



BP JEPS
Activités Gymniques
de la Forme et de la Force

Mention D

«Haltères, musculation, Forme sur
plateau »

REGLEMENT
DES EPREUVES RELATIVES
AUX EXIGENCES PREALABLES

DISPOSITIONS REGLEMENTAIRES

[Arrêté du 10 août 2005 portant création de la spécialité « activités gymniques, de la forme et de la force » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport](#)

Vu l'article L. 363-1 du code de l'éducation

Vu le décret no 2001-792 du 31 août 2001 portant règlement général du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, délivré par le ministère de la jeunesse et des sports ;

Vu le décret no 2004-983 du 27 août 2004 pris pour l'application de l'article L. 363-1 du code de l'éducation ;

Vu l'arrêté du 14 août 1985 portant création du brevet d'Etat d'aptitude à l'enseignement de la culture physique et du culturisme ;

Vu l'arrêté du 2 janvier 1986 relatif à la formation conduisant au brevet d'Etat d'éducateur sportif du premier degré, option expression gymnique et disciplines associées, organisée sous forme de contrôle continu des connaissances par un établissement ou service relevant du ministre chargé des sports ;

Vu l'arrêté du 17 juin 1986 relatif à la formation conduisant au brevet d'Etat d'éducateur sportif du premier degré, option haltérophilie, culturisme, musculation éducative, sportive et d'entretien, organisée sous forme de contrôle continu des connaissances par un établissement ou service relevant du ministre chargé des sports ;

Vu l'arrêté du 19 novembre 1986 fixant les épreuves de l'examen de formation spécifique du premier degré du brevet d'Etat à trois degrés d'éducateur sportif (option haltérophilie, culturisme, musculation éducative, sportive et d'entretien) ;

Vu l'arrêté du 11 août 1989 fixant les épreuves de l'examen de formation du brevet d'Etat d'éducateur sportif de l'option gymnique et disciplines associées ;

Vu l'arrêté du 19 avril 1996 fixant les conditions d'obtention du brevet d'Etat d'éducateur sportif du premier degré relatif aux métiers de la forme ;

Vu l'arrêté du 2 août 1996 fixant les épreuves de l'examen conduisant à la délivrance de la partie spécifique du brevet d'Etat d'éducateur sportif du premier degré, option trampoline et sports acrobatiques ;

Vu l'arrêté du 20 juillet 1997 relatif à l'examen spécifique du brevet d'Etat d'éducateur sportif du premier degré, option métiers de la forme ;

Vu l'arrêté du 3 septembre 1997 fixant les conditions d'obtention de la formation spécifique du brevet d'Etat d'éducateur sportif du premier degré, option activités gymniques ;

Vu l'arrêté du 18 avril 2002 portant organisation du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport délivré par le ministère de la jeunesse et des sports ;

Vu l'arrêté du 6 mai 2004 portant équivalence du brevet d'Etat d'éducateur sportif, le brevet d'Etat d'Animateur Technicien de l'éducation populaire et de la jeunesse et le brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport ;

Vu l'avis de la commission professionnelle consultative des métiers du sport et de l'animation en date du 23 juin 2005 ;

Vu l'instruction 06-062 JS du 22 mars 2006 relative à la mise en œuvre de la spécialité « activités gymniques, de la forme et de la force » du BPJEPS

LES EXIGENCES PREALABLES

Les exigences préalables sont le minimum « technique » requis pour pouvoir accéder à la formation du BP AGFF.

Le candidat devra passer les tests des exigences préalables (détaillés dans les pages suivantes) pour pouvoir accéder aux tests de sélection, et réussir les tests de sélection pour pouvoir prétendre à l'entrée finale en formation.

L'inscription aux tests des exigences préalables sera facturé 50.00 € payable par chèque à l'ordre de Global Training Formation, joint au dossier d'inscription.

La réussite aux tests est valable trois ans et permet de se présenter directement aux tests de sélection d'un autre organisme, dans le cas d'une non sélection par Global training Formation

LES TEXTES :

L'évaluation des exigences préalables à l'entrée en formation, définies en annexe III de l'arrêté du 10 août 2005 (BO n° 15 du 15 septembre 2005), est organisée par l'organisme de formation dans des conditions précisées ci-dessous, dans le présent dossier.

Il convient de rappeler qu'il n'y a pas de principe de compensation entre les différentes évaluations :

Un candidat n'ayant pas validé l'une de ces évaluations ne peut pas obtenir l'attestation de réussite aux exigences préalables.

L'attestation justifiant de la satisfaction des exigences préalables est délivrée par le directeur régional, conformément aux dispositions de l'instruction du 11 octobre 2002 citée en référence.

Global Training Formation vérifie que le candidat possède les exigences préalables sur titre ou sinon, lors des épreuves organisées spécialement à cette fin.

Pour participer aux tests de sélections spécifiques du BPAGFF dans l'école Global Training Formation, le candidat devra satisfaire aux exigences préalables de la mention choisie (C ou D).

Les conditions obligatoires pour pouvoir accéder aux tests des exigences préalables sont :

- Un certificat médical de non contre-indications à la pratique des activités gymniques de la Forme et de la Force datant de moins de 3 mois à la date des tests
- Une attestation de formation aux premiers secours (AFPS ou PSC1)
- Une attestation de recensement et/ou certificat individuel de participation à l'appel de préparation à la défense (PAPD) pour les candidats de nationalité française âgés de moins de 25 ans

Les conditions pour pouvoir accéder aux tests de sélection, puis à la formation sont donc :

- une attestation de réussite aux exigences préalables liées au niveau de pratique des activités gymniques de la forme et de la force, précisées en annexe III, et délivrée dans des conditions définies par instruction.

Mention D « HALTERES, MUSCULATION ET FORME SUR PLATEAU »

1 - Les objectifs :

- Etre capable de réaliser une performance dans une technique choisie
- Etre capable de démonter différentes techniques dans le respect du placement corporel
- Etre capable d'exécuter une prestation mettant en évidence des qualités d'endurance aérobie

2 - Les modalités :

Les barèmes de performance sont différents pour les hommes et les femmes. Pour valider l'épreuve, le candidat doit réaliser sa prestation pour chacun des 2 exercices et pour ce faire, il ne dispose que d'une seule tentative pour réaliser le nombre de répétitions fixé dans chaque exercice.

3 - Déroulement des exercices :

- Après la pesée, le candidat indique aux membres du jury l'exercice choisi pour la modalité « Performance » et tire au sort l'exercice de démonstration.
- Le jury précise aux candidats leur ordre de passage dans l'option de leur choix et la charge d'effort dans chacun des exercices.
- Pour chaque exercice, le jury rappelle aux candidats les conditions réglementaires de passation de l'épreuve et les critères techniques de la validation.
- A l'appel de son nom, le candidat se positionne sur le poste de l'exercice après avoir vérifié la charge portée sur la barre.
- Pendant le déroulement de l'exercice, le candidat peut être assisté dans le seul objectif d'être assuré pour sa sécurité.
- L'évaluation commence à partir du moment où le candidat est placé immobile dans la position de départ de l'exercice et quand le jury l'autorise à déclencher son effort par un commandement verbal.
- L'arrêt de l'épreuve peut être commandé par le jury si la sécurité du candidat l'exige.

4 - Critères d'évaluation

Le jury appréciera la prestation sur la maîtrise technique exprimée par chaque candidat dans l'exécution de chacune de ses répétitions. Les fautes techniques sanctionnant la nullité d'une répétition sont présentées aux candidats par le jury avant le début de chaque exercice.

5 - Dispenses et équivalences

Les titulaires d'un des diplômes fédéraux ou attestation suivants obtiennent l'équivalence des exigences préalables à l'entrée en formation dans la mention activités haltères-musculation et forme sur plateau :

- assistant animateur national délivré par la Fédération Française d'Haltérophilie de musculation de force athlétique et culturisme.
- attestation de performance de niveau national ou supérieur délivrée par le directeur technique national de cette fédération.

6 - Les épreuves

1) Epreuve d'haltérophilie :

Le candidat doit être capable de réaliser un total olympique (total = arraché + épaulé jeté) selon les barèmes :

HOMMES : (barème total olympique)

Catégories	56	62	69	77	85	94	105	+105
Charges	120	135	150	157	170	172	187	195

FEMMES : (barème total olympique)

Catégories	48	53	58	63	69	75	+75
Charges	55	62	77	85	90	95	100

Les mouvements doivent être réalisés conformément à la réglementation en vigueur.

2) Epreuve de force athlétique :

Le candidat doit être capable de réaliser un total associant l'exercice de « Squat », l'exercice de « Développé couché » et l'exercice de « Soulevé de terre » selon les barèmes suivants :

HOMMES :

Poids de corps	52	56	60	67.5	75	82.5	90	100	110	125	+125
Charges	250	265	300	325	355	370	385	415	435	455	485

FEMMES :

Poids de corps	44	48	52	56	60	67.5	75	82.5	90	+ 90
Charges	120	127,5	135	145	150	162,5	182,5	195	205	217.5

3) Epreuve de culturisme/musculation :

Le candidat doit être capable de réaliser un exercice en performance et un exercice en démonstration, parmi les 3 exercices suivants : «Traction barre» «Squat» et «Développé-couché». Le candidat choisit l'exercice dans lequel il souhaite réaliser sa performance.

L'exercice réalisé en démonstration est tiré au sort parmi les deux autres.

Détermination de la charge : La charge sur la barre est égale au poids du corps du candidat multiplié par le coefficient correspondant (voir tableau ci-dessous) et arrondie au multiple de 2,5 le plus proche.

L'exercice de performance

Candidats	Squat	Développé couché	Traction à la barre fixe
Hommes	Être capable d'effectuer 6 répétitions avec une charge correspondant à 1,1 fois le poids de corps.	Être capable d'effectuer 6 répétitions avec une charge correspondant à 0,8 fois le poids de corps.	Être capable d'effectuer 6 répétitions, mains en pronation, en amenant la nuque au contact de la barre, avant-bras à la verticale.
Femmes	Être capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,8 fois le poids de corps.	Être capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,5 fois le poids de corps.	Être capable d'effectuer 3 répétitions, mains en supination en amenant le menton au dessus de la barre.

L'exercice de démonstration

Candidats	Squat	Développé couché	Traction à la barre fixe
Hommes	Être capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,7 fois le poids de corps.	Être capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,5 le poids de corps.	Être capable d'effectuer 3 répétitions, mains en pronation, en amenant la nuque au contact de la barre, avant-bras à la verticale.
Femmes	Être capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,5 fois le poids de corps.	Être capable d'effectuer 3 répétitions avec une charge correspondant à 0,3 fois le poids de corps.	Être capable d'effectuer 1 répétition, mains en supination en amenant le menton au dessus de la barre.

Il est prévu avant chaque exercice et pour chaque candidat, un temps d'échauffement et de réglage des appareils. Le candidat ne dispose que d'une seule tentative

4) Epreuve d'endurance aérobie:

Le candidat effectuera une épreuve de course navette sur la base du protocole du test de « Luc Léger ».

ATTENTION : Cette épreuve servira dans le calcul des points à l'issue des tests de sélection

Le plus haut niveau de performance (palier maximal) est exigé afin de servir dans le calcul final des points obtenus à l'issue des tests de sélection, ce afin de départager les candidats en fonction du contingent des places disponibles.

Présentation de l'épreuve

Conformément à l'instruction 06-062 du 22 mars 2006, l'épreuve cardio-vasculaire et respiratoire correspond à une prestation personnelle pour laquelle le candidat s'appuie sur la maîtrise des techniques et méthodes mettant en évidence les qualités d'endurance développées dans les activités de Cardio-Training.

L'épreuve reprend le protocole d'évaluation indirecte du VO2 max. par un effort progressif de course navette de 20 mètres avec paliers de 1 minute.

La durée limite de l'épreuve pour le plus haut niveau de performance est de 20 minutes. Cette épreuve ne nécessite pas d'échauffement préalable, la première minute d'effort s'effectuant à la vitesse de 8.5 km/h pour augmenter de 0.5 km/h toutes les minutes.

Déroulement de l'épreuve

Le candidat se présente sur le lieu de l'épreuve à l'heure indiquée par voie d'affichage, muni de sa convocation, d'une pièce d'identité et de son emploi du temps.

Après le pointage des présences, le jury délivre un dossard à chaque candidat et définit les séries de passage sur l'épreuve.

Une fois les candidats placés à leur point de départ, le jury fait écouter aux candidats les consignes à respecter pendant l'épreuve à partir d'une cassette audio pré enregistrée et homologuée par l'Association Recherche et Evaluation en APS. (G.CAZORLA- L.LEGER)

L'épreuve consiste à réaliser le plus grand nombre de fois d'allers et retours à des vitesses progressivement accélérées. Les vitesses sont réglées au moyen d'une bande sonore émettant des sons à intervalles réguliers.

- A chaque BIP sonore, le candidat doit gérer son allure de course pour se retrouver à une des extrémités du tracé de 20 mètres.
- A chaque extrémité, le candidat doit bloquer un de ses pieds immédiatement derrière la ligne pour amorcer le retour. Les virages en courbe ne sont pas admis.
- Un à deux mètres maximum de retard sont admis à la condition de pouvoir, soit les maintenir, soit les combler lors des intervalles suivants.

Critères d'évaluation

Conformément à l'instruction 06-062 du 22 mars 2006, l'épreuve cardio-vasculaire et respiratoire doit permettre d'évaluer la capacité du candidat à résister à la fatigue mettant en évidence ses qualités d'endurance de base. Le jury appréciera la prestation du candidat sur : sa capacité à rester dans l'allure imprimée par la bande sonore du test progressif à paliers de 1 minute.

La performance exigée au test navette de « Luc Léger » correspond à l'annonce du palier 8 pour les hommes et du palier 7 pour les femmes.

ATTENTION

Dans le cas où vous seriez déjà titulaires de l'attestation de réussite aux tests des exigences préalables de la mention D :

Si vous ne souhaitez pas repasser le test d'endurance aérobie : le palier retenu sera celui que vous avez validé lors des exigences préalables (palier huit pour les hommes et paliers sept pour les femmes). Il entrera dans le calcul de vos points pour le classement final à l'issue des tests de sélection, afin de départager les candidats.

Si vous souhaitez repasser le test d'endurance aérobie, nous vous précisons, dans la confirmation de votre inscription, la date exacte ainsi que l'horaire auquel vous devrez vous présenter à l'Aquaboulevard de Paris pour le passage de l'épreuve.

ANNEXE TECHNIQUE MENTION D

RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE DEVELOPPE COUCHE

DÉROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. appel du candidat par le jury
2. chargement de la barre effectué par le jury et contrôlé par le candidat (barre placée sur les supports) ;
3. positionnement du candidat, dos sur le banc de développé couché ;
4. réglage de l'écart des mains sur la barre correspondant à la réglementation en vigueur maximum 81 cm entre les index. La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre ;
5. décollement de la barre des supports effectué seul ou avec aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
6. lancement de l'épreuve au commandement « PARTEZ » du jury, après vérification de la position de départ
7. le mouvement consiste à :
 - **Abaisser la barre au contact de la poitrine ;**
 - **Élever la barre avec une extension symétrique complète des deux bras, sans temps d'arrêt ;**
 - **Conserver les muscles fessiers en contact avec le banc.**
8. fin de l'épreuve au commandement « REPOSEZ » du jury
9. pose de la barre sur les supports seul ou avec aide

VALIDATION DE L'EXERCICE :

Le comptage des répétitions est fait à haute voix par le jury. Tout mouvement non conforme n'est pas comptabilisé. La validation ou non-validation est annoncée clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE REPETITION NULLE

- modification de la prise de barre
- décollement des muscles fessiers du banc (technique de pontage)
- arrêt pendant la série égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve)
- rebond de la barre sur la poitrine
- arrêt en cours d'extension des bras
- poussée dissymétrique des bras
- intervention d'une tierce personne au cours de l'effort

RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE SQUAT

DÉROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. appel du candidat par le jury
2. chargement de la barre effectué par le jury ; contrôlé par le candidat (barre placée sur les supports à la hauteur correspondant aux souhaits du candidat)
3. placement du candidat, barre placée derrière la nuque en contact avec les épaules. La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre
5. décollement de la barre des supports effectué seul ou avec aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action
6. lancement de l'exercice au commandement "PARTEZ" du jury après vérification de la position de départ
7. le mouvement consiste à :
 - **Fléchir sur les jambes, l'articulation de la hanche plus basse que celle du genou ;**
 - **Pousser sur les jambes avec une extension complète, continue et simultanée sans déplacer les pieds.**
8. fin de l'exercice au commandement "REPOSEZ" du jury
9. pose de la barre sur les supports seul ou avec aide.

VALIDATION DE L'EXERCICE :

Comptage des répétitions à haute voix par le jury. Tout mouvement non conforme n'est pas comptabilisé.

La validation ou la non-validation est annoncée clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE REPETITION NULLE

- flexion incomplète des jambes
- extension incomplète des jambes
- intervention d'une tierce personne au cours de l'effort ;
- rebond en flexion des jambes
- arrêt pendant la série égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve)
- arrêt en cours d'extension des jambes
- déplacement des pieds au cours de l'exercice
- fléchissement du dos
- pose de la barre avant le signal du jury

L'utilisation d'un manchon de protection sur la barre, d'une ceinture d'haltérophilie personnelle, de chaussure d'haltérophilie sont autorisées.

RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE TRACTION A LA BARRE FIXE

DÉROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. appel du candidat par le jury
2. prise de position du candidat en suspension sous la barre seul ou aidé
3. le candidat se place immobile en position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action :
 - corps en suspension, coudes en totale extension, prise de la barre mains en pronation ou en supination verrouillée par le placement du pouce sous la barre pour les hommes et pour les femmes
4. lancement de l'exercice au commandement " PARTEZ " du jury après vérification de la position de départ
5. le mouvement consiste à amener :
 - **la nuque au contact de la barre ou le menton au dessus de la barre pour les hommes, selon le choix du candidat,** (les coudes sont en extension complète au départ et entre chaque répétition pour l'épreuve de démonstration ainsi qu'entre chaque répétition pour l'épreuve de performance)
 - **le menton au-dessus de la barre pour les femmes** (les coudes sont en extension complète au départ et à la fin de l'exercice pour l'épreuve de démonstration ainsi qu'entre chaque répétition pour l'épreuve de performance)
- 6 - l'articulation du coude doit être visible pendant toute la durée de l'exercice
- 7 - fin de l'exercice au commandement "ARRÊT DE L'EXERCICE" du jury

VALIDATION DE L'EXERCICE :

Comptage à haute voix par le jury de la répétition ou des répétitions
La validation ou la non validation est annoncée clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE REPETITION NULLE :

- traction incomplète des bras
- retour en extension incomplète des bras
- recherche d'appui sur la barre avec la nuque en fin de traction (pour les hommes)
- balancement du corps pendant la série
- arrêt pendant la série égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve)
- traction dissymétrique.