

# TESTS d'EXIGENCE PREALABLE

## Formation BPJEPS MAPST

1 dates à Béziers

Organisation des **TEP Mutualisés**  
dans la Région OCCITANIE

### COORDONNEES :

<u>Coordonnateur Administratif</u> :	Pascal CROS
<u>Téléphone</u> :	06 87 85 45 69
<u>Adresse Mail</u> :	secretariat@imsb34.org
<u>Site internet</u> :	<a href="http://imsb34.org">http://imsb34.org</a>

# TEP Mutualisés à Béziers

## Le Mercredi 23 septembre 2026

La DRAJES Occitanie a confié l'organisation de ces TEP Mutualisés préalable à l'entrée en formation à certains organismes de la région.

Vous devez contacter directement l'organisateur de ces épreuves afin de vous inscrire pour valider ces TEP afin de pouvoir intégrer par la suite la formation au sein de l'IMSB.

Voici les informations nécessaires :

EX - LR			
Dates TEP	Localité	OF DELEGATAIRE	CONTACTS
05-janv-26	Perpignan	USAP	M. PEYRONNET Régis Email : r.peyronnet@usap.fr Tel : 0778619742
13/04/2026 Prioritaire PARCOURSUP	Montpellier	CREPS 34	Contacts : Jerome RIPPSTEIN jerome.rippstein@creps-montpellier.sports.gouv.fr
01/06/2026	Montpellier	CREPS 34	Contacts : Jerome RIPPSTEIN jerome.rippstein@creps-montpellier.sports.gouv.fr
11/06/2026	NIMES	RC NIMES	Sonia DUCROQUET E-mail : pedago@rugby-nimes.com Tel : 06 03 04 72 24
26/08/2026	Montpellier	MUC	MOREREAU Philippe E-mail : philippe.morereau@mucomnisports.fr Tel : 07.52.65.79.62
03/09/2026	SALEILLES	EMSAT	Cédric SEMIS E-mail : cedric.semis@emsat.fr Tel : 06-42-88-22-94
04/09/2026	Montpellier	MUC	MOREREAU Philippe E-mail : philippe.morereau@mucomnisports.fr Tel : 07.52.65.79.62
16/09/2026	NARBONNE	FORMASPORT	Boussuge Marine E-mail : boussuge-formasport@sports-campus.com Tel : 06 25 10 34 44
23/09/2026	BEZIERS	IMSB	CROS Pascal E-mail : p.cros@imsb34.org Tel : 06 87 85 45 69

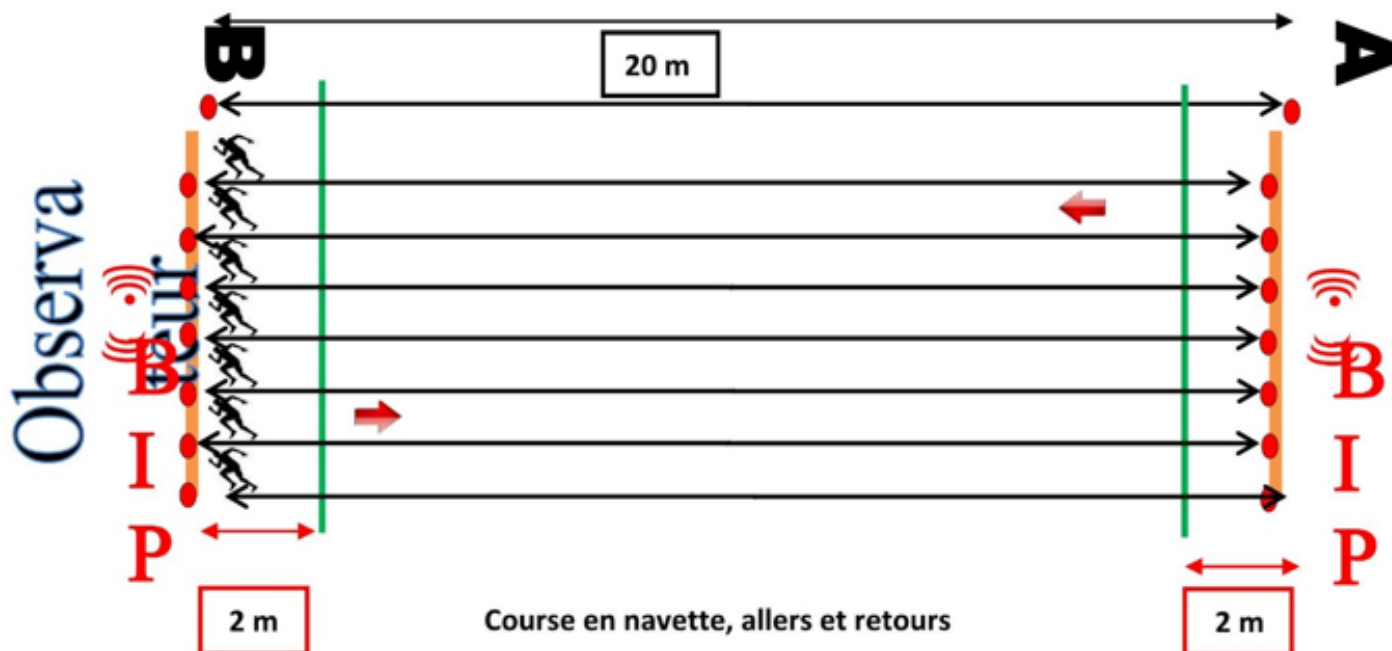
EX-MP			
Dates TEP	Localité	OF DELEGATAIRE	CONTACTS
24/04/2026 PARCOURSUP	Toulouse	CAMPUS LA SALLE	Julien FITTE-DUVAL julien.fitteduval@lasalletoulouse.fr 07.83.20.73.78
12/06/2026	Toulouse	CREPS 31	formation@creps-toulouse.sports.gouv.fr 05.62.17.90.00
10/07/2026	CASTELSARRASIN	S-TEAM FORMATIONS	Cécile KERHERVE E-mail : contact@s-teamformations.fr Tel : 06.77.08.41.25
27/08/2026 Prioritaire PARCOURSUP	ALBI	CMA ALBI	Madame Julie BRU E-mail : julie.bru@cm-tarn.fr Tel : 07 85 70 24 76
04/09/2026	CAHORS	PURPLE CAMPUS	Cathy GABILLARD E-mail : c.gabillard@purple-campus.com Tél. : 05.65.20.48.67
11/09/2026	MAUBOURGUET	BIGORRA SPORTS 65	DANTIN Marc (Directeur et Coordonateur de Bigorra Sports 65) E-mail : Marcodantin@yahoo.fr Tel : 07 72 51 02 90
18/09/2026	Toulouse	CREPS 31	formation@creps-toulouse.sports.gouv.fr 05.62.17.90.00
01/10/2026	ISLE JOURDAIN	CAP FORMATION	THOMAS Sarah E-mail : st.capformationsport@gmail.com Tel : 06 13 05 75 91
17/12/2026	Maubourguet	BIGORRA SPORT 65	DANTIN Marc (Directeur et Coordonateur de Bigorra Sports 65) E-mail : Marcodantin@yahoo.fr Tel : 07 72 51 02 90

## 1) Vérification des exigences préalables :

### A. Les Tests d'Exigences Préalables (T.E.P.)

Ces TEP (définis dans les textes réglementaires) vérifient que le candidat a le niveau requis pour accéder à la formation. Ils se composent de tests de physiques :

#### a) Tests de Luc Léger



## TEST de LUC LEGER

DOSSARD N° .....				DOSSARD N° .....			
Nom prénom : .....				Nom prénom : .....			
Candidat : Masculin / Féminin				Candidat : Masculin / Féminin			
Palier	15"	30"	45"	Palier	15"	30"	45"
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Émargements des candidats				Émargements des candidats			

### CRITERES DE REUSSITE

Le candidat est une femme : le palier 7 est atteint.

Le candidat est un homme : le palier 9 est atteint.

## b) **Test d'habileté motrice**

Ce test consiste en l'enchaînement de 22 ateliers, dans un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à 1 minute 46 pour les hommes et 2 minutes 06 pour les femmes.

Des bonifications sont accordées pour les candidats âgés :

-de 40 à 50 ans : un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à 1 minute 51 pour les hommes et 2 minutes 11 pour les femmes

-A partir de 51 ans : un temps strictement inférieur (pénalités comprises) à 1 minute 56 pour les hommes et 2 minutes 16 pour les femmes.

1 pénalité rajoute 5 secondes au temps effectué

### **Description du test d'habileté motrice schéma ci-après:**

#### **Atelier 1 : Course à pied sur 8 m.**

A partir d'un départ commandé, le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 8 mètres.

#### **Atelier 2 : Franchissement de la 1ère haie**

Le(la) candidat(e) doit franchir la première haie d'une hauteur de 0,76 mètre pour les hommes et de 0,56 mètre pour les femmes.

##### **Pénalités prévues :**

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 6 m**

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 6 mètres.

#### **Atelier 4 : Passage de rivière (zone matérialisée par 2 lignes)**

Le(la) candidat(e) doit franchir 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.

**Pénalité prévue :** Une pénalité sera attribuée en cas d'appui constaté sur une des lignes ou dans l'espace délimité par les 2 lignes.

#### **Atelier 5 : Course de vitesse sur 6 m**

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 6 mètres.

#### **Atelier 6 : Franchissement de la 2ème haie**

Le(la) candidat(e) doit franchir la deuxième haie d'une hauteur de 0,76 mètre pour les hommes et de 0,56 mètre pour les femmes.

##### **Pénalités prévues :**

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 7 : Course de vitesse sur 13 mètres**

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 13 mètres, du point « g » au point « h ».

### **Atelier 8 : Contournement du plot :**

Le(la) candidat(e) doit contourner le plot par la droite,

### **Atelier 9 : Course de vitesse sur 5 mètres**

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 5 mètres, du point « h » au point « i ».

### **Atelier 10 : Lancer de balles**

Le(la) candidat(e) doit être capable de lancer 1 balle dans chaque cerceau de 70 centimètres de diamètre, posé au sol, en allant du plus proche au plus éloigné. Le lancer est également validé lorsque la balle touche le bord du cerceau.

Le(la) candidat(e) dispose en tout de 6 balles. Le nombre de tentatives est limité à deux balles par cerceau. Les distances de lancer sont mesurées entre le centre de chaque cerceau et la zone de lancer derrière laquelle, le(la) candidat(e) doit se trouver, soit :

**Pour les hommes :** le centre du premier cerceau est situé à 5 mètres, le deuxième à 6 mètres et le troisième à 7 mètres de la zone de lancer.

**Pour les femmes :** le centre du premier cerceau est situé à 4 mètres, le deuxième à 5 mètres et le troisième à 6 mètres à partir de la ligne tracée au sol de la zone de lancer.

**Pénalité prévue :** une pénalité est attribuée par cible manquée (2 balles possibles pour chaque cible).

### **Atelier 11 : Course de vitesse sur 10 mètres**

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 10 mètres.

### **Atelier 12 : Contourner le plot :**

Le(la) candidat(e) doit contourner le plot par la droite, placé à 10 mètres de la zone de lancer de balles.

### **Atelier 13 : Course de vitesse sur 5 m.**

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 5 mètres.

### **Atelier 14 : Slalom en dribble à la main (Ballon de basket)**

Le(la) candidat(e) doit prendre le ballon de basket posé dans un cerceau et partir en dribblant d'une seule main (changements de main autorisés) pour effectuer un slalom entre les 7 plots dont les 4 premiers sont disposés en croix (distance entre les plots 1,50 m : voir schéma). Les plots doivent être contournés alternativement par la gauche et par la droite.

Le(la) candidat(e) doit franchir un élastique/barre horizontale tendu à 40 cm du sol (et placé à 1,50m du dernier plot) sans le toucher, le ballon passant au-dessus de l'élastique/barre horizontale.

Il/elle doit ensuite immobiliser le ballon avec les mains au sol à l'intérieur d'un cerceau placé au sol à 1,50m de l'élastique

Le ballon ne doit pas être porté, le corps du candidat doit contourner les plots.

#### **Pénalités prévues :**

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

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

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

Une pénalité est attribuée si l'élastique est franchi balle tenue.

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

Une pénalité est attribuée si le ballon est porté lors de cette épreuve.

### **Atelier 15 : Slalom en dribble au pied (ballon de football)**

Le(la) candidat(e) doit prendre un ballon de football avec les pieds, posé à l'intérieur d'un cerceau, et franchir l'élastique sans le toucher en faisant passer le ballon sous l'élastique. Il/elle doit effectuer 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 immobiliser la balle dans le cerceau avec le pied.

Le corps du candidat ainsi que le ballon doivent contourner tous les plots.

#### **Pénalités prévues :**

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.

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 5 mètres**

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 5 mètres.

### **Atelier 17 : Contourner le plot :**

Le(la) candidat(e) doit contourner le plot par la droite, placé à 10 mètres de la zone de lancer de balle.

### **Atelier 18 : Course sur 2 mètres**

Le(la) candidat(e) doit courir sur une distance de 2 mètres.

### **Atelier 19 : Passage en équilibre sur poutre placée au sol**

Le(la) candidat(e) doit marcher sur une poutre posée au sol, de 4 mètres de long. Le(la) candidat(e) doit traverser la poutre d'une extrémité à l'autre. En cas de chute, Le(la) candidat(e) devra recommencer l'atelier au début de la poutre.

### **Atelier 20 : Roulade avant**

De l'extrémité de la poutre, le(la) candidat(e) doit réaliser une roulade avant sur un tapis placé en contre bas à 0,80 m de la poutre.

#### **Pénalités prévues :**

Une pénalité est attribuée si Le(la) candidat(e) effectue la roulade de travers ou sort du tapis.

### **Atelier 21 : Lancer de médecine-balls**

Le(la) candidat(e) doit lancer successivement trois médecine-balls, (2 kg pour les femmes et 3 kg pour les hommes) au-delà d'une ligne située à 5 mètres du plot (lancer à deux mains départ poitrine), Le(la) candidat(e) étant situé derrière la zone de lancer.

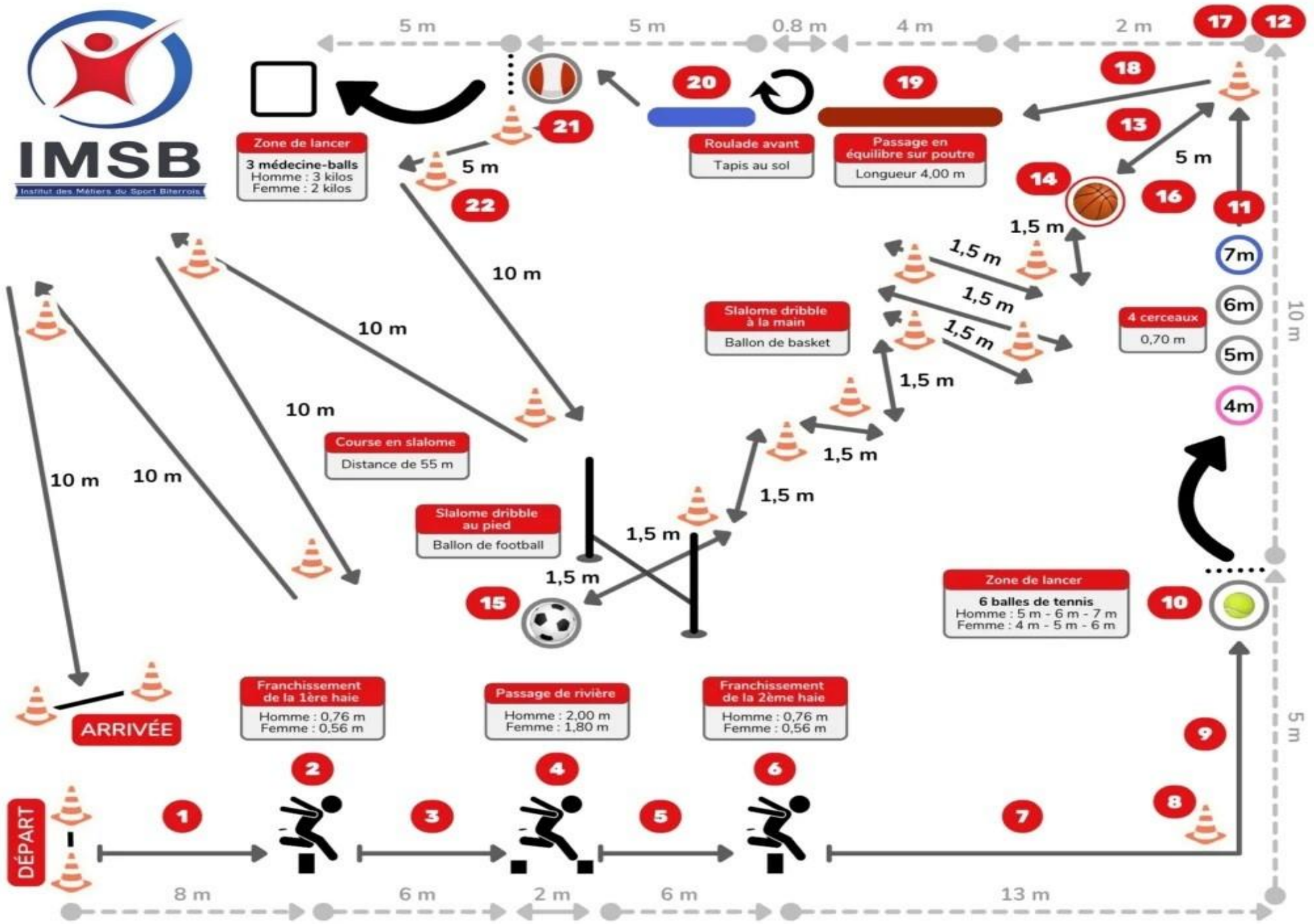
#### **Pénalités prévues :**

Une pénalité est attribuée lorsque Le(la) candidat(e) a mordu ou a franchi la zone de lancer.

Une pénalité est attribuée pour chaque médecine-ball ne franchissant pas la ligne située à 5 mètres de la zone de lancer.

### **Atelier 22 : Course en slalom sur 55 m**

Le(la) candidat(e) doit courir en slalom en contournant 5 plots alternativement par la droite et la gauche, sur une distance totale de 55 mètres jusqu'à la ligne d'arrivée.



**Zone de lancer**  
3 médecine-balls  
Homme : 3 kilos  
Femme : 2 kilos

**Roulade avant**  
Tapis au sol

**Passage en équilibre sur poutre**  
Longueur 4,00 m

**Slalome dribble à la main**  
Ballon de basket

**4 cerceaux**  
0,70 m

**Course en slalome**  
Distance de 55 m

**Slalome dribble au pied**  
Ballon de football

**Zone de lancer**  
6 balles de tennis  
Homme : 5 m - 6 m - 7 m  
Femme : 4 m - 5 m - 6 m

**Franchissement de la 1ère haie**  
Homme : 0,76 m  
Femme : 0,56 m

**Passage de rivière**  
Homme : 2,00 m  
Femme : 1,80 m

**Franchissement de la 2ème haie**  
Homme : 0,76 m  
Femme : 0,56 m

**DÉPART**

**ARRIVÉE**

8 m

6 m

2 m

6 m

13 m

5 m

5 m

0.8 m

4 m

2 m

10 m

10 m

10 m

1,5 m

1,5 m

1,5 m

1,5 m

1,5 m

1,5 m

1,5 m

5 m

10 m

5 m

17

12

18

13

16

11

7m

6m

5m

4m

10

9

8

20

19

22

21

15

1

2

3

4

5

6

7

9

8