TEP

BPJEPS MAPST

Multi-Activités Physiques ou Sportives pour Tous

TESTS D'EXIGENCES PRÉALABLES

Session 2026 / 2027

LES EXIGENCES PRÉALABLES À L'ENTRÉE EN FORMATION :

Les exigences préalables ont pour but de vérifier les compétences du candidat à suivre le cursus de formation lui permettant d'accéder à la mention « **Multi-Activités Physiques ou Sportives pour Tous** » spécialité « **Éducateur sportif** », du brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BPJEPS).

LE CANDIDAT DOIT AVOIR :

- ☐ **Certificat médical** de **non-contre-indication** à la pratique sportive datant d'au moins un an de la mention visée. PAGE 5
- ☐ Une **photocopie (recto-verso)** de la **carte d'identité** en cours de validité pour la constitution du dossier et la présentation de l'originale lors du passage aux tests
- ☐ La **fiche d'inscription complétée avec photo d'identité** PAGE 3
- ☐ **35€** en espèce ou par chèque à l'ordre de **COTENTIN SPORTS FORMATIONS**

Arrêté du 4 avril 2018 - annexe IV

Ce document peut être modifié pour répondre aux besoins de la pédagogie. Date de modification : 24/11/2025

www.cotentinsportsformations.fr

COTENTIN SPORTS FORMATIONS, 363 Rue Pierre Brossolette, 50110 Cherbourg-en-Cotentin

ÊTRE CAPABLE DE RÉALISER LES DEUX TESTS SUIVANTS :

TEST 1

TEST NAVETTE « LUC LEGER » VOIR TABLEAU - PAGE 6

Palier à réaliser en fonction de l'âge et le genre.

TEST 2

PARCOURS D'HABILETE MOTRICE VOIR TABLEAU - PAGE 7

Temps minimum à réaliser en fonction de l'âge et le genre.

La validité des TEP est délivrée par la DRAJES (valable sur l'ensemble du territoire national).

Pour plus d'informations sur ces deux épreuves, vous pouvez consulter le site internet de la formation :

PAGE TEP MAPST

Le descriptif complet des deux tests ci-dessus peut être consulté sur l'annexe II de l'arrêté du 9 novembre 2024 portant création de la mention « Multi-Activités Physiques ou Sportives pour Tous » du Brevet Professionnel, de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport ».

CLÔTURE DES INSCRIPTIONS

1 SEMAINE AVANT LA DATE DE PASSAGE

NOMBRE DE PARTICIPANTS :
MINIMUM 8 INSCRITS / SESSION
MAXIMUM 40 INSCRITS / SESSION

TARIF DE 35€

LES CONTACTS

CONTACT

Sébastien HERMAN - Responsable pédagogique
sebastien.herman@cotentinsportsformations.fr
07 68 59 12 35
CHERBOURG

CONTACT

Romain DUGELAY - Responsable pédagogique
romain.dugelay@cotentinsportsformations.fr
07 66 92 67 13
SAINT-LÔ

Ce document peut être modifié pour répondre aux besoins de la pédagogie. Date de modification : 24/11/2025

FICHE D'INSCRIPTION
Tests d'Exigences Préalables à l'entrée en formation (TEP)

DIPLÔME : BPJEPS

MENTION : Multi-Activités Physiques ou Sportives pour Tous

☐ **35€ -** LUC LÉGER + PARCOURS D'HABILETE MOTRICE

INFORMATIONS DU CANDIDAT : *Obligatoire

*Obligatoire

NOM D'USAGE* : .....

NOM DE NAISSANCE* : .....

Prénom* : .....

Genre* : ☐ Homme ☐ Femme

Date de naissance* : ..... Lieu de naissance* : .....

Département de naissance* : ..... Nationalité* : .....

Adresse postale complète* : .....

.....

Code postal* : ..... Ville* : .....

Téléphone* : .....

Adresse e-mail* : .....

Dernier diplôme obtenu* : .....

Contact en cas d'urgence : NOM et Prénom* : .....

Téléphone* : ..... Lien de parenté* : .....

Accord sur l'utilisation des données : ☐ **Je suis d'accord et j'accepte**

L'utilisation des données personnelles est obligatoire pour l'inscription des tests d'exigences préalables à l'entrée en formation. Ces données nous permettent de traiter vos informations, de vous inscrire sur les déclarations de résultat et de générer des documents. Pour plus d'informations sur l'utilisation de vos données personnelles : www.cotentinsportsformations.fr/utilisation-donnees/

Ce document peut être modifié pour répondre aux besoins de la pédagogie. Date de modification : 24/11/2025

ENGAGEMENT

Je souhaite m'inscrire au TEP du diplôme « **BPJEPS** » mention « **Multi-Activités Physiques ou Sportives pour Tous** » spécialité « **Éducateur sportif** » pour la session de :

- ☐ **Samedi 11 avril 2026**
  9H30 - 12H00
  SAINT-LÔ
- ☐ **Samedi 23 mai 2026**
  9H30 - 12H00
  CHERBOURG
- ☐ **Samedi 20 juin 2026**
  9H30 - 12H00
  SAINT-LÔ
- ☐ **Samedi 29 août 2026**
  9H30 - 12H00
  CHERBOURG
- ☐ **Samedi 5 septembre 2026**
  9H30 - 12H00
  SAINT-LÔ

Une convocation vous sera adressée ultérieurement par mail

Fait le : .....

À : .....

SIGNATURE :

COMMENT RENDRE LE DOSSIER ?

Le dossier d'inscription au TEP est à retourner uniquement par e-mail à :

E-MAIL

contact@cotentinsportsformations.fr

TOUT DOSSIER INCOMPLET NE PERMETTRA PAS DE FINALISER VOTRE CANDIDATURE.

UN E-MAIL DE CONFIRMATION VOUS SERA TRANSMIS À LA RECEPTION DU DOSSIER.

Ce document peut être modifié pour répondre aux besoins de la pédagogie. Date de modification : 24/11/2025

CERTIFICAT MÉDICAL

Daté d'au moins un an.

Je soussigné(e) ..... docteur en médecine, certifie avoir examiné ce jour, monsieur / madame .....

et avoir constaté qu'il/elle ne présente aucune contre-indication à :

- [ ] **La pratique et à l'enseignement des multi-activités physiques ou sportives pour tous** MAPST
- [ ] **La pratique des examens des tests d'exigences préalables** TEP

Fait le : .....

À : .....

CACHET DU MÉDECIN

SIGNATURE DU MÉDECIN

Dispositions particulières pour les personnes présentant un handicap : la réglementation du diplôme prévoit que la DRAJES peut, après avis d'un médecin agréé par la Fédération française handisport ou par la Fédération française de sport adapté, aménager le cursus de formation et les épreuves d'évaluation certificative pour toute personne justifiant d'un handicap.

Dans le cas où le médecin constate une contre-indication liée à un handicap, il le mentionne sur le certificat et oriente le(la) candidat(e) vers le dispositif mentionné ci-dessus. Dans ce cas, le candidat doit prendre contact avec le référent handicap de la DRAJES de son lieu de résidence.

Ce document peut être modifié pour répondre aux besoins de la pédagogie. Date de modification : 24/11/2025

ÉPREUVE 1 : TEST NAVETTE "LUC LÉGER"

Le test navette « **Luc Léger** » est un test progressif qui consiste à courir entre deux lignes, séparées de vingt mètres, selon le rythme indiqué par les signaux de la bande sonore. Il vise à calculer la vitesse maximale aérobie ainsi qu'à estimer la consommation maximale d'oxygène (VO2Max) d'une personne.

♀ - 40 ans

Si le candidat est une femme, le test navette « **Luc Léger** » est validé lorsque **le palier 6 est réalisé**. Le palier 6 est réalisé par l'**annonce sonore suivante : « palier 7 »** ou « fin du palier 6 ». Le candidat atteint 11,5 km/h.

♂ - 40 ans

Si le candidat est un homme, le test navette « **Luc Léger** » est validé lorsque **le palier 8 est réalisé**. Le palier 8 est réalisé par l'**annonce sonore suivante : « palier 9 »** ou « fin du palier 8 ». Le candidat atteint 12,5 km/h.

Des bonifications sont accordées pour les candidats âgés :

De 40 à 50 ans :

♀ 40 à 50 ans

Si le candidat est une femme, le test navette « **Luc Léger** » est validé **lorsque le palier 5 est réalisé**. Le palier 5 est réalisé par l'**annonce sonore suivante : « palier 6 »** ou « fin du palier 5 ». Le candidat atteint 11 km/h.

♂ 40 à 50 ans

Si le candidat est un homme, le test navette « **Luc Léger** » est validé **lorsque le palier 7 est réalisé**. Le palier 7 est réalisé par l'**annonce sonore suivante : « palier 8 »** ou « fin du palier 7 ». Le candidat atteint 12 km/h.

À partir de 51 ans :

♀ + 51 ans

Si le candidat est une femme, le test navette « **Luc Léger** » est validé **lorsque le palier 4 est réalisé**. Le palier 4 est réalisé par l'**annonce sonore suivante : « palier 5 »** ou « fin du palier 4 ». Le candidat atteint 10 km/h.

♂ + 51 ans

Si le candidat est un homme, le test navette « **Luc Léger** » est validé **lorsque le palier 5 est réalisé**. Le palier 5 est réalisé par l'**annonce sonore suivante : « palier 6 »** ou « fin du palier 5 ». Le candidat atteint 11 km/h.

Règlement du test :

Le candidat se place derrière une ligne « A » matérialisée au sol et délimitée par des plots. Au signal de la bande sonore, le candidat se dirige vers la ligne « B » également matérialisée au sol et délimitée par des plots.

Une ligne de tolérance, deux mètres avant l'extrémité de la ligne A et de la ligne B, est matérialisée au sol de chaque côté des vingt 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 courbe 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 des deux mètres, à l'émission du signal sonore, est éliminatoire.

Ce document peut être modifié pour répondre aux besoins de la pédagogie. Date de modification : 24/11/2025

ÉPREUVE 2 : PARCOURS D'HABILETÉ MOTRICE CHRONOMÉTRÉ

Le candidat réalise un parcours d'habileté motrice chronométré **composé de vingt-deux ateliers consécutifs** proposés dans l'ordre chronologique déterminé par la description ci-dessous. Ce parcours est validé lorsqu'il est réalisé : dans un temps strictement inférieur, pénalités comprises, à :

♀ - 40 ans

Un temps strictement inférieur, pénalités comprises, à deux minutes et six secondes **(2'06) pour les femmes**.

♂ - 40 ans

Un temps strictement inférieur, pénalités comprises, à une minute et quarante-six secondes **(1'46) pour les hommes.**

Des bonifications sont accordées pour les candidats âgés :

De 40 à 50 ans :

♀ 40 à 50 ans

Un temps strictement inférieur, pénalités comprises, à deux minutes et onze secondes **(2'11) pour les femmes ;**

♂ 40 à 50 ans

Un temps strictement inférieur, pénalités comprises, à une minute et cinquante-et-une secondes **(1'51) pour les hommes.**

À partir de 51 ans :

♀ + 51 ans

Un temps strictement inférieur, pénalités comprises, deux minutes et seize secondes **(2'14) pour les femmes.**

♂ + 51 ans

Un temps strictement inférieur, pénalités comprises, à une minute et cinquante-et-six secondes **(1'56) pour les hommes.**

Toute erreur identifiée et décrite ci-dessous entraîne **cinq secondes de pénalité**.

Atelier 1 : Course à pied sur huit mètres
A partir d'un départ commandé, le candidat court sur une distance de 8 mètres, du point « a » au point « b ».

Atelier 2 : Franchissement de la première haie
Le candidat franchit la première haie d'une hauteur de 0,76 mètre pour les hommes et de 0,56 mètre pour les femmes.

Une pénalité est attribuée pour le renversement de la haie ;

Une pénalité est attribuée pour la chute de la latte au passage de la haie.

Atelier 3 : Course à pied sur six mètres
Le candidat court sur une distance de 6 mètres, du point « c » au point « d ».

Atelier 4 : Passage de rivière (zone matérialisée par 2 lignes)
Le candidat franchit un passage de rivière, matérialisé par 2 lignes tracées au sol espacées de 2 mètres pour les hommes et de 1,80 mètre pour les femmes.

Une pénalité est attribuée en cas d'un ou plusieurs appui(s) constaté(s) sur une des lignes ou dans l'espace délimité par les 2 lignes.

Atelier 5 : Course de vitesse sur six mètres
Le candidat court sur une distance de 6 mètres, du point « e » au point « f ».

Atelier 6 : Franchissement de la deuxième haie
Le candidat franchit la deuxième haie d'une hauteur de 0,76 mètre pour les hommes et de 0,56 mètre pour les femmes.

– Une pénalité est attribuée pour le renversement de la haie.

– Une pénalité est attribuée pour la chute de la latte au passage de la haie.

Ce document peut être modifié pour répondre aux besoins de la pédagogie. Date de modification : 24/11/2025

Atelier 7 : Course de vitesse sur treize mètres
Le candidat court sur une distance de treize mètres, du point « g » au point « h ».

Atelier 8 : Contournement du plot A
Le candidat contourne le plot « A » par la droite.

Atelier 9 : Course de vitesse sur cinq mètres
Le candidat court sur une distance de cinq mètres, du point « h » au point « i ».

Atelier 10 : Lancer de balles
Le candidat lance une balle dans quatre cibles matérialisées par quatre cerceaux de soixante-dix centimètres de diamètre, posés au sol, en allant du plus proche au plus éloigné. Le lancer est validé lorsque la balle est dans la cible ou touche le bord du cerceau.

Par cible manquée (deux balles possibles pour chaque cible).

Le candidat dispose de six balles maximum et de deux lancers maximum par cible pour valider l'atelier. Les distances de lancer sont mesurées entre le centre de chaque cerceau et la zone de lancer derrière laquelle, le candidat doit se trouver, soit :
Pour les hommes : le centre du premier cerceau est situé à cinq mètres, le deuxième à six mètres et le troisième à sept mètres de la zone de lancer.
Pour les femmes : le centre du premier cerceau est situé à quatre mètres, le deuxième à cinq mètres et le troisième à six mètres à partir de la ligne tracée au sol de la zone de lancer.

Atelier 11 : Course de vitesse sur dix mètres
Le candidat court sur une distance de dix mètres, du point « i » au point « j ».

Atelier 12 : Contourner le plot B
Le candidat contourne le plot « B » par la droite, placé à dix mètres de la zone de lancer de balles.

Atelier 13 : Course de vitesse sur cinq mètres
Le candidat court sur une distance de cinq mètres, du point « k » au point « l ».

Atelier 14 : Slalom en dribble à la main (Ballon de basket)
Le candidat prend le ballon de basket posé dans un cerceau et se déplace en dribblant d'une seule main (changements de main autorisés) pour effectuer un slalom entre les sept plots dont les quatre premiers sont disposés en croix (distance entre les plots 1 mètre 50 : voir schéma). Les plots doivent être contournés alternativement par la gauche et par la droite. Le candidat franchit un élastique tendu à quarante centimètres du sol (et placé à 1 mètre 50 du dernier plot) sans le toucher, le ballon passant au-dessus de l'élastique. Il immobilise ensuite le ballon avec les mains à l'intérieur d'un cerceau placé au sol à 1 mètre 50 de l'élastique ; Le ballon ne doit pas être porté, le corps du candidat doit contourner les plots.

Une pénalité est attribuée par plot non-contourné avec le corps ;

Une pénalité est attribuée par plot non-contourné, avec le ballon ;

Une pénalité est attribuée si l'élastique est touché lors de son franchissement ;

Une pénalité est attribuée si l'élastique est franchi alors que la balle tenue par le candidat ;

Une pénalité est attribuée si le ballon est porté lors de cet atelier.

Une pénalité est attribuée si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau ;

Atelier 15 : Slalom en dribble au pied (ballon de football)
Le candidat prend un ballon de football avec les pieds, posé à l'intérieur d'un cerceau et franchit l'élastique sans le toucher en faisant passer le ballon sous l'élastique. Il effectue le slalom en sens inverse en contournant les plots alternativement par la droite et par la gauche, en dribblant au pied jusqu'au cerceau (m) et immobilise la balle dans le cerceau avec le pied. Le corps du candidat ainsi que le ballon doivent contourner tous les plots.

Une pénalité est attribuée par plot non-contourné avec le ballon ;

Une pénalité est attribuée si l'élastique est touché lors de son franchissement ;

Une pénalité est attribuée si le ballon est touché avec la main pendant les dribbles au pied ;

Une pénalité est attribuée si le ballon est immobilisé avec la (les) main(s) dans le cerceau ;

Une pénalité est attribuée si le ballon n'est pas immobilisé dans le cerceau.

Atelier 16 : Course sur cinq mètres
Le candidat court sur une distance de cinq mètres, du point « m » au point « j ».

Ce document peut être modifié pour répondre aux besoins de la pédagogie. Date de modification : 24/11/2025

Atelier 17 : Contourner le plot B :
Le candidat contourne le plot « B » par la droite, placé à dix mètres de la zone de lancer de balle.

Atelier 18 : Course sur deux mètres
Le candidat court sur une distance de deux mètres, du point « k » au point « n ».

Atelier 19 : Passage en équilibre sur poutre basse
Le candidat marche sur une poutre basse, de quatre mètres de long. Le candidat traverse la poutre d'une extrémité à l'autre. En cas de chute, le candidat recommence l'atelier au début de la poutre.

Atelier 20 : Roulade avant
De l'extrémité de la poutre le candidat réalise une roulade avant sur un tapis placé à une distance de 0,80 mètre de la poutre.

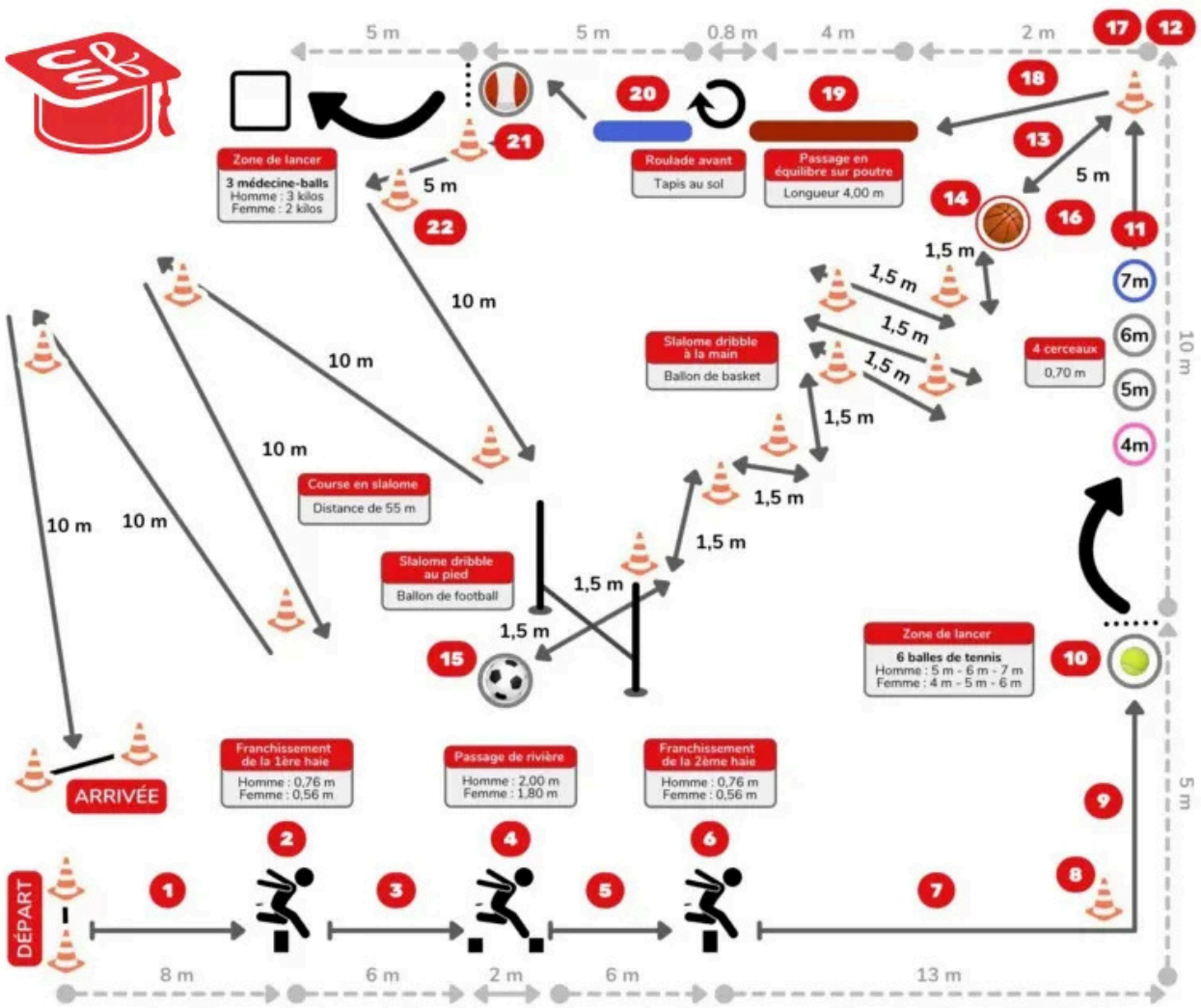
Une pénalité est attribuée pour la réalisation d'une roulade dont la trajectoire rectiligne et perpendiculaire à l'axe de départ du candidat n'est pas respectée.

Atelier 21 : Lancer de médecine-balls
Le candidat, situé derrière la zone de lancer, lance successivement trois médecine-balls, (deux kilogrammes pour les femmes et trois kilogrammes pour les hommes) au-delà d'une ligne située à cinq mètres du point « p » (lancer à deux mains départ poitrine).

Une pénalité est attribuée lorsque la zone de lancer est mordue ou franchie par le candidat ;

Une pénalité est attribuée pour chaque lancer de médecine-ball ne franchissant pas la ligne située à cinq mètres de la zone de lancer.

Atelier 22 : Course en slalom sur cinquante-cinq mètres
Le candidat court en slalom en contournant cinq plots alternativement par la droite et la gauche, sur une distance totale de cinquante-cinq mètres jusqu'à la ligne d'arrivée.



Ce document peut être modifié pour répondre aux besoins de la pédagogie. Date de modification : 24/11/2025