CREPS DE REIMS

BPJEPS — ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES DE LA FORME

FICHE TECHNIQUE PROFESSIONNELLE

Tests d'Exigences Préalables (TEP)

1 — COMPRENDRE LES TEP APSF

LES 3 ÉPREUVES	DESCRIPTION
1. Luc Léger	Test de course en allers retours
2. Musculation	Squat + développé couché — 6 répétitions
3. Suivi de cours en musique (renforcement musculaire et HIIT)	40 minutes : 5 + 15 + 15 + 5

Les TEP constituent la vérification des exigences préalables à l'entrée en formation. Les épreuves sont réalisées dans l'ordre réglementaire : Luc Léger, démonstration technique de musculation, puis cours collectif en musique.

À retenir : il ne s'agit pas d'un concours avec une note globale. Le candidat doit valider les exigences prévues pour chacune des épreuves, dans les conditions et avec les critères techniques réglementaires.

Repères essentiels

Épreuve	Objectif	Validation
1 — Luc Léger	Endurance cardio-respiratoire / VMA	Palier 6 femme ; palier 8 homme
2 — Musculation	Maîtrise technique sous charge	6 reps squat + 6 reps développé couché
3 — Cours renforcement musculaire et HIIT	Endurance, coordination, qualité d'exécution	40 min selon le découpage réglementaire

Aménagements et handicap

Un candidat en situation de handicap peut demander, avant son inscription aux TEP, un aménagement auprès de la DRAJES de son lieu de domicile. Cette démarche préalable est indispensable pour pouvoir bénéficier de l'aménagement prévu.

Les dates des sessions -CREPS de REIMS

Session	Date	Action recommandée
Session 1	22 avril 2027	Choisir la session correspondant à votre préparation
Session 2	24 juin 2027	Prévoir l'inscription suffisamment tôt
Session 3	25 août 2027	Dernière échéance

Pièces à prévoir pour les TEP

Document	Statut / conseil
Photo d'identité récente	À prévoir dans le dossier TEP
Certificat médical de non-contre-indication	Moins d'un an ; utiliser le modèle demandé par le CREPS
Pièce d'identité	CNI recto-verso, passeport ou titre de séjour en cours de validité

2 — ÉPREUVE 1 : TEST NAVETTE « LUC LÉGER »

Le candidat court entre deux lignes séparées de 20 mètres, au rythme de signaux sonores. Le test est progressif et vise notamment à estimer la vitesse maximale aérobie (VMA).

Seuils réglementaires

Candidat	Seuil de validation	Vitesse atteinte
Femme	Palier 6 réalisé (annonce « palier 7 » ou « fin du palier 6 »)	11,5 km/h
Homme	Palier 8 réalisé (annonce « palier 9 » ou « fin du palier 8 »)	12,5 km/h

Règles à connaître

- Le départ et les changements de direction se font sur les lignes matérialisées ; les virages en courbe sont interdits.
- Si vous arrivez avant le signal, vous attendez le signal suivant avant de repartir.
- Un retard dans la zone de tolérance de 2 m entraîne un avertissement ; un troisième retard consécutif est éliminatoire.
- Tout retard au-delà de la zone de tolérance de 2 m est éliminatoire.

Conseils de préparation

- 2 séances cardio ciblées/semaine : une séance d'intervalles courts et une séance d'endurance fondamentale.
- Travail spécifique : répétitions de 20 m avec changements de direction, accélération progressive et maîtrise des freinages.
- Ne pas courir le test à chaque entraînement : 1 test blanc toutes les 2 à 3 semaines suffit.
- Objectif : arriver au jour J avec une marge, par exemple être capable de reproduire le palier cible en entraînement sans finir à l'épuisement complet.

Stratégie le jour J

Échauffement progressif, hydratation habituelle, chaussures déjà utilisées à l'entraînement. Sur le test, économisez les premières navettes : la vitesse augmente progressivement. Cherchez surtout la régularité, des appuis courts et des changements de direction propres.

3 — ÉPREUVE 2 : MOUVEMENTS TECHNIQUES DE MUSCULATION

L'épreuve comporte deux mouvements : squat et développé couché. L'ordre est communiqué par l'organisateur. Pour chaque mouvement : 5 minutes d'échauffement spécifique, puis 6 répétitions successives sans temps d'arrêt. Deux répétitions supplémentaires maximum sont autorisées pour valider les six répétitions.

Charges réglementaires

Mouvement	Femmes	Hommes
Squat	6 répétitions à 90 % du poids du corps	6 répétitions à 110 % du poids du corps
Développé couché	6 répétitions à 60 % du poids du corps	6 répétitions à 90 % du poids du corps

Calcul de la charge

La pesée est réalisée le jour du test. Le poids du corps est déterminé sans chaussures, en tenue sportive légère, avec retrait de 200 g correspondant aux vêtements. La charge est arrondie au kilogramme inférieur.

Exemple : homme pesé à 78,7 kg → développé couché à 90 % = 70,83 kg → charge réglementaire = 70 kg.

Validation et points techniques

- Les 6 répétitions doivent être validées dans les conditions réglementaires ; une répétition fautive est considérée comme non validée.
- Squat : position de départ stable ; descente jusqu'à ce que la surface supérieure des cuisses au niveau de la hanche soit plus basse que le sommet des genoux ; remontée complète ; respect des signaux « squat » et « rack ».
- Développé couché : tête, épaules et fessiers en contact avec le banc ; pieds en contact avec le sol ; prise avec pouces verrouillés ; largeur maximale des mains de 81 cm ; descente jusqu'au contact poitrine/abdomen avec profondeur réglementaire ; arrêt puis poussée avec verrouillage des coudes ; respect des signaux « start », « press », « rack ».
- Les erreurs de profondeur, de position, de signal, de contrôle ou de trajectoire peuvent rendre la répétition non valide.

Préparation physique recommandée

- Technique : pratiquer régulièrement avec une charge sous-maximale et filmer quelques séries pour contrôler profondeur, stabilité et trajectoire.
- Force-endurance : 2 séances hebdomadaires, avec séries de 4 à 8 répétitions et progression graduelle.
- Spécificité : introduire progressivement la charge TEP et travailler des séries de 6 répétitions sans pause.
- Semaine du test : réduire le volume, conserver quelques rappels techniques et éviter toute séance lourde à proximité de l'épreuve.

4 — ÉPREUVE 3 : COURS COLLECTIF EN MUSIQUE

Le candidat réalise une démonstration technique de 40 minutes.

Durée	Contenu réglementaire	Compétences particulièrement sollicitées
5 min	Échauffement avec coordination bas / haut du corps	Coordination, progressivité, placement
15 min	Renforcement musculaire en musique : squat, pompe, fente droite et gauche	Endurance musculaire, placement corporel
15 min	HIIT : jumping jack, burpees, run/montées de genoux, planche dynamique, jump	Endurance cardio-respiratoire, technique
5 min	Retour au calme	Récupération, contrôle respiratoire

Ce que le candidat doit travailler

- Être capable d'enchaîner les exercices avec une technique stable malgré la fatigue.
- Maîtriser les transitions et le rythme musical sans perdre la qualité d'exécution.
- Préparer plusieurs niveaux d'intensité pour les exercices : amplitude, rythme et impact peuvent être adaptés à la condition physique.
- Répéter le cours complet, chronométré, au moins plusieurs fois avant le TEP afin de maîtriser les 40 minutes sans rupture.

Conseil de préparation

Travaillez d'abord la qualité technique sans musique, puis ajoutez la musique et enfin les transitions. L'objectif n'est pas de construire une chorégraphie complexe : il faut démontrer une exécution maîtrisée, continue, sûre et reproductible.

5 — PLAN DE PRÉPARATION PHYSIQUE CONSEILLÉ

Proposition sur 8 semaines — à adapter au niveau initial, aux antécédents sportifs et à la date de session. Ce plan est un cadre de préparation, pas une prescription médicale.

Semaines	Cardio / Luc Léger	Musculation	Cours collectif
1–2	2 séances : endurance + intervalles courts ; technique 20 m	2 séances : technique squat/DC, charges modérées	2 × 20–30 min : mouvements de base + coordination
3–4	2 séances : intervalles spécifiques + 20 m ; test blanc léger	2 séances : 4–8 reps ; introduction progressive de la charge TEP	1–2 cours de 40 min, intensité progressive
5–6	2 séances : travail proche allure TEP + test blanc	2 séances : séries de 6 proches du format TEP, sans échec	2 répétitions complètes de 40 min, chronométrées
7	1 séance spécifique + 1 footing facile	1–2 séances légères, priorité technique	1 répétition complète, sans chercher l'épuisement
8	Rappel court, récupération	Rappels techniques très légers	1 répétition partielle/technique puis repos

Principes de récupération

- Conserver au moins une journée de récupération relative par semaine.
- Dormir suffisamment et maintenir une alimentation habituelle, équilibrée et adaptée à la charge d'entraînement.
- Éviter les changements alimentaires drastiques ou les pertes de poids rapides avant la pesée.
- Ne pas chercher à « tester sa charge maximale » juste avant la session.
- Toute douleur inhabituelle, persistante ou aggravée doit conduire à interrompre l'entraînement et à demander un avis professionnel de santé.

Avant de partir	✓
Convocation et pièce d'identité	☐
Certificat / justificatifs demandés par le CREPS	☐
Tenue sportive et chaussures réservées à la salle	☐
Serviette + bouteille d'eau	☐
Arriver suffisamment tôt pour repérer les lieux et s'échauffer	☐