



# Organisation des tests de sélection pour le Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport spécialité : Éducateur Sportif mention « Activités de la Forme » option « Haltérophilie, Musculation »

En fonction des documents fournis dans votre dossier d'inscription (certains diplômes donnant l'équivalence aux Tests d'Exigences Préalables à l'entrée en formation)\*, vous allez être convoqué(e) pour participer :

- ✓ Aux Tests d'Exigences Préalables (phase 1 de la sélection).
- ✓ Aux Tests d'entrée en formation mis en place par le CFA du Sport de l'Animation et du Tourisme de Bourgogne Franche-Comté et SELFORME (phase 2 de la sélection).

\* Pour tout renseignement complémentaire, nous restons à votre disposition au **03.80.74.08.88** ou à l'adresse mail suivante : [inscription@cfa-sport.fr](mailto:inscription@cfa-sport.fr)

## PHASE 1

### TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES A L'ENTRÉE EN FORMATION

Les exigences préalables ont pour but de vérifier les compétences du candidat à suivre le cursus de formation lui permettant d'accéder à la mention « Activités de la Forme » du Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport (BP JEPS) spécialité « éducateur sportif ».

Les exigences préalables à l'entrée en formation du BP JEPS spécialité « éducateur sportif » mention « Activités de la Forme » option « Haltérophilie, Musculation » sont les suivantes :

Le (la) candidat(e) doit :

- **Être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante :**
  - « Prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC1) ou « Attestation de Formation aux Premiers secours » (AFPS) ;
  - « Premiers Secours en Equipe de niveau 1 » (PSE 1) en cours de validité ;
  - « Premiers Secours en Equipe de niveau 2 » (PSE 2) en cours de validité ;
  - « Attestation de Formation aux Gestes et Soins d'Urgence » (AFGSU) de niveau 1 ou de niveau 2 en cours de validité ;
  - « Certificat de Sauveteur Secouriste du Travail » (SST) en cours de validité.
- **Présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique des « Activités de la Forme » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation ;**  
Pour les personnes en situation de handicap, l'avis d'un médecin agréé par la Fédération Française Handisport ou par la Fédération Française de Sport Adapté ou désigné par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées sur la nécessité d'aménager le cas échéant les tests d'exigences préalables selon la certification visée.
- **Être capable de réaliser les tests techniques suivants :**
  - Epreuve n° 1 : test navette « Luc Léger » : palier 7 (réalisé) pour les femmes et palier 9 (réalisé) pour les hommes.
  - Epreuve n° 2 : le (la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices\* mentionnés dans le tableau à la page suivante.

\* 10 minutes de récupération minimum entre chaque mouvement et entre chaque exercice

## TRAME DES ENCHAINEMENTS DE L'ÉPREUVE N°2 – OPTION « HALTEROPHILIE, 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		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Alignement tête-dos-fessiers</li> <li>- Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive</li> <li>- Hanches à hauteur des genoux</li> <li>- tête droite et regard à l'horizontal</li> <li>- Pieds à plat</li> </ul>
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement</li> <li>- Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement</li> </ul>
DEVELOPPÉ COUCHE		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exécuter le nombre requis de mouvement</li> <li>- Barre en contact de la poitrine sans rebond</li> <li>- Alignement tête-dos-cuisses</li> <li>- Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc</li> <li>- Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la</li> </ul>

### PHASE 2

être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement.



## TESTS DE SÉLECTION ORGANISÉS PAR L'ORGANISME DE FORMATION CFA DU SPORT DE L'ANIMATION ET DU TOURISME DE BOURGOGNE FRANCHE-COMTE ET SELFORME

Les candidats ayant satisfait aux tests des exigences préalables à l'entrée en formation sont convoqués pour participer aux tests de sélection de l'organisme de formation.

Ces tests se composent des épreuves suivantes :

### 1- Epreuve écrite – Durée : 2 heures

Elle a pour but de vérifier :

- ✓ Les capacités de compréhension et d'analyse du candidat à la lecture de données spécifiques liées au secteur de la forme.
- ✓ Les connaissances acquises sur le secteur de la forme.
- ✓ Les capacités du candidat à l'expression écrite.

### 2- Entretien – Durée : 20 minutes

L'entretien porte sur :

- Le C.V du candidat mettant en évidence ses acquis en matière scolaire, professionnelle, sportive et d'animation, justifiés par les diplômes, certificats ou attestations en concordance.
- La lettre de motivation précisant le projet professionnel (la relation entre le parcours de formation et l'emploi visé, le champ d'intervention professionnelle souhaité, le type de structure employeur visé, les conditions de financement de la formation, les perspectives d'évolution à moyen terme).