

TEP ET TEST

BPJEPS ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES DE LA FORME

TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES À L'ENTRÉE EN FORMATION

EPREUVE 1 : ENDURANCE

Test navette Luc Léger



PALIER 6 RÉALISÉ
(ANNONCE PALIER 7)



PALIER 8 RÉALISÉ
(ANNONCE PALIER 9)

EPREUVE 2 : MUSCULATION

SQUAT

6 RÉPÉTITIONS
90% POIDS DU CORPS



6 RÉPÉTITIONS
110% POIDS DU CORPS

DEVELOPPÉ COUCHÉ

6 RÉPÉTITIONS
60% POIDS DU CORPS



6 RÉPÉTITIONS
90% POIDS DU CORPS

EPREUVE 3 : DÉMONSTRATION COURS COLLECTIFS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Endurance musculaire et
placement corporel : 15min

- Squat
- Pompe
- Fente



CIRCUIT TRAINING

Endurance cardio
respiratoire : 15min

- Jumping jacks
- Burpees
- Run
- Planche
- Jump



TESTS D'ENTRÉE À FORMATION.S 89

EPREUVE : ECRIT ET ENTRETIEN

- Etude de texte sur le sport : 2h00
- Présentation personnelle et motivation : 30 min

