

**BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU
SPORT SPECIALITE « EDUCATEUR SPORTIF »
MENTION « ACTIVITES DE LA FORME »**

→ **Épreuves de sélection pour l'option « Haltérophilie, Musculation » :**

Pour les candidats ayant satisfait aux exigences préalables, les épreuves de sélection se décomposent de la manière suivante :

Une épreuve d'entretien oral d'une durée de 20 minutes

5 minutes sont réservées au candidat pour qu'il se présente et relate son parcours professionnel ou associatif suivi de 15 minutes de questionnement de la part du jury.

Les critères suivants sont indispensables pour valider cette épreuve :

- - EC de relater des expériences de pratiquant, responsable de structure, animateur etc...
- - EC de situer ses expériences dans le contexte de la formation
- - EC d'adapter un comportement en lien avec l'épreuve
- - EC d'adapter une attitude physique en lien avec l'épreuve
- - EC d'adapter sa prestation orale à l'échange

Une épreuve écrite d'une durée de 1 heure

A partir d'un sujet d'actualité en lien avec le sport (la santé, la violence, le dopage, etc...), les candidats doivent montrer leurs compétences dans la compréhension et la rédaction d'un document.

Les critères suivants sont indispensables pour valider cette épreuve :

- - EC de présenter un document écrit, propre, lisible (sans écritures SMS ou abrégées)
- - EC de reformuler le sujet
- - EC d'identifier les idées principales
- - EC de développer une de ces idées

TESTS SELECTION BP AF option HM

Mouvement	Femme	Homme	Critères d'exécutions
Squat arrière	10 répétitions à 80% de pdc 2 pts par rép	10 répétitions à 110% de pdc 2 pts par rép	<ul style="list-style-type: none"> - Dos fixé, la deuxième défaillance entraîne la fin de l'exercice - Haut de la cuisse à l'horizontal pour l'amplitude basse - Les pieds restent fixes - Pas d'arrêt supérieur à 2 sec, le second arrêt entraîne la fin de l'épreuve - Extension complète du membre inférieur - Toute répétition non valide ne sera pas comptabilisée par le jury
Développé couché	10 répétitions à 50% de pdc 2 pts par rép	10 répétitions à 100% de pdc 2 pts par rép	<ul style="list-style-type: none"> - Les pieds restent fixes, - Fesses et tête en contact avec le banc, (pas de pontage) - Pas de rebond sur la poitrine, - Pas d'arrêt en cours de mouvement - Pas de poussée alternée, - Extension complète des coudes - Pas d'arrêt supérieur à 2 sec, le second arrêt entraîne la fin de l'épreuve - Toute répétition non valide ne sera pas comptabilisée par le jury
Tractions	8 répétitions 2,5 pts par rép	15 répétitions 1 pt par rép jusqu'à 10 puis 2 pts par rép.	<ul style="list-style-type: none"> - Prise de barre en pronation ou supination - La mâchoire est au-dessus de la barre - Pas de tirage nuque - Extension complète des coudes - Pas de balancement, - Pas d'arrêt supérieur à 2 sec, le second arrêt entraîne la fin de l'épreuve - Toute répétition non valide ne sera pas comptabilisée par le jury
Soulevé de terre	10 répétitions à 100% de pdc 2 pts par rép	10 répétitions à 125% de pdc 2 pts par rép	<ul style="list-style-type: none"> - Dos fixé, la deuxième défaillance entraîne la fin de l'exercice - Les pieds restent fixes - La barre n'est pas lâchée - Pas de rebond avec la barre - Prises classique ou sumo acceptées - Extension complète de hanche avec genoux verrouillés - Pas d'arrêt supérieur à 2 sec, le second arrêt entraîne la fin de l'épreuve - Toute répétition non valide ne sera pas comptabilisée par le jury