

EPREUVES PHYSIQUES DES TESTS D'EXIGENCES PREALABLES

A L'ENTREE EN BPJEPS AF

Document support à destination des médecins sollicités par les personnes en situation de handicap pour des aménagements d'épreuve

Le **Code du Sport** indique que des aménagements d'épreuves sont possibles pour les personnes en situation de handicap au sens de l'article L 114 du Code de l'action sociale et des familles :

Définition du handicap par l'article L 114 du CASF : « Constitue un handicap au sens de la présente loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant.

Il est nécessaire de bien distinguer une situation de handicap d'une blessure, pour laquelle aucun aménagement réglementaire n'est possible.

Il ne peut y avoir de dispense d'épreuves.

L'ensemble de la démarche administrative relative à l'aménagement se trouve sur le site <https://www.ac-lyon.fr/demarches-d-amenagement-d-epreuves-pour-les-candidats-en-situation-de-handicap-127457>

Les modalités et les critères d'évaluation des TEP (pour les candidats souhaitant s'inscrire en BPJEPS Activités de la Forme) sont présentés à l'Annexe 2 de l'**arrêté du 27 juillet 2022**.

Epreuve 1 : Test Luc Léger

Il s'agit d'une épreuve de course à pied visant à mesurer la capacité aérobie du candidat. Les femmes doivent réaliser le palier 7 (courir jusqu'à entendre « palier 8 »). Les hommes doivent réaliser le palier 9 (courir jusqu'à entendre « palier 10 »). Chaque palier dure une minute.

Vitesses de course selon les paliers :

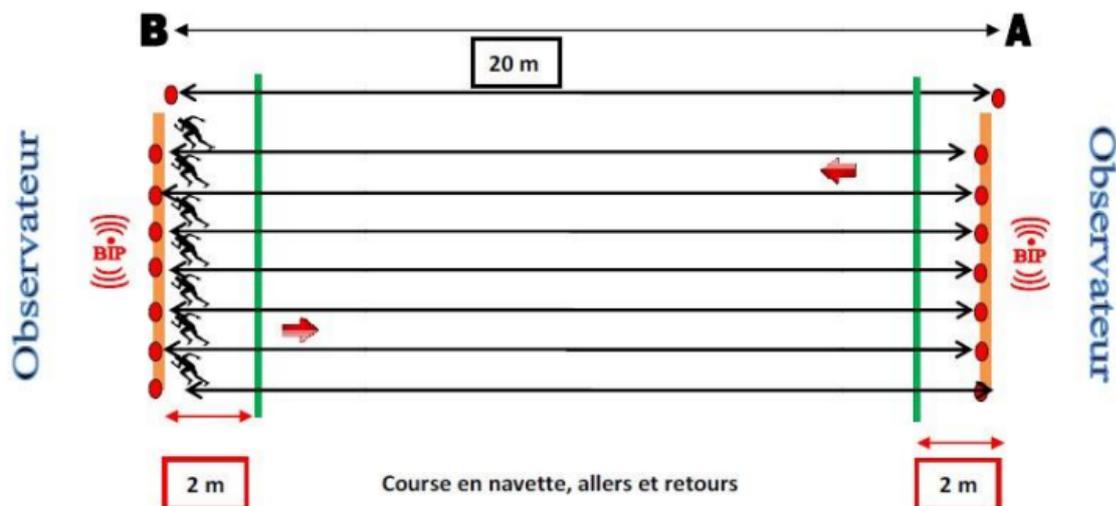
Palier	Vitesse de course moyenne pendant le test
1	8,5
2	9
3	9,5
4	10
5	10,5
6	11
7	11,5
8	12
9	12,5
10	13

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 » sur une bande sonore. 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.

Exemples d'aménagements possibles selon les handicaps rencontrés :

- Diminution de palier (indiquer précisément lequel)
- Remplacer les bips sonores par des signaux lumineux (pour les déficients auditifs)
- Faire le test accompagné par un guide (pour les déficients visuels)

Illustration du test Luc-Léger en « navette »



En fonction de l'option choisie par le candidat, l'Epreuve 2 des TEP diffère :

- suivi d'un cours collectif
- réalisation de 3 mouvements différents

Epreuve 2 (option Cours Collectifs) : suivi d'un cours collectif d'1 heure

Divisé en 3 parties :

- environ 30 minutes de cardio dont 20 minutes de step (environ 130 BPM)
- environ 20 minutes de renforcement musculaire
- environ 10 minutes de stretching.

Le cours est presque entièrement standardisé selon la grille ci-dessous. L'intervenant conserve toutefois la liberté pédagogique d'amener les mouvements de la manière qu'il souhaite.

Le but de cette épreuve est, notamment, de vérifier la **capacité de coordination et de repérage dans l'espace** du candidat, sa capacité à travailler **en rythme sur le tempo** de la musique, à effectuer une **démonstration technique et sécuritaire avec les bons placements**, à **mémoriser** une chorégraphie et à **vérifier son endurance musculaire**.

Echauffement	Echauffement à la convenance de l'intervenant : Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo articulaire, musculo tendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation	Mouvement de la CV dans tous les plans, enchaînement de LIA+ex de la base squat, fentes, antépulsion des bras, rotation.....					10 minutes
1 ^{er} bloc	1 basic +1 mambo cha cha 1 chassé sur le step + 1 mambo 3 genoux L step (en bout) 1 basic à cheval + 1 basic retour face	8 temps 8 temps 8 temps 8 temps	Sur le mambo cha cha sur le chassé Sur les 3 genoux L step	Face Face En bout Début en bout puis retour en face	Bras simples sur les 3 genoux L step	9 minutes	
2 ^{ème} bloc	1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux 1 traversée+ 2 dégagés sur le step +1 V step	16 temps 16 temps	Lors des 3 genoux ciseaux	Début face/fin dos Début dos et revient face avec le basic Traversée avant les dégagés	Bras simples sur les 2 dégagés et sur le V step	9 minutes	
Retour au calme						2 minutes	
						Temps cumulé	30 minutes

N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précision rythmiques	Durée (w/repos)	Temps	Cumul temps en minute	Critère de réussite
1) Squat		Séquence de squat à répéter 3 fois	Flexion des hanches, genoux, chevilles puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	4 min 30	-Respecte le rythme -Respecte l'exécution du mouvement -Respecte la posture
2) Pompes		Séquence de pompes à répéter 3 séries	Flexion des coudes, alignement coudes épaules. En planches pour les hommes et genoux pour les femmes	Rythmique à la convenance de l'intervenant	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	7 min 30	
3) Fentes à droite		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	12 min	
4) Gainage		Séquence de gainage à répéter 3 séries	Planche frontale	Isométrie	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	15 min	
5) Fentes à gauche		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	19 min 30	

Retour au calme avec 5 étirements						
1) Flexion du buste		Evaluation souplesse chaîne postérieure et maintien de la posture	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste		2 min	2 min
2) Flexion du buste		Evaluation souplesse adducteur et chaîne postérieure	Position assise, jambes tendues en ouverture, flexion du buste		2 min	4 min
3) Chien tête en bas		Evaluation posturale et souplesse	Angles tronc/ jambe à 90°, jambe et bras tendus, tête alignée main au sol		2 min	6 min
4) Planche debout position unipodale (pied droit au sol)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe		4 min	10 min
5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol)		Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe				
				Total	60 minutes	

Respect de la posture

Exemples d'aménagements possibles sur le cours collectif selon les handicaps rencontrés :

- Suivre la partie Step sans changer d'orientation
- Limitation de la flexion sur les squats (préciser angle)
- Pompes sur genoux autorisés pour les hommes

Epreuve 2 (option Haltérophilie / Musculation) : 3 mouvements différents

- **Tractions au poids de corps** : 6 répétitions pour les hommes, 1 répétition pour les femmes

Exigences techniques et de sécurité : menton au-dessus de la barre, départ à l'arrêt, sans mouvement de balancier

- **Squats** : 6 répétitions avec une charge de 110% du poids de corps pour les hommes ; 5 répétitions avec une charge de 80% du poids de corps pour les femmes

Exigences techniques et de sécurité : descente hanches à hauteur des genoux minimum, dos plat, pieds à plat

- **Développé couché** : 6 répétitions avec une charge de 80% du poids de corps pour les hommes ; 4 répétitions avec une charge de 40% pour les femmes

Exigences techniques et de sécurité : contact tête, épaules, fessus sur le banc, barre en contact avec la poitrine à la descente, pieds à plat

Exemples d'aménagements possible selon les handicaps rencontrés :

- Diminution de la charge (**préciser le pourcentage de poids de corps**)
- Diminution des répétitions (**préciser le nombre**)
- Limitation de l'angle de flexion de hanches ou coudes (**préciser l'angle**)
- Accompagnement du geste par un guidage