

# **Les T.E.P**

**Le Panse Formation**



# Les T.E.P

## (tests d'éxigence préalable)

### 1. Obtention des T.E.P

**ATTENTION les TEP doivent être obtenus au minimum 1 mois avant l'entrée en formation**

- Annexe 4 de l'Arrêté du 5 septembre 2016

L'accès aux formations du BPJEPS spécialité "éducateur sportif" mention "activités de la forme" est désormais conditionné à la réussite aux TEP, définis dans l'annexe IV de l'Arrêté du 5 septembre 2016.

Les TEP ont pour objectif de vérifier les capacités du candidat à suivre le cursus de formation de la mention « activités de la forme », option « cours collectif » et option « haltérophilie/musculation ».

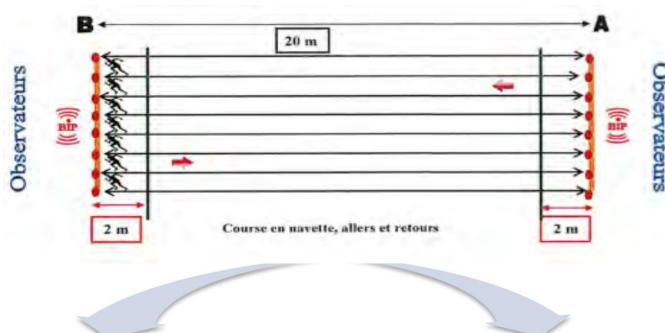
Le CREPS d'Île-de-France a été désigné par la DRJSCS d'Île-de-France pour organiser les TEP du BPJEPS « activités de la forme ».

<http://www.creps-idf.fr/Formation/InscriptionsTEPAGFF.aspx>

### Test commun aux 2 mentions

#### TEST NAVETTE « LUC LEGER » (version 1998)

Réaliser le plus grand nombre d'allers/retours à des vitesses progressivement accélérées, réglées au moyen d'une bande sonore. A chaque "BIP sonore", le candidat doit gérer son allure de course pour se retrouver à une des extrémités du tracé de 20 mètres. A



Palier 7 pour les femmes  
Annoncé « fin du palier 7 » par  
bande sonore

Palier 9 pour les hommes  
Annoncé « fin du palier 9 »  
par bande sonore

**Test pour la mention A « cours collectifs »**

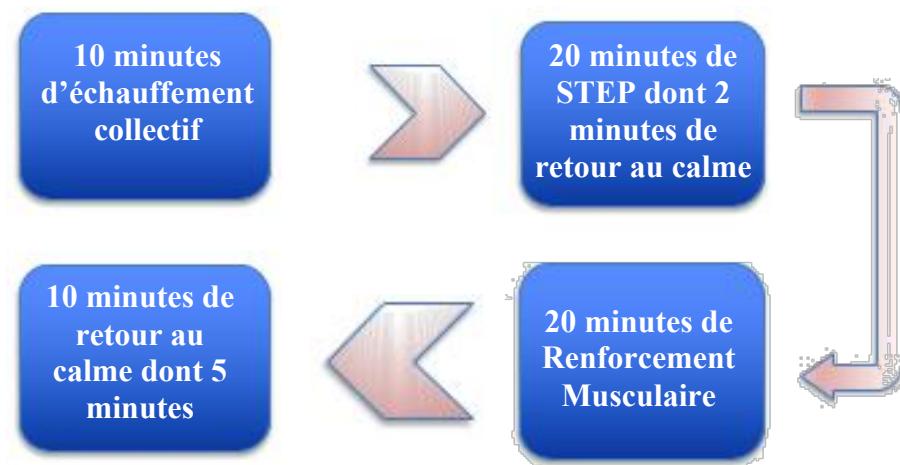
## DEMONSTRATION TECHNIQUE

Épreuve de démonstration technique de 60 minutes où le candidat doit :

Être capable de reproduire des éléments techniques simples

Être capable d'ajuster sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles

Être capable de mémoriser un enchaînement simple



**Test pour la mention B « haltérophilie et musculation »**

## DEMONSTRATION TECHNIQUE

Être capable de réaliser une performance dans une technique choisie

Être capable de démontrer différentes techniques dans le respect du placement corporel

Être capable d'exécuter une prestation mettant en évidence des qualités d'endurance aérobie

BAREMES			
	SQUAT	DEVELOPPE COUCHE	TRACTION
HOMMES	Etre capable d'effectuer <b>6 répétitions</b> avec une charge correspondant à <b>110 % du poids de corps</b>	Etre capable d'effectuer <b>6 répétitions</b> avec une charge correspondant à <b>80 % du poids de corps</b>	Etre capable d'effectuer <b>6 répétitions</b> mains en pronation ou supination au choix du candidat
FEMMES	Etre capable d'effectuer <b>5 répétitions</b> avec une charge correspondant à <b>75 % du poids de corps</b>	Etre capable d'effectuer <b>4 répétitions</b> avec une charge correspondant à <b>40 % du poids de corps</b>	Etre capable d'effectuer <b>1 répétition</b> mains en pronation ou supination au choix de la candidate