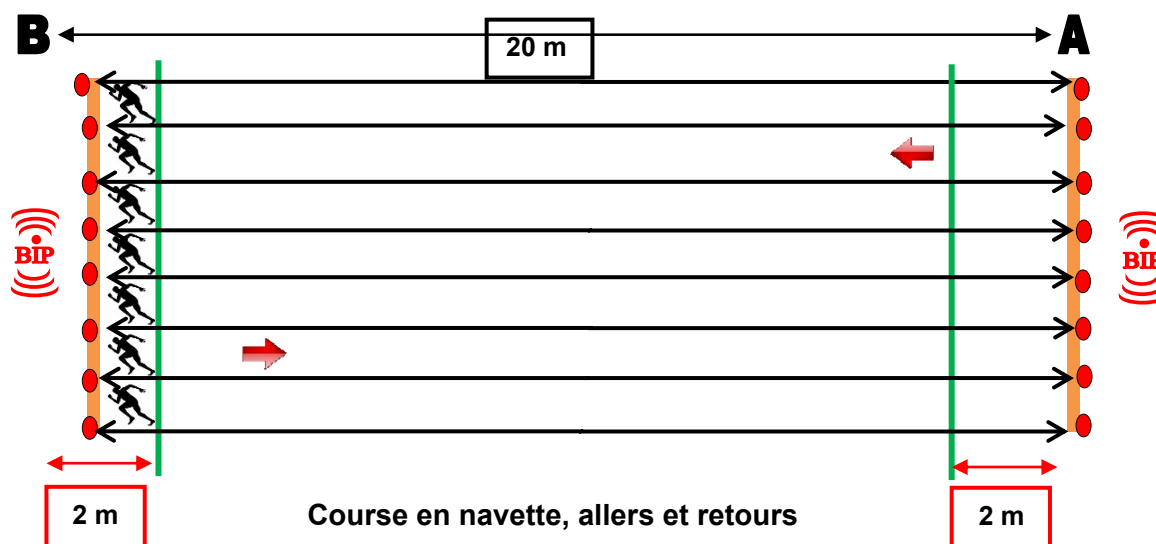


**BREVET PROFESSIONNEL spécialité « ÉDUCATEUR SPORTIF »,
Mention « ACTIVITÉS DE LA FORME »,
Option : « Haltérophilie – Musculation »**

TEP (Tests d'Exigences Préalables)

Epreuve n° 1 : Test navette « Luc Léger »

Le test « Luc Léger » est un test progressif qui consiste à courir d'une ligne à l'autre, séparées de 20 mètres, selon le rythme indiqué par des « Bips ». Les candidats se placent derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, les candidats doivent se diriger vers la ligne « B » également matérialisée au sol et par des plots à chaque extrémité.



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.


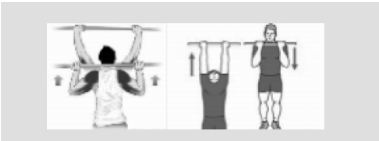
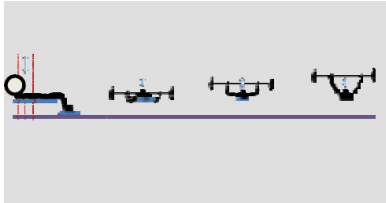
| Barème Homme | Barème Femme |
|---|---|
| <p>Réaliser le palier 9</p> <p>Le palier 9 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 10 »</p> <p><i>Le candidat atteint 13 km/h</i></p> | <p>Réaliser le palier 7</p> <p>Le palier 7 est réalisé par l'annonce sonore suivante : « palier 8 »</p> <p><i>La candidate atteint 12 km/h</i></p> |

TEP pour l'option « Haltérophilie - Musculation »

Épreuve n° 2

Le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices figurant dans le tableau suivant :

| EXERCICE | FEMME | | HOMME | |
|---|-------------|---------------------|-------------|----------------------|
| | Répétitions | Charge | Répétitions | Charge |
| SQUAT | 5 | 75 % poids de corps | 6 | 110 % poids de corps |
| TRACTION Mains en pronation ou en supination au choix du candidat | 1 | Poids de corps | 6 | Poids de corps |
| DEVELOPPE COUCHE | 4 | 40 % poids de corps | 6 | 80 % poids de corps |

| EXERCICE | SCHEMA | CRITERES DE REUSSITE |
|---|---|---|
| SQUAT |  | Exécuter le nombre requis de mouvements Alignement tête – dos – fessiers. Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive. Hanches à hauteur des genoux lors de la flexion. Tête droite et regard à l'horizontale. Pieds à plat |
| TRACTION Mains en pronation ou en supination au choix du candidat |  | Exécuter le nombre requis de mouvements Si prise en pronation, amener la nuque au contact de la barre ou le menton au-dessus de la barre. Si prise en supination, amener le menton au-dessus de la barre. |
| DEVELOPPE COUCHE |  | Exécuter le nombre requis de mouvements Barre en contact de la poitrine sans rebond. Alignement tête-dos-cuisses. Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit et 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 exercice.