

## ANNEXE II

**MODALITÉS ET CRITÈRES D'ÉVALUATION DU TEST D'EXIGENCES PRÉALABLES À L'ENTRÉE EN FORMATION  
DU BREVET PROFESSIONNEL DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DU SPORT SPÉCIALITÉ «  
ÉDUCATEUR SPORTIF » MENTION « ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES DE LA FORME »**

Le test d'exigences préalable est réalisé dans l'ordre chronologique suivant :

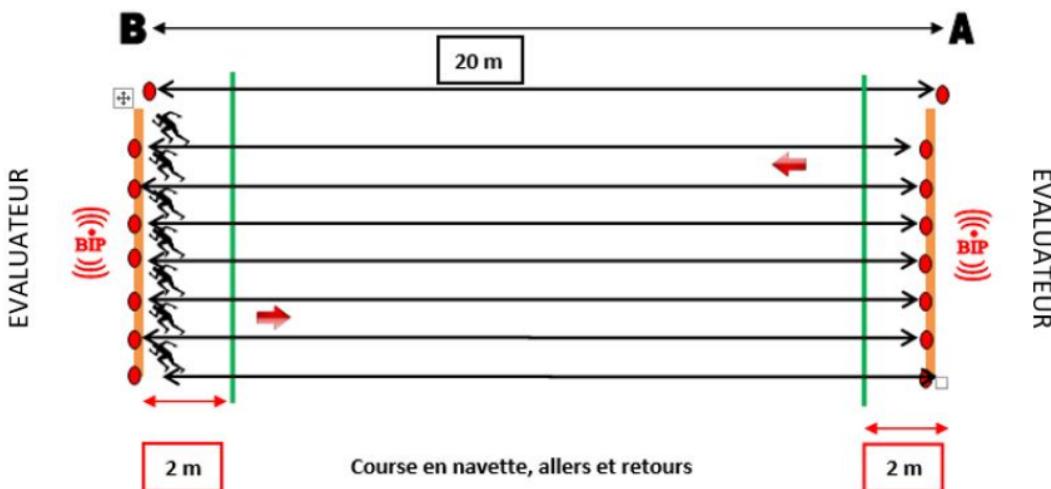
- **Epreuve 1 : test navette « Luc Léger »**

Le test navette « Luc Léger » est un test progressif qui consiste à courir entre deux lignes, séparées de vingt mètres, selon le rythme indiqué par les signaux de la bande sonore. Il vise à calculer la vitesse maximale aérobie ainsi qu'à estimer la consommation maximale d'oxygène (VO2Max) d'une personne.

Si le candidat est une femme, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 6 est réalisé. Le palier 6 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 7 » ou « fin du palier 6 ». Le candidat atteint 11,5 km/h.

Si le candidat est un homme, le test navette « Luc Léger » est validé lorsque le palier 8 est réalisé. Le palier 8 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 9 » ou « fin du palier 8 ». Le candidat atteint 12,5 km/h.

Règlement du test



Le candidat se place derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, le candidat se dirige vers la ligne « B » également matérialisée au sol et délimitée par des plots. Une ligne de tolérance, deux mètres avant l'extrémité de la ligne A et de la ligne B, est matérialisée au sol de chaque côté des vingt mètres. Deux évaluateurs se positionnent de part et d'autre des lignes A et B. Le nombre de candidats est limité à dix par binôme d'évaluateurs. Le candidat amorce son retour vers la ligne opposée en bloquant un de ses pieds immédiatement derrière l'extrémité de la ligne A ou B. Les virages en courbe sont interdits.

Si un candidat arrive sur une des deux lignes avant le signal sonore suivant, il attend que le signal sonore retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

Lorsqu'un candidat a un retard dans la zone de tolérance des deux mètres, à l'émission du signal sonore, un avertissement lui est signifié par l'évaluateur de la ligne qui en informe également l'évaluateur de la ligne opposée.

Dans le cas où le retard n'est pas comblé sur l'aller suivant, un deuxième avertissement est signifié au candidat. Un troisième retard consécutif est éliminatoire.

Tout retard en-deçà de la zone de tolérance des deux mètres, à l'émission du signal sonore, est éliminatoire.

Le matériel :

- un gymnase ou une salle de sport, ou à défaut un terrain extérieur, avec une surface plane antidérapante nécessaire à la réalisation du test dans des conditions de sécurité ;
- un décamètre ou un odomètre avec une roue ;
- du ruban adhésif ou autres (pour matérialiser les lignes au sol) ;
- des plots ;
- un lecteur d'enregistrement, suffisamment audible pour tous les participants ;
- l'enregistrement du test « Luc Léger » avec palier d'une minute ;
- des chasubles avec numéro (autant que de candidats).

**- Epreuve 2 : démonstration technique « mouvement technique de musculation »**

Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des deux exercices figurant dans le tableau suivant. L'organisme en charge de l'organisation du test d'exigence préalable informe le candidat de l'ordre de réalisation. Il dispose de cinq minutes d'échauffement spécifique avant chaque mouvement. Les six répétitions de chacun des deux mouvements sont successives. Aucun temps d'arrêt n'est autorisé.

Le poids du corps est déterminé en fonction de la pesée réalisée le jour du test.

La charge est arrondie au kg inférieur. Exemple pour un homme :  $78.7 \text{ kg} \times 0.9 = 70.83$  soit 70 kg à soulever.

	FEMME		HOMME	
Exercice	répétitions	pourcentage	répétitions	pourcentage
SQUAT	<b>6 répétitions</b>	<b>90% du poids du corps</b>	<b>6 répétitions</b>	<b>110% du poids du corps</b>
DÉVELOPPÉ COUCHÉ	<b>6 répétitions</b>	<b>60% du poids corps</b>	<b>6 répétitions</b>	<b>90 % du poids du corps</b>

Vous pouvez consulter l'intégralité du texte avec ses images à partir de l'extrait du Journal officiel électronique authentifié accessible en bas de page

**- Epreuve 3 : démonstration technique « cours collectif en musique »**

Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique d'un cours collectif en musique de quarante minutes comprenant :

- cinq minutes d'échauffement incluant des exercices de coordination entre bas et haut de corps ;
- quinze minutes de renforcement musculaire en musique portant sur les capacités d'endurance musculaire et de placement corporel, à partir des exercices suivants : squat, pompe, fente droite et gauche ;
- quinze minutes de circuit training portant sur les capacités d'endurance cardio-respiratoires et techniques, à partir des exercices suivants : jumping jacks, burpees, run/montées de genoux, planche dynamique, jump ;
- cinq minutes de retour au calme.

Le cours peut être délivré à partir d'une vidéo pré-enregistrée.

*Vous pouvez consulter l'intégralité du texte avec ses images à partir de l'extrait du Journal officiel sur notre site internet.*