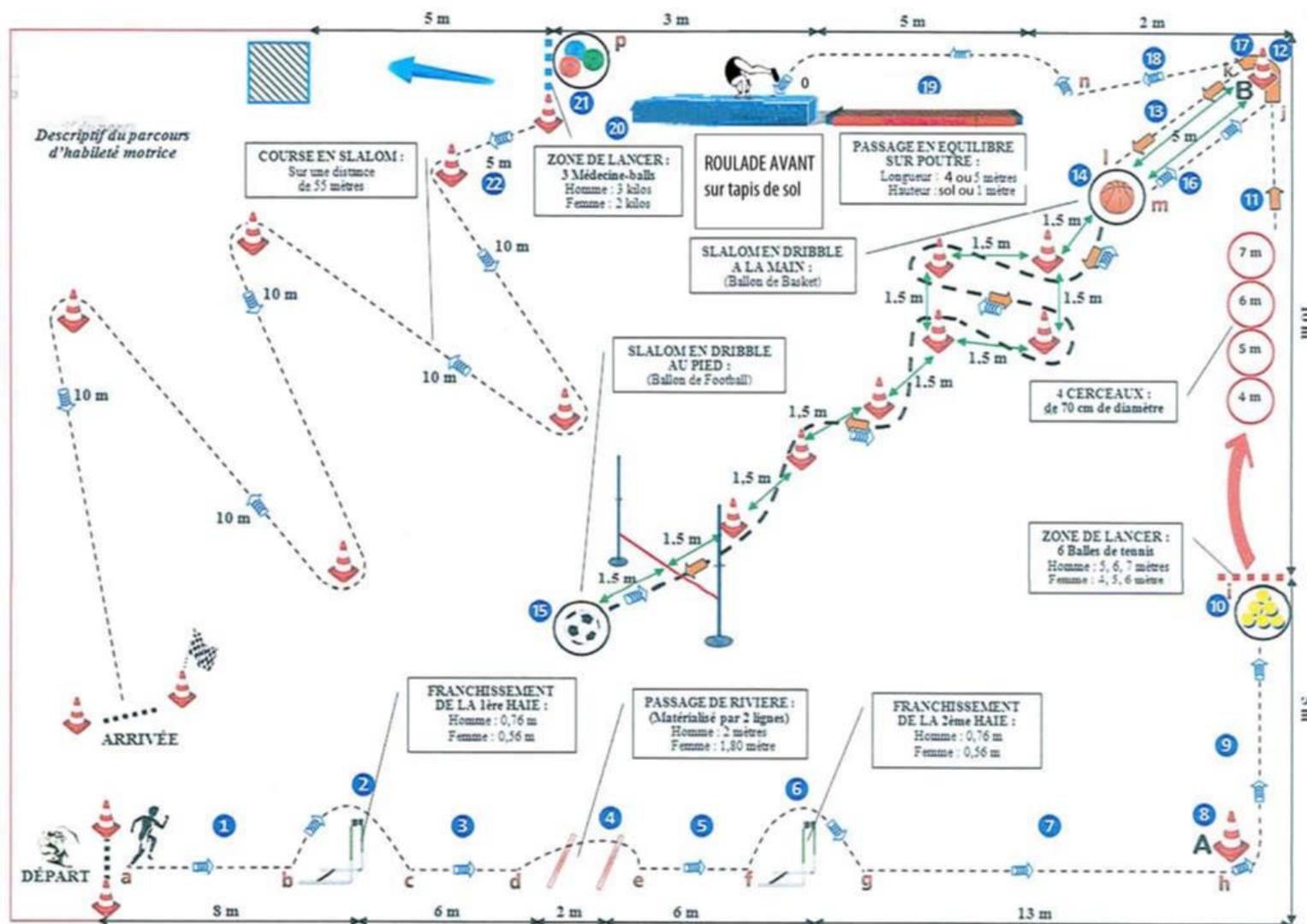
- de 40 à 50 ans : un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à 1 minute 51 pour les hommes et 2 minutes 11 pour les femmes,
- à partir de 51 ans : un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à 1 minute 56 pour les hommes et 2 minutes 16 pour les femmes.

Le parcours d'habileté motrice se déroule selon le descriptif ci-dessous, sans interruption entre les ateliers.

Le parcours doit s'effectuer dans l'ordre prévu des ateliers.

**Tout atelier doit être obligatoirement réalisé, et conformément aux consignes exposées sous peine de non-validation du parcours.**

Toute erreur dans le parcours entraîne **5 secondes de pénalité.**



LISTE DES PÉNALITÉS PRÉVUES :	
Ateliers N°	
2	Pour le renversement de la 1ère haie.
4	Pour la chute de la latte au passage de la 1ère haie. En cas d'appui constaté dans l'espace délimité par les 2 lignes ou sur l'une des lignes.
6	Pour le renversement de la 2ème haie.
10	Pour la chute de la latte au passage de la 2ème haie. Par cible manquée.
14	Par plot non contourné, avec le ballon, Par plot non contourné, avec le corps, Si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau, Si l'élastique est touché lors de son franchissement, Si l'élastique est franchi balle tenue, Si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau, Si le ballon est porté lors de cette épreuve.
15	Par plot non-contourné avec le ballon, Si l'élastique est touché lors de son franchissement, Si le ballon est touché avec la main pendant les dribbles au pied, Si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau,
20	Si le ballon est immobilisé dans le cerceau, avec la (les) mains, Si la roulade est effectuée de travers ou sort du tapis
21	Si la zone de lancer est mordue ou franchie par le candidat. Pour chaque médecine-ball ne franchissant pas la ligne située à 5 mètres de la zone de lancer.

- Une démonstration sera faite par un responsable de l'épreuve devant les candidats, qui pourront ensuite utiliser le parcours lors du temps consacré à l'échauffement.
- **Tout atelier doit être obligatoirement réalisé conformément aux consignes exposées, sous peine de non-validation du parcours.** Un atelier oublié est signalé immédiatement par le responsable de l'épreuve, (ex ateliers 8-12-17-22, un candidat ne contournant pas les plots sera arrêté immédiatement pour refaire l'atelier).
- Le candidat se met en position, en plaçant les pieds derrière la ligne de départ.
- Le départ se fait au signal du responsable de l'épreuve, « **PRÊT** » « **PARTEZ** ».
- Le chronomètre est arrêté lorsque le candidat franchit la ligne d'arrivée, matérialisée par deux plots (c'est le torse qui compte et non la tête ou les jambes).

#### Chronométrateurs :

- Le temps réalisé par les candidats doit obligatoirement être pris par deux chronométrateurs (en cas de problème technique).
- Les chronométrateurs ne doivent pas se communiquer mutuellement les temps avant de les avoir donnés au responsable de l'épreuve. Le temps retenu sera celui le plus favorable au candidat.
- En cas de problème technique de chronométrage, le responsable décidera du temps à retenir.
- Les chronométrateurs ne ramèneront leur chronomètre au zéro, que sur ordre du responsable de l'épreuve.
- Les chronométrateurs ainsi que le responsable vérifient la validité du parcours et notent les pénalités. A la fin du parcours, ils se réunissent pour noter sur la fiche candidat les pénalités retenues.

**Atelier 1** : Course à pied sur 8 m.

A partir d'un départ commandé, le candidat doit courir sur une distance de 8 mètres, du point « a » au point « b ».

**Atelier 2** : Franchissement de la 1ère haie

Le candidat doit franchir la première haie d'une hauteur de 0,76 mètre pour les hommes et de 0,56 mètre pour les femmes.

**Atelier 3** : Course à pied sur 6 m

Le candidat doit courir sur une distance de 6 mètres, du point « c » au point « d ».

**Atelier 4** : Passage de rivière (zone matérialisée par 2 lignes)

Le candidat doit franchir un passage de rivière, matérialisé par 2 lignes tracées au sol espacées de 2 mètres pour les hommes et de 1,80 mètre pour les femmes.

**Atelier 5** : Course de vitesse sur 6 m.

Le candidat doit courir sur une distance de 6 mètres, du point « e » au point « f ».

**Atelier 6** : Franchissement de la 2ème haie.

Le candidat doit franchir la deuxième haie d'une hauteur de 0,76 mètre pour les hommes et de 0,56 mètre pour les femmes.

**Atelier 7** : Course de vitesse sur 13 mètres.

Le candidat doit courir sur une distance de 13 mètres, du point « g » au point « h ».

**Atelier 8** : Contournement du plot A :

Le candidat doit contourner le plot « A » par la droite,

**Atelier 9** : Course de vitesse sur 5 mètres.

Le candidat doit courir sur une distance de 5 mètres, du point « h » au point « i ».

**Atelier 10** : Lancer de balles

Le candidat doit être capable de lancer 1 balle dans chaque cerceau de 70 centimètres de diamètre, posé au sol, en allant du plus proche au plus éloigné. Le lancer est également validé lorsque la balle touche le bord du cerceau.

Le candidat dispose en tout de 6 balles. Le nombre de tentatives est limité à deux balles par cerceau.

Les distances de lancer sont mesurées entre le centre de chaque cerceau et la zone de lancer derrière laquelle, le candidat doit se trouver, soit :

Pour les hommes : le centre du premier cerceau est situé à 5 mètres, le deuxième à 6 mètres et le troisième à 7 mètres de la zone de lancer.

Pour les femmes : le centre du premier cerceau est situé à 4 mètres, le deuxième à 5 mètres et le troisième à 6 mètres à partir de la ligne tracée au sol de la zone de lancer.

**Atelier 11** : Course de vitesse sur 10 mètres.

Le candidat doit courir sur une distance de 10 mètres, du point « i » au point « j ».

**Atelier 12** : Contourner le plot B :

Le candidat doit contourner le plot « B » par la droite, placé à 10 mètres de la zone de lancer de balles.

**Atelier 13** : Course de vitesse sur 5 m.

Le candidat doit courir sur une distance de 5 mètres, du point « k » au point « l ».

**Atelier 14** : Slalom en dribble à la main (Ballon de basket).

Le candidat doit prendre le ballon de basket posé dans un cerceau et partir en dribblant d'une seule main (changements de main autorisés) pour effectuer un slalom entre les 7 plots dont les 4 premiers sont disposés en croix (distance entre les plots 1,50 m : voir schéma). Les plots doivent être contournés alternativement par la gauche et par la droite.

Le candidat doit franchir un élastique tendu à 40 cm du sol (et placé à 1,50m du dernier plot) sans le toucher, le ballon passant au-dessus de l'élastique.

Il doit ensuite immobiliser le ballon avec les mains au sol à l'intérieur d'un cerceau placé au sol à 1,50m de l'élastique ;

Le ballon ne doit pas être porté, le corps du candidat doit contourner les plots.

**Atelier 15** : Slalom en dribble au pied (ballon de football).

Le candidat doit prendre un ballon de football avec les pieds, posé à l'intérieur d'un cerceau, et franchir l'élastique sans le toucher en faisant passer le ballon sous l'élastique. Il doit effectuer le slalom en sens inverse en contournant les plots alternativement par la droite et par la gauche, en dribblant au pied jusqu'au cerceau (m) et immobiliser la balle dans le cerceau avec le pied.

Le corps du candidat ainsi que le ballon doivent contourner tous les plots.

**Atelier 16** : Course sur 5 mètres.

Le candidat courir sur une distance de 5 mètres, du point « m » au point « j ».

**Atelier 17** : Contourner le plot B :

Le candidat doit contourner le plot « B » par la droite, placé à 10 mètres de la zone de lancer de balle.

**Atelier 18** : Course sur 2 mètres.

Le candidat doit courir sur une distance de 2 mètres, du point « k » au point « n ».

**Atelier 19** : Passage en équilibre sur poutre placée au sol.

Le candidat doit marcher sur une poutre posée au sol de 4 mètres de long. Il doit traverser la poutre d'une extrémité à l'autre. En cas de chute, le candidat doit recommencer l'atelier au début de la poutre.

**Atelier 20** : Roulade avant.

De l'extrémité de la poutre et sur un tapis placé en contre bas à 80 cm de distance, le candidat doit réaliser une roulade avant dans l'axe du corps et sans sortir du tapis de sol.

**Atelier 21** : Lancer de médecine-balls.

Le candidat doit lancer successivement trois médecine-balls, (2 kg pour les femmes et 3 kg pour les hommes) au-delà d'une ligne située à 5 mètres du point « p » (lancer à deux mains départ poitrine), le candidat étant situé derrière la zone de lancer.

**Atelier 22** : Course en slalom sur 55 m.

Le candidat doit courir en slalom en contournant 5 plots alternativement par la droite et la gauche, sur une distance totale de 55 mètres jusqu'à la ligne d'arrivée.

## LES EPREUVES DE SELECTION

### Les épreuves de sélection comprennent :

- **Une épreuve d'entretien** (entre 20' et 30'), coefficient 2, permettant d'apprécier la présentation de son projet professionnel, initialement fourni dans le dossier d'inscription, la démarche de formation, la motivation et l'implication du candidat.

Cette épreuve s'appuie en partie sur un projet professionnel fourni lors du dépôt du dossier d'inscription selon les critères suivants :

- 2 pages maximum
  - Police « Arial »
  - Taille de police 12
  - Marges de 1,5 cm en haut et en bas, 1,5 cm à gauche et à droite
- 
- **Deux épreuves sportives** coefficient 1, (épreuve de gymnastique d'entretien corporel, épreuve multi jeux) pour vérifier les capacités techniques et physiques, capacités d'adaptation ainsi que l'intérêt du candidat pour la multi activité.