



DESCRIPTIF TESTS IMF BP JEPS EDUCATEUR SPORTIF

Afin de savoir qui peut intégrer notre formation qui est à la fois sportive, scolaire, organisationnelle, musicale, scientifique...nous avons besoin de nous faire une idée sur vos aptitudes.

Les tests des TEP AF à passer dans un centre habilité, représentent le 1er niveau minimal physique à avoir pour vous assurer une formation agréable et sécuritaire physiquement, où vous n'aurez pas de retard à rattraper.

La réussite aux TEP prouve normalement que vous êtes un pratiquant assidu en musculation, et/ou cours collectifs.

Chaque école choisit ensuite d'évaluer ses éventuels futurs stagiaires selon les qualités attendues, ses spécialités et son niveau.

A l'IMF nous souhaitons travailler avec des stagiaires professionnels, responsables, physiquement aptes, volontaires, curieux, et adaptables, pour vous assurer une bonne année de formation et un futur professionnel riche.

Si vous ratez une épreuve à nos tests, cela n'est pas éliminatoire. Vous avez une note à chaque épreuve et nous faisons une moyenne générale. Nous prenons au final les profils avec une bonne moyenne générale et qui ont un très bon avis à l'entretien, qui constitue une épreuve importante.

Bon entraînement !

Entretien de motivation :

Les candidats seront mis en situation d'entretien d'embauche et ils devront nous convaincre de leur motivation

Pour satisfaire à ce test : le candidat devra obtenir un avis favorable

Test de suivi de cours collectifs de 50 min composé de :

- 15 minutes de STEP dont 5 minutes d'échauffement
- 15 minutes de renforcement musculaire
- 15 minutes de stretching/posture

Niveau requis : intermédiaire

Les enchaînements sont composés de pas de base. L'évolution pour le step conduit dans un premier temps vers des changements de direction, puis vers une coordination simple bras/jambes.

POUR L'OPTION B HALTEROPHILIE/MUSCULATION :

Test de performance MUSCULATION sur tirage au sort parmi :

- Squat
- Ou Développé couché
- Ou Soulevé de terre

Barèmes	Squat	Développé couché	Soulevé terre
FEMME	0,9 du PDC	0,5 du PDC	1,1 du PDC
HOMME	1,2 du PDC	0,9 du PDC	1,4 du PDC

PDC=poids de corps

Notation homme et femme sur 10 points : 1 point par répétition validée

Plus vous faites de répétitions plus vous avez une bonne note.

NB : 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.

Si l'intégrité physique du candidat est mise en jeu, le jury se réserve le droit d'arrêter l'épreuve à tout moment. La notation s'effectuera uniquement sur les répétitions validées par le jury. Le référentiel technique de chacun des mouvements est identique à celui des TEP : https://www.creps-idf.fr/assets/images/formation/content/reglement_tep_4_uc_maj_04_2022.pdf

Le squat est autorisé en position traditionnelle, semi-sumo ou sumo, il doit être fait en amplitude complète avec l'articulation de la hanche sous l'articulation du genou.

Sur les mouvements, le matériel autorisé optionnel qui peut être apporté par le candidat est : une ceinture d'haltérophilie, gants, des chaussures haltérophilie et de la magnésie.

NON AUTORISE : sangle, planche, manchon sur la barre, mousse, serviette.