

DOSSIER D'INSCRIPTION AUX TESTS PHYSIQUES PREALABLES

BPJEPS « Activités Physiques pour Tous » & Activités de la Forme mention Haltérophilie-Musculation

Dumbéa le 12 février 2022 à 7h30

Dossier à remplir et à renvoyer pour le 15 janvier 2022 délai de rigueur
Au Centre International Sport et Expertise (CISE) 1 bis avenue Becquerel –Koutio
BP 2463 - 98830 Dumbéa – 41.05.00 Email : accueil.cise@ctos.nc

FICHE DE RENSEIGNEMENTS

M. Mme Nom :

Prénom :Date de naissance :

Ville de naissance : Département :

Adresse :

.....

Téléphone fixe : Mobile :

@courriel : N° CAFAT :

Photo
d'identité
à coller
ou àagrafer

Je m'inscris aux tests physiques : BPJEPS APT / BPJEPS AF / Aux deux

INFORMATIONS PERSONNELLES

SITUATION DE FAMILLE : Célibataire Marié(e) autres (précisez).....

ENFANT(S) A CHARGE : OUI Nombre et âge : NON

PERMIS DE CONDUIRE : OUI Lequel ou lesquels : NON

MOYEN DE DÉPLACEMENT PENDANT LA FORMATION :

Voiture Scooter Vélo Bus Aucun

HEBERGEMENT ENVISAGÉ PENDANT LES PERIODES EN CENTRE DE FORMATION :

Famille / Amis Interne au CISE Ne sais pas

SITUATION ACTUELLE AU REGARD DE L'EMPLOI

VOUS ÊTES :

Salarié(e)

Fonctionnaire

Nom de l'employeur :

Adresse de l'employeur :

Tél : @courriel :

Date d'embauche : Durée du contrat :

Temps complet Temps partiel - Nombre d'heures :

Lieu de travail :

Fonctions précises :

Prestataire de services (joindre une copie du RDET de - 3 mois)

Depuis (mois/année) : Nombre d'heures par semaine (en moyenne) :

Fonctions précises :

Demandeur d'emploi (joindre une photocopie de la carte de demandeur d'emploi)

Emploi recherché :

Avez-vous déjà été salarié(e) ? OUI NON

Si oui, dernier emploi occupé :

Dates : Employeur :

Fonction :

Autres situations (expliquez) :

.....

.....

Je certifie sur l'honneur l'exactitude des renseignements fournis,

Fait à

le

Signature du candidat

PIÈCES OBLIGATOIRES POUR LES TESTS PHYSIQUES

- le dossier d'inscription complété et adressé **pour le 09 février 2022** au CISE ou au CTOS
- le certificat médical de non-contre-indication à l'animation et à la pratique des activités de la forme, ou des activités physiques pour tous datant de moins de 1 an ou **en utilisant le modèle joint (2 exemplaires)**
- un CV comportant les expériences en termes d'animation et une lettre de motivation à l'entrée en formation en précisant son projet professionnel
- une photocopie de la carte nationale d'identité ou du passeport en cours de validité
- un chèque de 2000 F CFP à l'ordre du CISE (frais de dossiers)

En cas de réussite des tests physiques vous serez convoqué pour l'étape n°2 des sélections en mars 2022

PIÈCES ADMINISTRATIVES POUR LA SUITE DES SELECTIONS

- une copie de l'attestation de réussite au PSC 1 ou AFPS ou PSE1 ou PSE2 ou SST valide
- 1 photo d'identité (nom au verso)
- la copie du RIDET ou de la carte de demandeur d'emploi
- les copies de l'attestation de recensement et du certificat individuel de participation à l'appel à la journée de préparation à la défense pour les Français de moins de 25 ans
- un extrait de casier judiciaire vierge bulletin N°3 à demander au TG1 de votre lieu de naissance (Nouvelle Calédonie Wallis et Futuna ou Polynésie Française) <http://www.ca-noumea.justice.fr/> ou auprès du CNJ de Nantes par internet pour les natifs de métropole et les étrangers <https://www.cjn.justice.gouv.fr/cjn/b3/eje20> sera à fournir **au plus tard** le 1^{er} jour de la formation pour valider votre inscription.

PIÈCES À FOURNIR POUR DES ÉQUIVALENCES

Copies des diplômes mentionnés dans :

- BPJEPS Activités Physiques pour Tous : annexe VI de l'arrêté du 21 juin 2016 modifié
<https://www.sports.gouv.fr/emplois-metiers/diplomes-et-encadrement/le-bpjepe/Reglementation-4-UC/Mentions/BP-activites-physiques-pour-tous>
- BPJEPS Activités de la Forme mention Haltérophilie -Musculature : annexe VI de l'arrêté du 5 septembre 2016 modifié

<https://www.sports.gouv.fr/emplois-metiers/diplomes-et-encadrement/le-bpjepe/Reglementation-4-UC/Mentions/BP-activites-de-la-forme>

La validation de ces équivalences est du ressort du Pole formation de la DJS-NC

RAPPEL Dates des tests physiques le 12 février 2022 à 7h30 au CISE

Date limite de réception du dossier pour le 09 février 2022 par mail ou en main propre

Tout dossier remis au-delà de cette date pourrait ne pas être pris en compte

Au Centre International Sport et Expertise (CISE) 1 bis avenue Becquerel –Koutio
BP 2463 - 98830 Dumbéa – 41.05.00 par mail : accueil.cise@ctos.nc

CERTIFICAT MEDICAL BPJEPS APT

Je soussigné(e),

Docteur en Médecine, certifie avoir examiné ce jour,

M.....

et avoir constaté qu'il ou elle ne présente aucune contre-indication

à la pratique et à l'encadrement des Activités Physiques pour Tous

A....., le

Signature et cachet du médecin,



CERTIFICAT MEDICAL BPJEPS AF Mention Haltérophilie Musculation

Je soussigné(e),

Docteur en Médecine, certifie avoir examiné ce jour,

M.....

et avoir constaté qu'il ou elle ne présente aucune contre-indication

à la pratique et à l'encadrement des Activités de la Forme Mention Haltérophilie et musculation

A....., le

Signature et cachet du médecin,

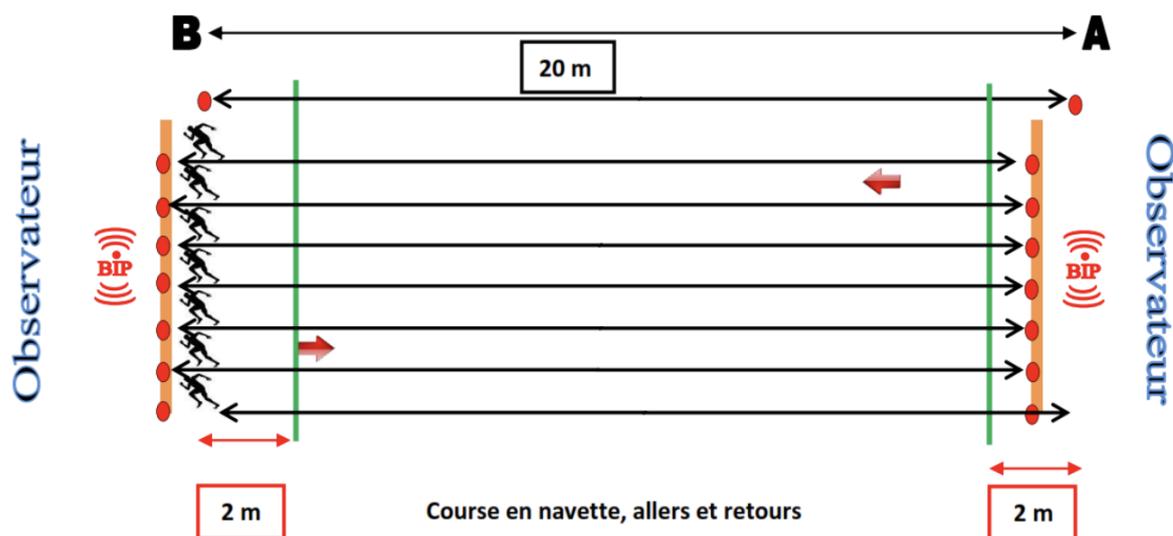
Note descriptive des épreuves physiques des TEP du BPJEPS APT

Les TEP ont pour but de vérifier les capacités physiques du (de la) candidat(e) à suivre le cursus de formation lui permettant d'accéder à la spécialité « éducateur sportif » mention « activités physiques pour tous » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport.

Test n° 1 : Test navette « Luc Léger » tel que décrit dans l'Annexe IV de l'arrêté du 21 juin 2016 modifiée le 4 avril 2018. Ce test a pour objectif de vérifier la capacité physique. Les femmes doivent réaliser le palier 6 et les hommes doivent réaliser le palier 8.

- Le palier 6 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « Palier 7 » soit atteindre les 10,5km/h
- Le palier 8 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « Palier 9 » soit atteindre les 11,5km/h

La passation de ce test se fera par genre et par ordre alphabétique



Si un(e) candidat(e) arrive sur la ligne avant le bip suivant, il/elle doit attendre que le bip retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

A chaque extrémité, le(la) candidat(e) doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer son retour. Les virages en courbe sont interdits.

Tout retard en-deçà de la zone des 2 mètres est éliminatoire.

Lorsqu'un(e) candidat(e) a un retard dans la zone des 2 mètres entre le bip et la ligne, il lui sera signifié un avertissement ainsi qu'à l'observateur d'en face. Ce retard devra être comblé sur un aller. A défaut, un 2ème avertissement lui sera signifié. Si le retard n'est pas comblé sur le trajet suivant, il/elle sera arrêté(e) par les évaluateurs. De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol.

Test n° 2 : Test d'habileté motrice tel que décrit dans l'Annexe IV de l'arrêté du 21 juin 2016 modifiée le 4 avril 2018.

Le(la) candidat(e) réalise un enchaînement de 22 ateliers dans un temps strictement inférieur (pénalités comprises à 1 minute 46 secondes pour les hommes et 2 minutes 06 secondes pour les femmes).

Des bonifications sont accordées pour les candidats âgés :

- -de 40 à 50 ans : un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à 1 minute 51 pour les hommes et 2 minutes 11 pour les femmes
- -A partir de 51 ans : un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à 1 minute 56 pour les hommes et 2 minutes 16 pour les femmes.

Toute erreur dans le parcours entraîne 5 secondes de pénalité conformément à la liste ci-dessous :

Ateliers n°	LISTE DES PÉNALITÉS PRÉVUES :
2	- Pour le renversement de la 1ère haie. - Pour la chute de la latte au passage de la 1ère haie.
4	- En cas d'appui constaté dans l'espace délimité par les 2 lignes ou sur l'une des lignes.
6	- Pour le renversement de la 2ème haie. - Pour la chute de la latte au passage de la 2ème haie.
10	- Par cible manquée.
14	- Par plot non contourné, avec le ballon, - Par plot non contourné, avec le corps, - Si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau, - Si l'élastique est touché lors de son franchissement, - Si l'élastique est franchi balle tenue, - Si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau, - Si le ballon est porté lors de cette épreuve.
15	Par plot non-contourné avec le ballon, Si l'élastique est touché lors de son franchissement, Si le ballon est touché avec la main pendant les dribbles au pied, Si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau, Si le ballon est immobilisé dans le cerceau, avec la (les) mains.
20	- Si la roulade est effectuée de travers ou sort du tapis
21	Si la zone de lancer est mordue ou franchie par le candidat. Pour chaque médecine-ball ne franchissant pas la ligne située à 5 mètres de la zone de lancer.

Le parcours d'habileté motrice se déroule selon le descriptif ci-dessous, sans interruption entre les ateliers. Une démonstration sera faite par un responsable de l'épreuve devant les candidats, qui pourront ensuite utiliser le parcours lors du temps consacré à l'échauffement. Le parcours doit s'effectuer dans l'ordre prévu des ateliers. Tout atelier doit être obligatoirement réalisé, et conformément aux consignes exposées sous peine de non-validation du parcours. Un atelier oublié est signalé immédiatement par le responsable de l'épreuve, pour être effectué (ex-ateliers 8-12-17-22, un candidat ne contournant pas les plots sera arrêté immédiatement pour refaire l'atelier). Le(la) candidat(e) se met en position, en plaçant les pieds derrière la ligne de départ. Le départ se fait au signal du responsable de l'épreuve, « PRÊT » « PARTEZ ». Le chronomètre est arrêté lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée, matérialisée par deux plots (c'est le torse qui compte et non la tête ou les jambes).

Chronométrateurs : le temps réalisé par les candidats doit obligatoirement être pris par deux chronométrateurs (en cas de problème technique). Les chronométrateurs ne doivent pas se communiquer mutuellement les temps avant de les avoir donnés au responsable de l'épreuve. Le temps retenu sera

celui le plus favorable au candidat. En cas de problème technique de chronométrage, le responsable décide du temps à retenir. Les chronométreurs ne ramènent leur chronomètre au zéro, que sur ordre du responsable de l'épreuve. Les chronométreurs vérifient la validité du parcours et notent les pénalités. A la fin du parcours, ils se réunissent pour noter sur la fiche candidat les pénalités retenues.

Description du test d'habileté motrice (voir schéma en annexe IV- a) :

Atelier 1 : Course à pied sur 8 m.

A partir d'un départ commandé, le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 8 mètres, du point « a » au point « b ».

Atelier 2 : Franchissement de la 1ère haie

Le(la) candidat(e) doit franchir la première haie d'une hauteur de 0,76 mètre pour les hommes et de 0,56 mètre pour les femmes.

Pénalités prévues :

Une pénalité est attribuée pour le renversement de la haie.

Une pénalité est attribuée pour la chute de la latte au passage de la haie.

Atelier 3 : Course à pied sur 6 m

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 6 mètres, du point « c » au point « d ».

Atelier 4 : Passage de rivière (zone matérialisée par 2 lignes)

Le(la) candidat(e) doit franchir un passage de rivière, matérialisé par 2 lignes tracées au sol espacées de 2 mètres pour les hommes et de 1,80 mètre pour les femmes.

Pénalité prévue : Une pénalité sera attribuée en cas d'appui constaté sur une des lignes ou dans l'espace délimité par les 2 lignes.

Atelier 5 : Course de vitesse sur 6 m

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 6 mètres, du point « e » au point « f ».

Atelier 6 : Franchissement de la 2ème haie

Le(la) candidat(e) doit franchir la deuxième haie d'une hauteur de 0,76 mètre pour les hommes et de 0,56 mètre pour les femmes.

Pénalités prévues :

Une pénalité est attribuée pour le renversement de la haie.

Une pénalité est attribuée pour la chute de la latte au passage de la haie.

Atelier 7 : Course de vitesse sur 13 mètres

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 13 mètres, du point « g » au point « h ».

Atelier 8 : Contournement du plot A :

Le(la) candidat(e) doit contourner le plot « A » par la droite,

Atelier 9 : Course de vitesse sur 5 mètres

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 5 mètres, du point « h » au point « i ».

Atelier 10 : Lancer de balles

Le(la) candidat(e) doit être capable de lancer 1 balle dans chaque cerceau de 70 centimètres de diamètre, posé au sol, en allant du plus proche au plus éloigné. Le lancer est également validé lorsque la balle touche le bord du cerceau.

Le(la) candidat(e) dispose en tout de 6 balles. Le nombre de tentatives est limité à deux balles par cerceau.

Les distances de lancer sont mesurées entre le centre de chaque cerceau et la zone de lancer derrière laquelle, le(la) candidat(e) doit se trouver, soit :

Pour les hommes : le centre du premier cerceau est situé à 5 mètres, le deuxième à 6 mètres et le troisième à 7 mètres de la zone de lancer.

Pour les femmes : le centre du premier cerceau est situé à 4 mètres, le deuxième à 5 mètres et le troisième à 6 mètres à partir de la ligne tracée au sol de la zone de lancer.

Pénalité prévue : une pénalité est attribuée par cible manquée (2 balles possibles pour chaque cible).

Atelier 11 : Course de vitesse sur 10 mètres

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 10 mètres, du point « i » au point « j ».

Atelier 12 : Contourner le plot B :

Le(la) candidat(e) doit contourner le plot « B » par la droite, placé à 10 mètres de la zone de lancer de balles.

Atelier 13 : Course de vitesse sur 5 m.

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 5 mètres, du point « k » au point « l ».

Atelier 14 : Slalom en dribble à la main (Ballon de basket)

Le(la) candidat(e) doit prendre le ballon de basket posé dans un cerceau et partir en dribblant d'une seule main (changements de main autorisés) pour effectuer un slalom entre les 7 plots dont les 4 premiers sont disposés en croix (distance entre les plots 1,50 m : voir schéma). Les plots doivent être contournés alternativement par la gauche et par la droite.

Le(la) candidat(e) doit franchir un élastique tendu à 40 cm du sol (et placé à 1,50m du dernier plot) sans le toucher, le ballon passant au-dessus de l'élastique.

Il/elle doit ensuite immobiliser le ballon avec les mains au sol à l'intérieur d'un cerceau placé au sol à 1,50m de l'élastique ;

Le ballon ne doit pas être porté, le corps du candidat doit contourner les plots.

Pénalités prévues :

Une pénalité est attribuée par plot non-contourné, avec le ballon.

Une pénalité est attribuée par plot non-contourné avec le corps.

Une pénalité est attribuée si l'élastique est touché lors de son franchissement.

Une pénalité est attribuée si l'élastique est franchi balle tenue.

Une pénalité est attribuée si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau.
Une pénalité est attribuée si le ballon est porté lors de cette épreuve.

Atelier 15 : Slalom en dribble au pied (ballon de football)

Le(la) candidat(e) doit prendre un ballon de football avec les pieds, posé à l'intérieur d'un cerceau, et franchir l'élastique sans le toucher en faisant passer le ballon sous l'élastique. Il/elle doit effectuer le slalom en sens inverse en contournant les plots alternativement par la droite et par la gauche, en dribblant au pied jusqu'au cerceau (m) et immobiliser la balle dans le cerceau avec le pied.

Le corps du candidat ainsi que le ballon doivent contourner tous les plots.

Pénalités prévues :

Une pénalité est attribuée par plot non-contourné avec le ballon.

Une pénalité est attribuée si l'élastique est touché lors de son franchissement.

Une pénalité est attribuée si le ballon est touché avec la main pendant les dribbles.

Une pénalité est attribuée si le ballon est immobilisé avec la (les) main(s) dans le cerceau.

Une pénalité est attribuée si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau.

Atelier 16 : Course sur 5 mètres

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 5 mètres, du point « m » au point « j ».

Atelier 17 : Contourner le plot B :

Le(la) candidat(e) doit contourner le plot « B » par la droite, placé à 10 mètres de la zone de lancer de balle.

Atelier 18 : Course sur 2 mètres

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 2 mètres, du point « k » au point « n ».

Atelier 19 : Passage en équilibre sur poutre placée au sol

Le(la) candidat(e) doit marcher sur une poutre posée au sol, de 4 mètres de long. Le(la) candidat(e) doit traverser la poutre d'une extrémité à l'autre. En cas de chute, Le(la) candidat(e) devra recommencer l'atelier au début de la poutre.

Atelier 20 : Roulade avant

De l'extrémité de la poutre, le(la) candidat(e) doit réaliser une roulade avant sur un tapis placé en contre bas à 0,80 m de la poutre.

Pénalités prévues :

Une pénalité est attribuée si Le(la) candidat(e) effectue la roulade de travers ou sort du tapis.

Atelier 21 : Lancer de médecine-balls

Le(la) candidat(e) doit lancer successivement trois médecine-balls, (2 kg pour les femmes et 3 kg pour les hommes) au-delà d'une ligne située à 5 mètres du point « p » (lancer à deux mains départ poitrine), Le(la) candidat(e) étant situé derrière la zone de lancer.

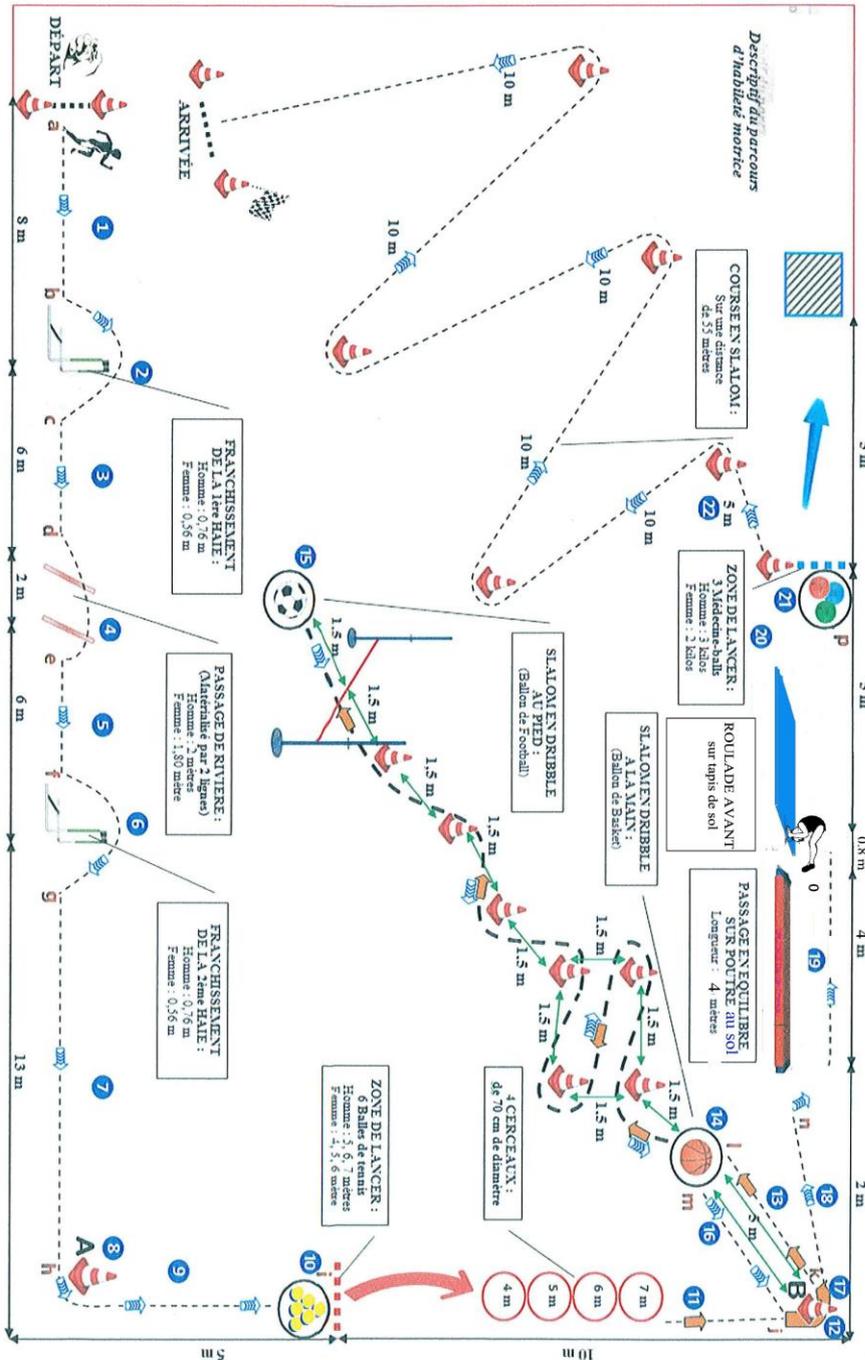
Pénalités prévues :

Une pénalité est attribuée lorsque Le(la) candidat(e) a mordu ou a franchi la zone de lancer.
 Une pénalité est attribuée pour chaque médecine-ball ne franchissant pas la ligne située à 5 mètres de la zone de lancer.

Atelier 22 : Course en slalom sur 55 m

Le(la) candidat(e) doit courir en slalom en contournant 5 plots alternativement par la droite et la gauche, sur une distance totale de 55 mètres jusqu'à la ligne d'arrivée.

Schéma du test d'habileté motrice, tel que dans l'Annexe IV A



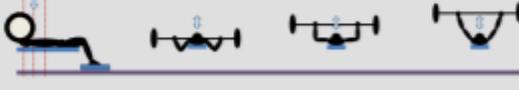
Note descriptive des épreuves physiques des TEP du BPJEPS Activités de la forme mention
Haltérophilie -Muscultation

Test n° 1 : Test navette « Luc Léger » à réaliser dans les mêmes conditions que celui du BPJEPS APT à la différence que les femmes doivent réaliser le palier 7 et les hommes doivent réaliser le palier 9.

- Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « Palier 8 » soit atteindre les 12km/h
- Le palier 8 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « Palier 10 » soit atteindre les 13km/h

Test n° 2 : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices* figurant dans le tableau suivant :

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

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
DEVELOPPÉ 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.