

LES EPEF (VEP)

(Exigences Préalables à l'Entrée en Formation – Annexe IV de l'arrêté du 5/09/2016 J&S)

Objectif des EPEF :

Vérifier les compétences du candidat à suivre le cursus de formation au BPJEPS spécialité « Educateur Sportif », mention « Activités de la Forme » sur les options « Cours Collectifs » et Haltérophilie, musculation ». Ce sont des pré-requis techniques et physiques.

Les EPEF sont les suivantes :

- être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme :

- Prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1) ou Attestation de formation aux premiers secours (AFPS)
- Premiers secours en équipe de niveau 1 (PSE1) en cours de validité ;
- Premiers secours en équipe de niveau 2 (PSE2) en cours de validité ;
- Attestation de formation aux gestes et soins d'urgence (AFGSU) de niveau 1 ou 2, en cours de validité ;
- Certificat de sauveteur secouriste du travail (SST) en cours de validité.

- présenter un certificat médical de non contre-indication de la pratique des « Activités de la forme » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation.

- être capable de réaliser les tests techniques suivants :

❖ POUR L'OPTION « COURS COLLECTIFS »

➤ Epreuve N°1 : Test Navette « Luc Léger »

Palier 7 réalisé pour les Femmes (palier 8 annoncé)

Palier 9 réalisé pour les Hommes (palier 10 annoncé)

➤ Epreuve N°2 : Suivi d'un cours de fitness pré-chorégraphié* de 1 heure, composé de :

- 10 minutes d'échauffement
- 20 minutes de STEP
- 20 minutes de renforcement musculaire
- 10 minutes de stretching

**Annexe IV A « Trame des enchainements de l'épreuve N°2 – option « cours collectifs » de l'arrêté du 5/09/2016 portant création de la mention « Activités de la forme » du BPJEPS spécialité « Educateur Sportif ».*

Les annexes de l'arrêté du 5/09/2016 , portant création du BPJEPS « Activités de la Forme » sont tenues à disposition du public sur le site internet du Ministère des sports (<http://www.sports.gouv.fr>) ainsi qu'au BO Jeunesse et Sports.

Les critères de validation de cette épreuve sont les suivants :

- *Etre Capable (EC) de reproduire des éléments techniques simples*
- *EC d'ajuster sa prestation en fonction des indications verbales ou gestuelles données*

- EC de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple.

❖ **POUR L'OPTION « Haltérophilie, Musculation »**

➤ Epreuve N°1 : Test Navette « Luc Léger »

Palier 7 réalisé pour les Femmes (palier 8 annoncé)

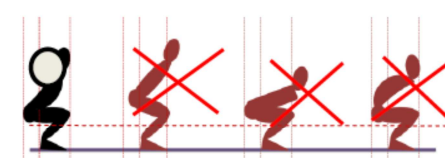

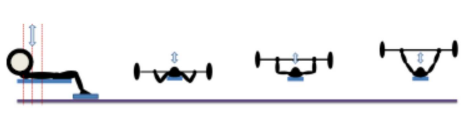
Palier 9 réalisé pour les Hommes (palier 10 annoncé)

➤ Epreuve N°2 : Epreuve de démonstration technique composée de 3 exercices de musculation suivant :

- Squat,
- Développé Couché,
- Traction.

Démonstration technique suivant un barème figurant dans le tableau ci-dessous :

exercice	FEMME		HOMME	
	reps	pourcentage	reps	pourcentage
SQUAT	5 répétitions	75% poids du corps	6 répétitions	110% poids du corps
TRACTION	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
Développé Couché	4 répétitions	40% poids du corps	6 répétitions	80% poids du corps

Exercice	Schéma	Critères de réussite
SQUAT		<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		<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
DEVELOPPE COUCHE		<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.

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

LA VEP

Le CREPS de Wattignies organise chaque année une session de vérification des exigences préalables à l'entrée en formation (VEP) pour les deux options du BPJEPS « Activités de la Forme » (AF), « cours collectifs » et « haltérophilie, musculation ».

Les inscriptions se font à partir de février/ mars de chaque année (*dossiers disponibles sur le site internet du CREPS*).

La réussite à ces VEP spécifiques permet aux candidats de pouvoir se présenter aux tests de sélection qui ont lieu début septembre de chaque année au CREPS de Wattignies.

Certains diplômes sont admis en équivalence et vous dispensent donc de vous présenter aux épreuves des VEP.

Dispense des VEP	
Quelle que soit l'option	<ul style="list-style-type: none">- Sportif de haut niveau en haltérophilie inscrit ou ayant été inscrit sur la liste ministérielle mentionnée à l'article L. 221-2 du code du sport.- BP AGFF mention A « activités gymniques acrobatiques » ou mention B « activités gymniques d'expression »- BP AGFF mention C « forme en cours collectifs »- BP AGFF mention D « haltère, musculation et forme sur plateau »
Uniquement pour l'option « cours collectifs »	<ul style="list-style-type: none">- CQP ALS* option « activités gymniques d'entretien et d'expression »- Brevet fédéral animateur des activités gymniques cardiovasculaires délivré par la FFG*- Brevet fédéral animateur des activités gymniques d'entretien délivré par la FFG- Brevet fédéral initiateur fédéral gymnastique aérobic délivré par la FFG- Brevet fédéral instructeur des activités gymniques délivré par la FFG- Brevet fédéral « BF1A » activités physiques d'expression délivré par l'UFOLEP*- Brevet fédéral animateur délivré par la FSCF*
Uniquement pour l'option « haltérophilie, musculation »	<ul style="list-style-type: none">- Brevet fédéral animateur de remise en forme délivré par la FFHMFAC*- Brevet fédéral initiateur ou assistant animateur régional délivré par la FFHMFAC- Brevet fédéral moniteur ou assistant animateur national délivré par la FFHMFAC- Brevet fédéral entraîneur ou entraîneur expert délivré par FFHMFAC

FFG : Fédération Française de Gymnastique

UFOLEP : Union Française des Œuvres Laïques d'éducation physique

FSCF : Fédération sportive et culturelle de France

FFHMFAC : Fédération Française Haltérophilie, musculation, force athlétique et culturisme

CQP ALS : Certificat de qualification professionnel, « animateur de loisirs sportifs »