

PRÉSENTATION TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES (TEP)

MAJ le 03/05/2024

Présentation

Vous souhaitez intégrer une formation BPJEPS Activités de la Forme option Haltérophilie Musculation et/ou BPJEPS Activités de la forme option Cours Collectifs, ou encore BPJEPS Activités Physiques pour Tous ? Vous devez impérativement valider les Tests d'Exigences Préalables (TEP) avant de rentrer en formation. Les TEP Haltérophilie Musculation (HM) et les TEP Cours Collectifs concernent le BPJEPS AF. Les TEP APT eux concernent le BPJEPS APT.

*Descriptif des épreuves en page 2

Programme

L'ADPS vous propose 3 demi-journées de présentation à ces tests physiques :

1ères dates

- **05/04/24** : 9h-12h découverte du STEP
- **11/04/24** : 9h-12h présentation des TEP HM et pratique
- **11/04/24** : 14h-16h présentation des TEP APT et pratique

2èmes dates

- **02/05/24** : 9h-12h présentation des TEP CC et pratique
- **06/05/24** : 9h-12h TEP HM et pratique
- **07/05/24** : 14h-16h présentation des TEP APT et pratique

3èmes dates

- **06/06/24** : 13h30-16h présentation des TEP CC et pratique
- **10/06/24** : 13h30-16h TEP HM et pratique
- **13/06/24** : 14h-16h présentation des TEP APT et pratique

Inscriptions

Inscriptions à 20 euros*

A renvoyer avant le **29 mars 2024** !

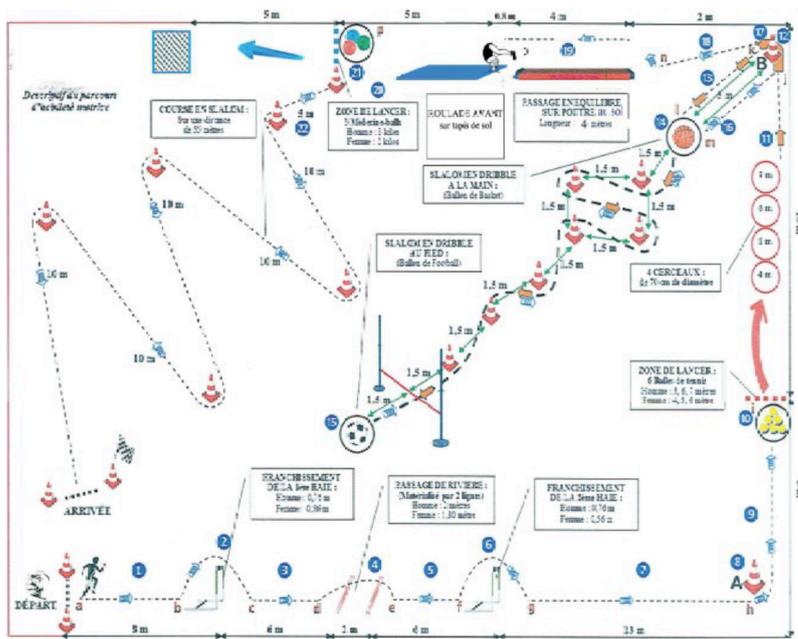
**L'inscription comprend l'accès à toutes les dates présentes ci-dessous ; attention elle ne comprend pas l'inscription aux TEP !*

PRÉSENTATION TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES (TEP)

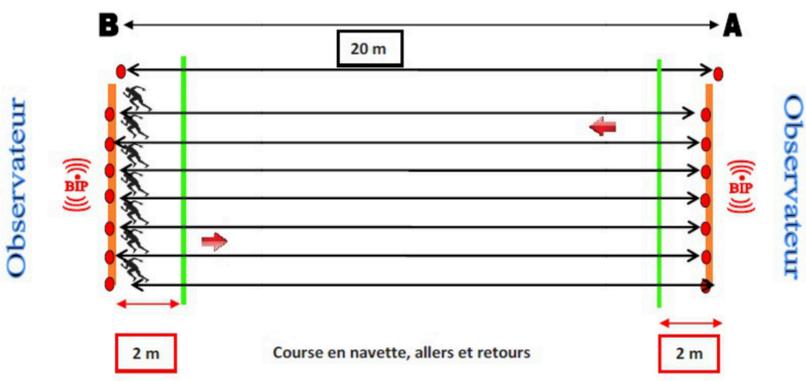
Exercice	FEMME		HOMME	
	répétition	pourcentage	répétition	pourcentage
SQUAT	5 répétitions	75 % poids du corps	6 répétitions	110 % poids du corps
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat	1 répétition	menton > barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination	6 répétitions	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

Test Haltérophilie Musculation (AF)
exercice technique squat, traction et développé couché

Test Cours Collectifs (AF)
suivre une chorégraphie de STEP



Test d'habileté motrice (APT)
- moins de 2min06 pour les femmes
- moins de 1min46 pour les hommes



Test Luc Léger (AF)
- palier 7 réalisé pour les femmes
- palier 9 réalisé pour les hommes

Test Luc Léger (APT)
- palier 6 réalisé pour les femmes
- palier 8 réalisé pour les hommes

PRÉSENTATION TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES (TEP)

Bulletin d'inscription à renvoyer à l'ADPS :

Je m'inscris* aux dates de présentation TEP en cochant les dates :

*Si vous hésitez entre le BPJEPS AF ou APT, vous pouvez vous inscrire pour les TEP HM/CC et APT afin d'assister à toutes les présentations des TEP.

	1ères dates	2èmes dates	3èmes dates
TEP CC	<input type="checkbox"/> 05/04/2024	<input type="checkbox"/> 02/05/2024	<input type="checkbox"/> 06/06/2024
TEP HM	<input type="checkbox"/> 11/04/2024	<input type="checkbox"/> 06/05/2024	<input type="checkbox"/> 10/06/2024
TEP APT	<input type="checkbox"/> 11/04/2024	<input type="checkbox"/> 07/05/2024	<input type="checkbox"/> 13/06/2024

Je soussigné(e), Monsieur / Madame souhaite être inscrit(e) aux demi-journées de présentation TEP à l'ADPS. Je m'engage à être présent sur les dates de formation cochées ci-dessus. Si je viens à être absent(e) lors de cette journée de formation, mon chèque bancaire sera quand même encaissé par l'organisme de formation.

Nom : Prénom :

Date de naissance : / / Lieu de naissance :

Adresse postale :

Code postal : Ville :

Numéro de téléphone : Adresse mail :

Signature :