

EPREUVES DE SELECTION POUR LE BPJEPS AF HM et CC

Pour être classé sur l'option HM du BPJEPS AF, le candidat doit se présenter sur les 3 épreuves ci-dessous (Ecrit-Oral de motivation-épreuve d'haltérophilie)

Pour être classé sur l'option CC du BPJEPS AF, le candidat doit se présenter sur 2 épreuves ci-dessous (Ecrit et oral de motivation)

Chaque épreuve est notée sur 20 points

EPREUVE ECRITE

Epreuve d'une durée de 2 heures, qui consiste dans un premier temps à prendre des notes sur un texte lu une seule fois à haute voix et de répondre à des questions sur ce texte et dans un deuxième temps + de répondre à une question ouverte, liée à la spécialité du BPJEPS AF de façon structurée (introduction, développement, conclusion).

Cette épreuve permet d'évaluer la maîtrise du français par le candidat (grammaire, vocabulaire, syntaxe, orthographe) nécessaire, pour suivre au mieux une formation de niveau IV (niveau baccalauréat). Elle permet plus largement de repérer le potentiel du candidat à produire des documents relatifs à l'activité professionnelle (compte-rendu de réunion; conception et rédaction de projet(s) d'animation ...).

EPREUVE ORALE

Entretien d'une durée de 20 minutes, avec un jury.

Cet entretien s'appuie sur un dossier constitué par le candidat qui devra impérativement le présenter au jury lors de l'oral.

Ce dossier sera composé des éléments suivants :

- 1) Un curriculum vitae détaillé.
- 2) Une lettre de motivation rédigée manuellement.
- 3) Photocopies des diplômes
- 4) Attestations diverses, de niveau d'étude, d'expériences bénévoles et/ou salariées, photocopies de contrat(s) de travail, licence(s) sportive(s), coupures de presse, tout autre justificatif permettant de prouver les actions du candidat).

EPREUVES D'HALTEROPHILIE

Les candidats réalisent une démonstration technique des 2 mouvements d'Haltérophilie :

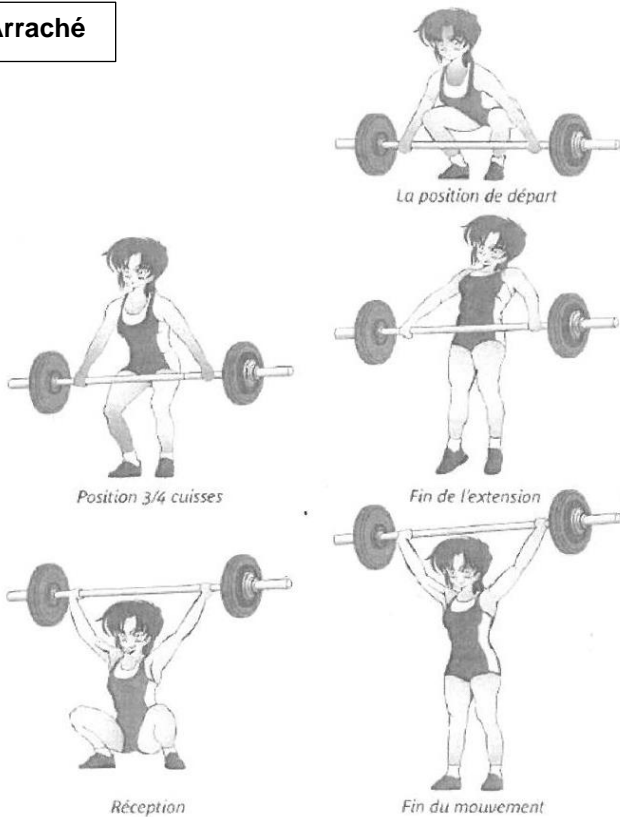
- Arraché
- Epaulé-jeté

La démonstration technique sera réalisée conformément au référentiel technique de la FFHM. (Cf. *tableau ci-dessous*)

Les critères d'évaluation techniques

- 1 - Placement sécuritaire du dos (5 points)
- 2 - Dynamisme du mouvement (5 points)
- 3 - Trajectoire de barre (5 points)
- 4 - Maîtrise générale (5 points)

Arraché



Le candidat saisit la barre en pronation, avec une prise plus large que les épaules. En conservant les courbures naturelles du dos, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, bras tendus, en un seul mouvement. La position est stabilisée : debout, bras et jambes tendus.

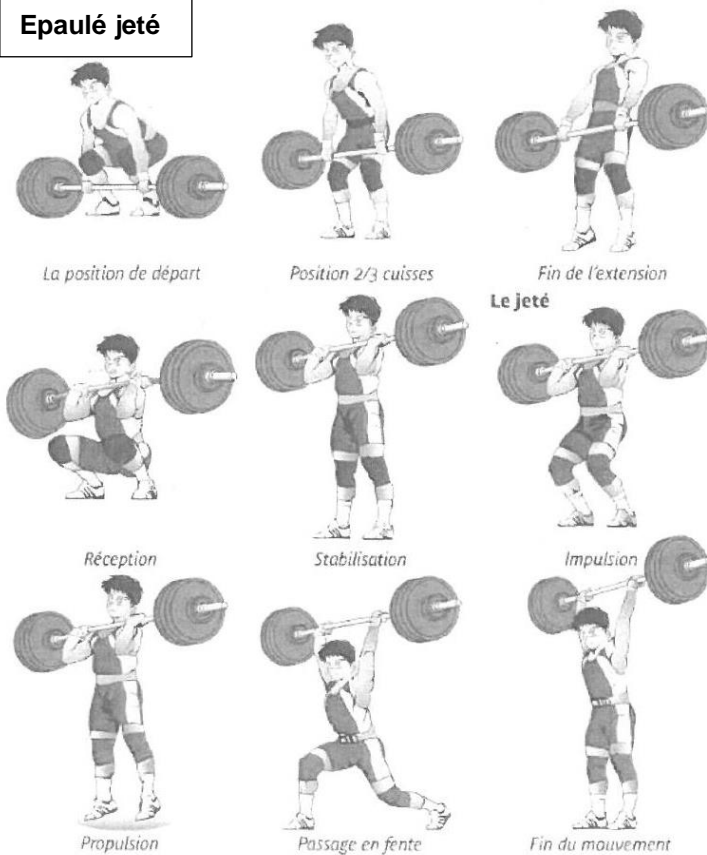
Pour les Hommes :

2 répétitions à 55% du poids du corps

Pour les Femmes :

2 répétitions à 45% du poids du corps

Epaulé jeté



Le candidat saisit la barre en pronation. En conservant les courbures naturelles du dos, il amène la barre aux épaules. Puis, le candidat amène la barre au-dessus de la tête, puis stabilise la position debout, bras et jambes tendus.

Pour les Hommes :

2 répétitions à 70% du poids du corps

Pour les Femmes :

2 répétitions à 55% du poids du corps