

TESTS PHYSIQUES & SELECTIONS ENCP

BPJEPS

Mention Activités de la Forme



Option A « Cours Collectifs »



Option B « Haltérophilie-Musculation »



4 rue Nikola Tesla 35000 RENNES Tél : 02.99.30.06.81

Mail : bp.af@encp.fr



Les Exigences Préalables à l'Entrée en Formation

Les EPEF ont pour objectif de vérifier les aptitudes du candidat à suivre le cursus de formation et lui permettre d'accéder à la mention « Activités de la Forme » du Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport.

Les épreuves sont spécifiques à chaque option et sont définies ainsi :

OPTION A « Cours Collectifs »

Epreuve n° 1 : Test navette « Luc Léger » à l'annonce du palier 8 pour les femmes et à l'annonce du palier 10 pour les hommes.

Epreuve n° 2 : Le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes au total, comprenant :

- 10 mn d'échauffement collectif,
- 20 mn de step à un rythme 128 à 132 bpm
- 20 mn de renforcement musculaire
- 10 mn de stretching

OPTION B « Haltérophilie, Musculation »



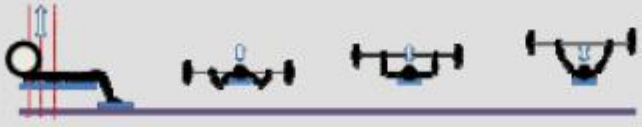
Epreuve n° 1 : Test navette « Luc Léger » à l'annonce du palier 8 pour les femmes et à l'annonce du palier 10 pour les hommes.

Epreuve n° 2 :

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

10 mn de récupération minimum entre chaque mouvement

REFERENTIEL TECHNIQUE DES EXERCICES

Exercice	Schéma	Critères de réussite
SQUAT	 The diagram illustrates the squat technique. On the left, a black silhouette shows the correct form: feet flat, back straight, and hips at knee height. To the right, three red silhouettes show incorrect forms: rounded back, knees protruding forward, and feet on toes. Vertical lines and a horizontal dashed line indicate alignment points.	<ul style="list-style-type: none">- Exécuter le nombre requis de mouvement- Alignement tête-dos-fessiers- Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive- Hanches à hauteur des genoux- tête droite et regard à l'horizontal- Pieds à plat
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat	 The diagram shows two types of pull-up grips. On the left, a person is shown from behind with a pronated grip (palms facing each other). On the right, a person is shown from the front with a supinated grip (palms facing away).	<ul style="list-style-type: none">- Exécuter le nombre requis de mouvement- Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement- Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement
DEVELOPPÉ COUCHE	 The diagram illustrates the bench press technique. On the left, a silhouette shows the correct form: feet flat, back against the bench, and bar in contact with the chest. To the right, three silhouettes show incorrect forms: rounded back, knees not flexed, and bar not in contact with the chest. Vertical lines and a horizontal dashed line indicate alignment points.	<ul style="list-style-type: none">- Exécuter le nombre requis de mouvement- Barre en contact de la poitrine sans rebond- Alignement tête-dos-cuisses- Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit en contact avec le banc- Axe du couloir de la barre entre la partie supérieure de la poitrine et la ligne inférieure des épaules- Les bras sans hyper extension doivent être tendus et marquer un temps d'arrêt franc au sommet sous peine d'annulation du mouvement.