

**BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU  
SPORT**

**SPECIALITE « EDUCATEUR SPORTIF »**

**MENTION « ACTIVITES DE LA FORME »**

➤ **Tests techniques d'entrée en formation pour l'option « cours collectifs » :**

- Epreuve n° 1 : test navette « Luc Léger »  
Palier 7 (réalisé) pour les femmes  
Palier 9 (réalisé) pour les hommes
  
- Epreuve n° 2 :  
Le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes au total, comprenant :  
dix minutes d'échauffement collectif,  
vingt minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme,  
vingt minutes de passage en renforcement musculaire,  
dix minutes de retour au calme sur 5 étirements.

Le(la) candidat(e) reproduit les éléments techniques simples, ajuste sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données.

Il/elle est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple.

**La trame des enchaînements de l'épreuve n° 2 figure en annexe IV A**

ANNEXE IV A

**Trame des enchaînements de l'épreuve n°2 - option « cours collectifs »**

**Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP**

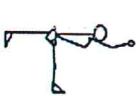
|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Type de cours, niveau et durée | Échauffement, cour de STEP, renforcement musculaire et étirement, Total 30 min |
|--------------------------------|--|

|                       |                |
|-----------------------|----------------|
| Objectif de la séance | Évaluation TEP |
|-----------------------|----------------|

| N° DU BLOC            | Bloc final (avec changement de pieds)   | Compte   | Changement de pieds   | Approche ou orientations   | Coordination                                    | Durée par bloc | Cumul durée (en min) |
|-----------------------|---|--|---|--|---|----------------|----------------------|
| Echauffement          | Echauffement à la convenance de l'intervenant :<br>Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculo tendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation | Mouvement de la CV dans tous les plans, enchaînement de LIA+ex de la base squat, fentes, antépulsion des bras, rotation..... |   |  |   |                | 10 minutes           |
| 1 <sup>er</sup> bloc  | 1 basic +1 mambo cha cha<br>1 chassé sur le step + 1 mambo<br>3 genoux L step (en bout)<br>1 basic à cheval + 1 basic retour face   | 8 temps<br>8 temps<br>8 temps<br>8 temps   | Sur le mambo cha cha sur le chassé<br>Sur les 3 genoux L step | Face<br>Face<br>En bout<br>Début en bout puis retour en face                                 | Bras simples sur les 3 genoux L step            | 9 minutes      |                      |
| 2 <sup>ème</sup> bloc | 1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux<br>1 traversée+ 2 dégagés sur le step +1 V step  | 16 temps<br>16 temps   | Lors des 3 genoux ciseaux                                     | Début face/fin dos<br>Début dos et revient face avec le basic<br>Traversée avant les dégagés | Bras simples sur les 2 dégagés et sur le V step | 9 minutes      |                      |
| Retour au calme       |   |  |   |  |   | 2 minutes      |                      |
|                       |   |  |   |  | Temps cumulé                                    |                | 30 minutes           |

|                        |   |
|------------------------|---|
| Type de cours et durée | Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat/Fentes/Pompes/Gainages, 20 minutes de renfo et 10 minutes de retour au calmes .TOTAL 30 minutes. Évaluation posture et souplesse |
|------------------------|---|

| N° et nom de l'exercice | Croquis   | Objectif et séquences                  | Placement de base et mouvement   | Précision rythmiques                       | Durée (w/repos)   | Temps                              | Cumul temps en minute | Critère de réussite   |
|-------------------------|---|--|--|--|---|------------------------------------|-----------------------|---|
| 1) Squat                |    | Séquence de squat à répéter 3 fois     | Flexion des hanches, genoux, chevilles puis retour en position de départ                             | Rythmique à la convenance de l'intervenant | 5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence | 1min30 x 3 séquences soit 4 min 30 | 4 min 30              | -Respecte le rythme<br>-Respecte l'exécution du mouvement<br>-Respecte la posture |
| 2) Pompes               |    | Séquence de pompes à répéter 3 séries  | Flexion des coudes, alignement coudes épaules. En planches pour les hommes et genoux pour les femmes | Rythmique à la convenance de l'intervenant | 3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence | 1 minute x séquences soit 3 min    | 7 min 30              |   |
| 3) Fentes à droite      |  | Séquence de fentes à répéter 3 séries  | Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ                                       | Rythmique à la convenance de l'intervenant | 5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence | 1min30 x 3 séquences soit 4 min 30 | 12 min                |   |
| 4) Gainage              |  | Séquence de gainage à répéter 3 séries | Planche frontale   | Isométrie                                  | 3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence | 1 minute x séquences soit 3 min    | 15 min                |   |
| 5) Fentes à gauche      |  | Séquence de fentes à répéter 3 séries  | Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ                                       | Rythmique à la convenance de l'intervenant | 5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence | 1min30 x 3 séquences soit 4 min 30 | 19 min 30             |   |

| Retour au calme avec 5 étirements                        |   |  |   |              |                   |        |                       |
|--|---|--|---|--------------|-------------------|--------|-----------------------|
| 1) Flexion du buste                                      |    | Evaluation souplesse chaîne postérieure et maintien de la posture    | Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste                |              | 2 min             | 2 min  | Respect de la posture |
| 2) Flexion du buste                                      |    | Evaluation souplesse adducteur et chaîne postérieure                 | Position assise, jambes tendues en ouverture, flexion du buste            |              | 2 min             | 4 min  |                       |
| 3) Chien tête en bas                                     |    | Evaluation posturale et souplesse                                    | Angles tronc/ jambe à 90°, jambe et bras tendus, tête alignée main au sol |              | 2 min             | 6 min  |                       |
| 4) Planche debout position unipodale (pied droit au sol) |    |  | Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe      |              | 4 min             | 10 min |                       |
| 5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol)       |  | Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe |   |              |                   |        |                       |
|  |   |  |   | <b>Total</b> | <b>60 minutes</b> |        |                       |