

Tests d'Exigences Préalables (TEP)

BPJEPS APSF (anciennement BPJEPS AF)

Mise à jour le 15 janvier 2026

Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport, spécialité « Éducateur sportif », mention « Activités Physiques et Sportives de la Forme »



Vous devez réussir les Tests d'Exigences Préalables à l'entrée en formation (TEP) pour accéder à la formation BPJEPS APSF.

Les Tests d'Exigences Préalables à l'entrée en formation ont pour but de vérifier les compétences du (de la) candidat(e) à suivre le cursus de formation lui permettant d'accéder au **Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport, spécialité « Educateur Sportif », mention « Activités Physiques et Sportives de la Forme »**.

➤ Textes de référence

- Arrêté du 29 juillet 2025 portant création de la mention « Activités Physiques et Sportives de la Forme » du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport spécialité « éducateur sportif ».
- <http://www.legifrance.gouv.fr/eli/arrete/2025/7/29/SPOV2522458A/jo/texte>

➤ Tests d'Exigences Préalables à l'entrée en formation (TEP)

Pour s'inscrire aux TEP, le dossier d'inscription complet devra être remis aux dates indiquées par l'organisme habilité par la DRAJES.

➤ Organisation générale des épreuves

Toutes les épreuves se déroulent sur une seule et même journée :

- Epreuve Test navette Luc en début de matinée (épreuve éliminatoire)
- Epreuve musculation en fin de matinée/après-midi (si réussite à l'épreuve Luc Léger)
- Epreuve cours collectifs dans l'après-midi (si réussite au Luc Léger)

1. Test navette « Luc Léger »



L'épreuve du test navette Luc Léger est une épreuve éliminatoire qui ne permet pas d'accéder aux épreuves de musculation et cours collectifs si celle-ci n'est pas validée.

→ **Si le candidat est une femme**, le test navette « Luc Léger » est validé par le **palier 6 réalisé**.

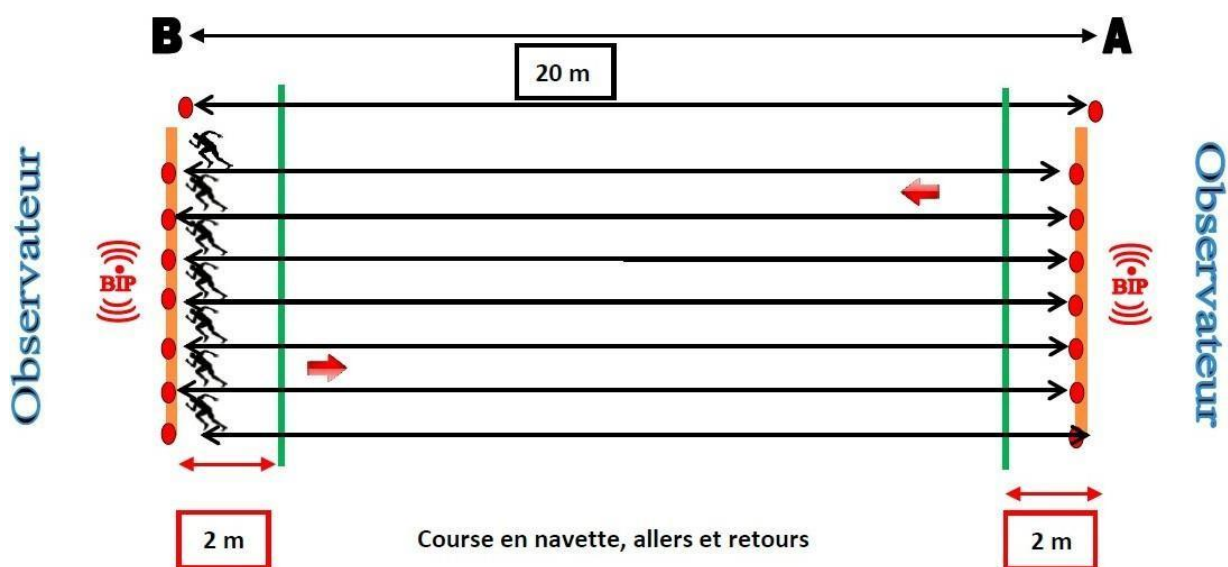
Le palier est réalisé par l'annonce sonore suivante « palier 7 » ou « fin du palier 6 ».

La candidate atteint une vitesse de 11,5 km/h.

→ **Si le candidat est un homme**, le test navette « Luc Léger » est validé par le **palier 8 réalisé**.

Le palier est réalisé par l'annonce sonore suivante « palier 9 » ou « fin du palier 8 ».

La candidate atteint une vitesse de 12,5 km/h



Règlement de l'épreuve n°1 du Luc Léger :

C'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 ».

Il vise à calculer la vitesse maximale aérobie ainsi qu'à estimer la consommation d'oxygène (VO2Max) d'une personne.

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.

Une ligne de tolérance de 2 mètres, avant l'extrémité de la ligne A et B, est matérialisée au sol de chaque côté des 20 mètres. Deux évaluateurs se positionnent de part et d'autre des lignes A et B. Le nombre de candidats est limité à dix par binôme d'évaluateurs. Le candidat amorce son retour vers la ligne opposée en bloquant un de ses pieds immédiatement derrière l'extrémité de la ligne A ou B. Les virages en courbes sont interdits.

Si un candidat arrive sur une des deux lignes avant le signal sonore suivant, il attend que le signal sonore retentisse pour repartir vers l'autre ligne.

Lorsqu'un candidat a un retard dans la zone de tolérance des deux mètres, à l'émission du signal sonore, un avertissement lui est signifié par l'évaluateur de la ligne qui en informe également l'évaluateur de la ligne opposée.

Dans le cas où le retard n'est pas comblé sur l'aller suivant, un deuxième avertissement est signifié au candidat. Un troisième retard consécutif est éliminatoire.

Tout retard en-deçà de la zone de tolérance de deux mètres, à l'émission du signal sonore, est éliminatoire.

Le matériel :

- Un gymnase ou une salle de sport (ou à défaut un terrain extérieur) avec une surface plane antidérapante nécessaire à la réalisation du test dans des conditions de sécurité
- Un décamètre ou un odomètre avec une roue
- Ruban adhésif ou autres (pour matérialiser les lignes au sol)
- Des plots
- Un lecteur d'enregistrement, suffisamment audible pour tous les participants
- L'enregistrement du test « Luc Léger », version 1998, avec palier d'une minute
- Chasubles avec numéro ou dossard (autant que de candidats)

Les consignes de mise en place :

Le nombre de candidats est limité à 10. 1 évaluateur de chaque côté pour 2 candidats.

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. De chaque côté, la tolérance des 2 mètres sera matérialisée par une ligne au sol. Un observateur devra être situé de part et d'autre des lignes « A » et « B ».

2. Test de musculation

→ Une démonstration technique composée de 2 exercices :

***LE SQUAT**

***LE DEVELOPPE COUCHE**

Exercice	FEMME		HOMME	
	Répétition	Pourcentage	Répétition	Pourcentage
SQUAT	6 répétitions	90 % poids du corps	6 répétitions	110 % poids du corps
DEVELOPPE COUCHE	6 répétitions	60 % poids du corps	6 répétitions	90 % poids du corps

Les candidats disposent de 5 min d'échauffement spécifique avant chaque mouvement. Les six répétitions de chacun des deux mouvements sont successives. Aucun temps d'arrêt n'est autorisé.

Le poids du corps est déterminé en fonction de la pesée réalisée le jour du test.

La charge est arrondie au kg inférieur. Exemple pour un homme : $78,7 \text{ kg au poids du corps} \times 0,9 = 70,83$ soit 70 kg à soulever.

La tenue vestimentaire du (de la) candidat(e) doit permettre la visibilité des articulations mobilisés. Seuls les équipements homologués par la FFHM sont autorisés. Aucun équipement de confort ou d'assistance n'est autorisé.

La serviette est obligatoire.

Règlement de l'épreuve musculation :

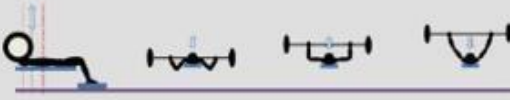
→ Le squat : [Lien vidéo](#)

Exercice	Schéma	Critères de réussite
SQUAT	 1 2 3	- Exécuter le nombre requis de mouvement - Alignement tête-dos-fessiers - Dos droit et naturellement cambré sans hyperlordose excessive - Hanches à hauteur des genoux - tête droite et regard à l'horizontal - Pieds à plat

Fautes techniques sanctionnées d'une répétition nulle :

- Amplitude incomplète dans la flexion de genoux (cf. schéma ①)
- Déséquilibre du buste vers l'avant, flexion de hanche excessive (cf. schéma ②)
- Enroulement dorsal (cf. schéma ③)
- Décoller les talons
- Rotation interne des genoux
- Intervention d'une tierce personne au cours de l'effort

→ Le développé couché : [Lien vidéo](#)

DEVELOPPÉ COUCHE		- Exécuter le nombre requis de mouvement - Barre en contact de la poitrine sans rebond - Alignement tête-dos-cuisses - Fléchissement des genoux pour préserver un dos droit 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.
-----------------------------	---	---

Fautes techniques sanctionnées d'une répétition nulle :

- La barre ne doit pas toucher les montants dans l'exécution (aide au « rack/dérack » possible)
- Amplitude incomplète (contact poitrine en bas et retour bras tendus en haut)
- Rebond de la barre sur la poitrine
- Décoller les muscles fessiers du banc (technique de pontage)
- Non-respect du couloir (entre partie supérieure poitrine et ligne inférieure des épaules)
- Poussée dissymétrique des bras
- Intervention d'une tierce personne au cours de l'effort
- Reprise d'appui avec les pieds

3. Test cours collectifs

Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique en cours collectifs en musique de 40 minutes comprenant :

- **5 minutes d'échauffement** incluant des exercices de coordination entre bas et haut du corps.
- **15 minutes de renforcement musculaire** en musique portant sur les capacités d'endurance musculaire et de placement corporel, à partir des exercices suivants : squat, pompes, fentes droite et gauche.
- **15 minutes de circuit training** portant sur les capacités d'endurance cardio-respiratoires et techniques, à partir des exercices suivants : jumping jacks, burpees, run/montées de genoux, planche dynamique, jump
- **5 minutes de retour au calme**