

Descriptif des **TEP APSF**

A valider lors d'une session organisée sous le contrôle de la DRAJES

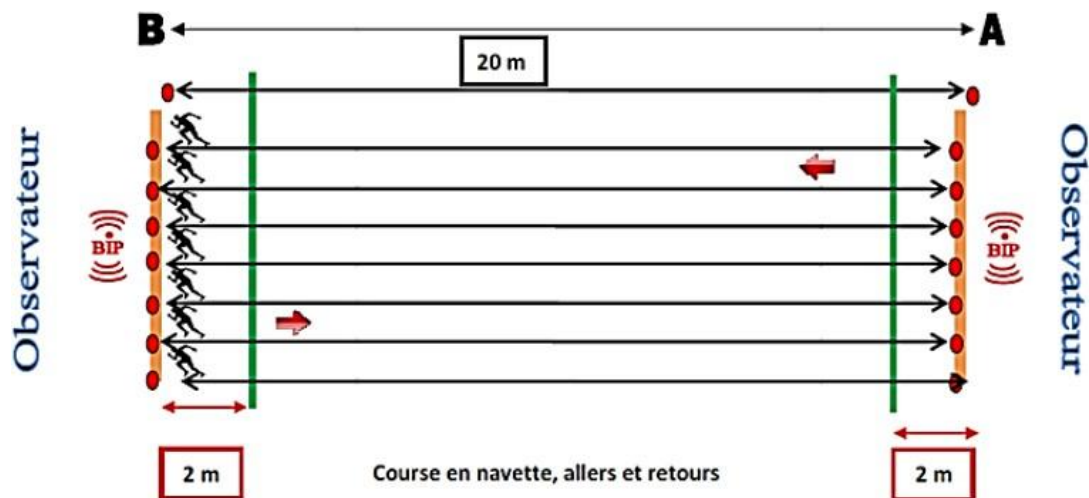
TEP : Test d'Exigences Préalables

Version TEP APSF du 25.03.2026

L'organisation de vos TEP se déroule comme ceci :

ETAPE 1 : LE LUC LEGER

Comme défini par les textes du BP APSF à 3 BC, en Navette les candidats féminins devant terminer le palier 6 et les masculins le palier 8.



Les épreuves des TEP AF et TEP APSF sont différentes. Si vous êtes titulaire des TEP AF, vous devez vous inscrire au passage de TEP APSF

Le Test s'arrête dès que le palier demandé est réalisé par le ou les candidats. Le résultat de ce test : Réalisé ou Non Réalisé, ce dernier cas étant éliminatoire.

A l'issue, les candidats ayant échoué à ce test sont libérés et ne poursuivent pas les tests.

ETAPE 2 : DÉMONSTRATION TECHNIQUE « MOUVEMENT TECHNIQUE DE MUSCULATION »

L'objectif pour le candidat est de réaliser 1 épreuve de démonstration technique dont 2 exercices définis ci-dessous *:

Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique composée des deux exercices figurant dans le tableau suivant.

L'organisme en charge de l'organisation du test d'exigence préalable informe le candidat de l'ordre de réalisation. Il dispose de cinq minutes 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 : $78.7 \text{ kg au poids de corps} \times 0.9 = 70.83$ soit 70 kg à soulever.

FEMMES :


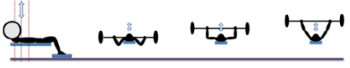
SQUATS : 6 répétitions à 90% du poids de corps

DÉVELOPPE COUCHÉ : 6 répétitions à 60% du poids de corps

HOMMES :

SQUATS : 6 répétitions à 110% du poids de corps

DÉVELOPPE COUCHÉ : 6 répétitions à 90% du poids de banc

Exercice	Schéma	Critères de réussite
SQUAT		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvements - 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
DEVELOPPÉ COUCHE		<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvements - 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. - dans la phase basse, les coudes sont au minimum dans l'axe des épaules

ETAPE 3 : DÉMONSTRATION TECHNIQUE « COURS COLLECTIF EN MUSIQUE »





Il s'agit d'un **cours complet**, construit autour de mouvements de renforcement fonctionnel et d'exercices cardio sans charges. (pages 3 à 7)


Le candidat réalise une épreuve de démonstration technique d'un cours collectif en musique de quarante minutes comprenant :



- cinq minutes d'échauffement incluant des exercices de coordination entre bas et haut de corps
- PARTIE I : 15 min de **renforcement musculaire** en musique portant sur les capacités d'endurance musculaire et de placement corporel, à partir des exercices suivants : squat, pompe, fente droite et gauche
- PARTIE II : 15 min de circuit training portant sur les capacités d'endurance **cardio-respiratoires** et techniques, à partir

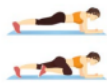
des exercices suivants : jumping jacks, burpees, run/montées de genoux, planche dynamique, jump
– 5 min de retour au calme.


Le cours peut être délivré à partir d'une vidéo pré-enregistrée.

Échauffement						
Échauffement de 5 minutes , avec un contenu librement déterminé par l'organisateur. Cette séquence n'est pas soumise à évaluation.						
Partie Renforcement Musculaire - accompagnée d'une musique dont le tempo est compris entre 130 et 140 BPM						
N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précisions rythmiques	Durée (travail/repos) Temps Cumul temps en min	Critères de réussite
1) Squats		Séquence de squats à répéter 3 séries	Effectuer une flexion des hanches, des genoux et des chevilles jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, puis revenir à la position de départ.	Respect du rythme suivant : Bloc 1 : 4x (4 temps à la descente - 4 temps à la montée) Bloc 2 : 8x (3 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 4 : 4x (7 pulses en bas - 1 temps à la montée) Bloc 5 : 8x (pause isométrique 2 temps en bas - 2 temps à la montée)	· 5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence · 1 min 30 x 3 séquences soit 4 min 30 · 4 min 30	Placement / Technique / Exécution : Maintenir un dos plat (éviter tout arrondi), garder les mains loin des cuisses, et respecter les consignes techniques spécifiques à l'exercice. Endurance musculaire : Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 5 blocs. Relation Musique / Mouvement : Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.
2) Pompes		Séquence de pompes à répéter 3 séries	Fléchir les coudes jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. L'exercice se réalise sur la pointe des pieds pour les hommes et sur les genoux pour les femmes.	Respect du rythme suivant : Bloc 1 : 8x (2 temps à la descente - 2 temps à la montée) Bloc 2 : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 8x (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée)	· 3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence · 1 minute x 3 séquences soit 3 min 30 · 7 min 30	Placement / Technique / Exécution : Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé) et respecter les consignes de posture et de mouvement pour une exécution correcte. Endurance musculaire : Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 3 blocs. Relation Musique / Mouvement : Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.
3) Fentes à droite		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Fléchir les hanches et les genoux, jambe droite devant, jusqu'à former un angle de 90° avec les deux genoux, puis revenir à la position de départ.	Respect du rythme suivant : Bloc 1 : 8x (2 temps à la descente - 2 temps à la montée) Bloc 2 : 8x (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 4 : 8x (3 pulses en bas - 1 temps à la montée)	· 4 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence · 1 min 15 x 3 séquences soit 3 min 45 · 11 min 15	Placement / Technique / Exécution : Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé), fléchir les genoux à 90° et garder les mains éloignées des cuisses tout au long de l'exercice. Endurance musculaire : Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 4 blocs. Relation Musique / Mouvement : Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.
4) Fentes à gauche		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Fléchir les hanches et les genoux, jambe gauche devant, jusqu'à former un angle de 90° avec les deux genoux, puis revenir à la position de départ.	Respect du rythme suivant : Bloc 1 : 8x (2 temps à la descente - 2 temps à la montée) Bloc 2 : 8x (pause isométrique 3 temps en bas - 1 temps à la montée) Bloc 3 : 16x (1 temps à la descente - 1 temps à la montée) Bloc 4 : 8x (3 pulses en bas - 1 temps à la montée)	· 4 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence · 1 min 15 x 3 séquences soit 3 min 45 · 15 min	Placement / Technique / Exécution : Maintenir un dos plat (éviter qu'il soit creusé), fléchir les genoux à 90° et garder les mains éloignées des cuisses tout au long de l'exercice. Endurance musculaire : Effectuer toutes les répétitions avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort sur l'ensemble des 4 blocs. Relation Musique / Mouvement : Respecter le rythme imposé par la musique et synchroniser les mouvements avec celui-ci.

Partie HIIT Cardio - accompagnée d'une musique dont le tempo est compris entre 145 et 160 BPM						
N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précisions rythmiques	Durée (travail/repos) Temps Cumul temps en min	Critères de réussite
1) Jumping Jacks Niveaux 1, 2, 3		Séquence de Jumping Jacks : Réaliser 3 séries d'une minute , avec une montée progressive en intensité entre chaque série.	Jumping Jacks Niveau 1 : Pieds écartés à la largeur des hanches, mains sur les hanches. Écartez les jambes, pieds à plat orientés vers l'extérieur, genoux fléchis dans l'axe des orteils, puis revenez à la position de départ avec les pieds à la largeur des hanches, sur la pointe des pieds. Niveau 2 : Pieds écartés à la largeur des hanches. Écartez les jambes, pieds à plat orientés vers l'extérieur, genoux fléchis dans l'axe des orteils, revenez à la position de départ avec les pieds à la largeur des hanches sur la pointe des pieds et coordonnez la montée des bras lors de l'ouverture des jambes, en les maintenant perpendiculaires au buste, à hauteur d'épaules. Niveau 3 : Pieds écartés à la largeur des hanches. Écartez les jambes, pieds à plat orientés vers l'extérieur, genoux fléchis dans l'axe des orteils, revenez à la position de départ avec les pieds à la largeur des hanches sur la pointe des pieds et coordonnez la poussée des bras lors de l'ouverture des jambes, avec les bras tendus vers le haut et légèrement vers l'avant.	Au rythme de la musique et de l'intervenant.	· 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux) · 1 min x 3 niveaux · 3 min	<u>Placement / Technique / Exécution</u> : Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement"). <u>Endurance cardio-respiratoire et musculaire</u> : Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail. <u>Relation Musique / Mouvement</u> : Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.
		45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération				

<p>2) Burpees Niveaux 1, 2, 3</p>		<p>Séquence de Burpees : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série.</p> <p>45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération</p>	<p>Burpees Niveau 1 : Position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez en position de squat, placez les mains au sol, puis dégagez simultanément les pieds en arrière à la largeur des hanches, en position de planche. Revenez ensuite en squat, puis remontez pour revenir à la position initiale.</p> <p>Niveau 2 : Position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez en position de squat, placez les mains au sol, puis dégagez simultanément les pieds en arrière à la largeur des hanches, en position de planche, et touchez le sol avec la poitrine. Revenez ensuite en position de squat, puis remontez pour revenir à la position initiale.</p> <p>Niveau 3 : Position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez en position de squat, placez les mains au sol, puis dégagez simultanément les pieds en arrière à la largeur des hanches, en position de planche, et touchez le sol avec la poitrine. Revenez ensuite en position de squat, effectuez un saut et frappez dans vos mains au-dessus de la tête.</p>	<p>Au rythme de la musique et de l'intervenant.</p>	<p>· 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux) · 1 min x 3 niveaux · 6 min</p>	<p><u>Placement / Technique / Exécution</u> : Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement"). <u>Endurance cardio-respiratoire et musculaire</u> : Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail. <u>Relation Musique / Mouvement</u> : Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.</p>
<p>3) Run / Montées de genoux Niveaux 1, 2, 3</p>		<p>Séquence de Run / Montées de genoux : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une</p>	<p>Run Niveau 1 : Pieds écartés au-delà de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis. Réalisez 3 contacts avec le sol sur la pointe des pieds : droite, gauche, droite en</p>	<p>Au rythme de la musique et de l'intervenant.</p>	<p>· 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux) · 1 min x 3 niveaux · 9 min</p>	<p><u>Placement / Technique / Exécution</u> : Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement"). <u>Endurance cardio-respiratoire et musculaire</u> : Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.</p>

		<p>montée progressive en intensité entre chaque série.</p> <p>45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération</p>	<p>vous déplaçant vers la droite, puis un petit temps d'arrêt. Ensuite, faites gauche, droite, gauche en vous déplaçant vers la gauche.</p> <p>Niveau 2 : Pieds écartés au-delà de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis. Effectuez 3 montées de genoux sur place, à 90° au niveau des hanches, avec un temps d'arrêt après chaque série : genou droit, genou gauche, genou droit, puis mini temps d'arrêt ; genou gauche, genou droit, genou gauche, puis mini temps d'arrêt. Les bras sont coordonnés avec les genoux de la manière suivante : genou droit au contact du bras gauche fléchi à 90°, main à la hauteur du visage, et genou gauche au contact du bras droit fléchi à 90°, main à la hauteur du visage.</p> <p>Niveau 3 : Pieds écartés au-delà de la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis. Réalisez des montées de genoux à 90° devant les hanches, sans temps d'arrêt, tout en coordonnant les bras et les genoux de la même manière que le niveau 2.</p>			<p>Relation Musique / Mouvement : Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.</p>
<p>4) Planche dynamique Niveaux 1, 2, 3</p>		<p>Séquence de Planche dynamique : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série.</p> <p>45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération</p>	<p>Planche dynamique :</p> <p>Niveau 1 - Type Plank Jack : En position de gainage (planche), pieds écartés à la largeur des hanches, mains placées sous les épaules. Assurez-vous que les épaules, les hanches et les genoux sont alignés. Ecartez les jambes simultanément en amenant les pieds au-delà de la largeur des hanches, puis revenez à la position initiale en synchronisant les deux jambes. Le bassin doit rester stable tout au long de l'exécution du mouvement.</p> <p>Niveau 2 - Type Mountain Climber : En position de gainage (planche), pieds écartés à la largeur des hanches, mains placées sous les épaules. Assurez-vous que les épaules, les hanches et les genoux sont alignés. Amenez le genou droit sous la hanche droite, puis le genou gauche sous la hanche gauche à 90°, sans poser les genoux au sol. Le bassin doit rester stable tout au long de l'exécution du mouvement.</p> <p>Niveau 3 - Type Bear Jump : En position de gainage (planche), pieds écartés à la largeur des</p>	<p>Au rythme de la musique et de l'intervenant.</p>	<p>· 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux) · 1 min x 3 niveaux · 12 min</p>	<p>Placement / Technique / Exécution : Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement").</p> <p>Endurance cardio-respiratoire et musculaire : Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.</p> <p>Relation Musique / Mouvement : Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.</p>

			hanches, mains placées sous les épaules. Assurez-vous que les épaules, les hanches et les genoux sont alignés. Amenez simultanément les deux genoux à 90° sous les hanches, sans toucher le sol, puis ramenez-les en position initiale avec les jambes tendues et les pieds écartés à la largeur des hanches.			
5) Jump Niveaux 1, 2, 3		<p>Séquence de Jump : Réaliser 3 séries d'une minute, avec une montée progressive en intensité entre chaque série.</p> <p>45 secondes de travail puis 15 secondes de récupération</p>	<p>Jump : Niveau 1 - Type Air Squat Jump : En position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Descendez les fesses vers le bas et l'arrière, juste au-dessus de la ligne des genoux. Amenez les bras légèrement vers l'avant et fléchis (phase 1). Sauter avec les jambes tendues, à environ 20 cm du sol, en tirant les bras vers l'arrière. Se réceptionner en amortissant le poids du corps pour revenir à la phase 1.</p> <p>Niveau 2 - Type Air Jack Jump : En position debout, pieds serrés, bras le long du corps. Effectuez une mini flexion des genoux (phase 1). Sauter à environ 30 cm du sol, écarter les jambes en l'air et lever simultanément les bras vers l'extérieur et vers le haut pour former un "X". Se réceptionner en position initiale (phase 1) sur les pointes de pieds.</p> <p>Niveau 3 - Type Tuck Jump : En position debout, pieds écartés à la largeur des hanches. Effectuez une mini flexion des genoux, en plaçant les fesses légèrement vers l'arrière. Sauter à environ 40 cm du sol en ramenant les deux genoux à hauteur de hanche, à 90°. Les genoux viennent toucher les mains placées à hauteur de hanche, les paumes de main tournées vers le bas. Atterrir sur les orteils et enchaîner les répétitions.</p>	Au rythme de la musique et de l'intervenant.	<p>· 1 minute par niveau avec 45 secondes de travail et 15 secondes de récupération par niveau (3 niveaux) · 1 min x 3 niveaux · 15 min</p>	<p><u>Placement / Technique / Exécution :</u> Respecter le placement de base et les consignes de mouvement (voir colonne "placement de base et mouvement").</p> <p><u>Endurance cardio-respiratoire et musculaire :</u> Réaliser toutes les séquences avec l'amplitude demandée, sans relâcher l'effort durant les 45 secondes de travail.</p> <p><u>Relation Musique / Mouvement :</u> Synchroniser les mouvements avec le rythme imposé par la musique.</p>
Retour au calme						
Retour au calme de 5 minutes , avec un contenu librement déterminé par l'organisateur. Cette séquence n'est pas soumise à évaluation.						

A noter : pour les personnes en situation de handicap, ces tests peuvent être aménagés par le médecin conseil habilité par la DRAJES. (voir lien ci-dessous)
<https://www.ac-bordeaux.fr/amenagements-des-formations-pour-les-personnes-en-situation-de-handicap-129681>

Vous trouverez le Journal Officiel de Légifrance pour le diplôme de l'APSF ci-dessous :
<https://www.legifrance.gouv.fr/download/pdf?id=Y9Pd-lqjtVWPkvfP2PAdlwcKpXhaF3HFjDOTHUVVXj4=>