

## En quoi consistent les TEP du BJEPS Activités du Vélo?

### 1) Une épreuve d'endurance sur route :

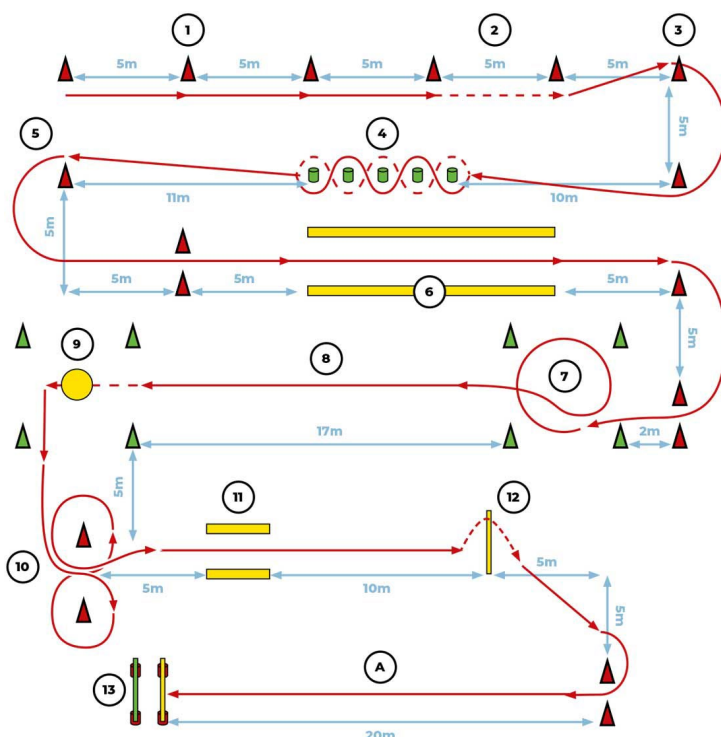
Il s'agit d'effectuer un parcours en boucle de 20 à 25 km à une vitesse minimale moyenne de 20 km/h. Les VAE sont interdits.

### 2) Une épreuve de maniabilité :

Un parcours technique constitué de 13 « spots » permettant de juger de l'aptitude du candidat. Pour valider, le candidat doit franchir avec succès au moins 11 des 13 spots. Chaque spot franchit rapporte 1 point.

#### Constitue une faute :

- La pose d'un pied au sol (sauf aux spots 1, 9 et 13)
- Une touche de plot ou de latte (sauf au spot 12 pour la roue arrière et au spot 13 pour la roue avant)
- Tout franchissement de la zone matérialisée (aux spots 6, 7, 9, et 11).



### Descriptif des exercices du parcours technique :

- 1 : Départ à côté du vélo, 1 pied sur une pédale, prise d'élan en « patinette » (L = 5m). Entre le plot 2 et 3 roue libre un pied sur la pédale (L = 5m). Au 3e plot, monter sur le vélo.
- 2 : Rouler entre les plots 4 et 5 en supprimant l'appui selle (danseuse) (L = 5m).
- 3 : Tourner à droite (1/2 tour) derrière le plot, tendre le bras droit pendant tout le changement de direction.
- 4 : Quille sous le pédalier (5 plots espacés de 1 m, h = 0,10m, section 4 × 4 cm). Faire passer la roue avant d'un côté du plot et la roue arrière de l'autre côté. La roue avant passe alternativement à droite puis à gauche.
- 5 : Tourner à gauche (1/2 tour) derrière le plot, tendre le bras gauche pendant tout le changement de direction.
- 6 : Après l'entrée de la zone matérialisée (L = 10m, l = 0,50m), tout en continuant la progression vers l'avant, se retourner pour voir et annoncer la couleur d'un objet qui est présenté par un membre du jury se situant derrière soi à hauteur de la porte.
- 7 : Décrire un cercle dans un carré (l = 3 x 3m).

- 8 : Accélérer en utilisant le changement de vitesses (au minimum, utilisation de 3 braquets différents et plus grands).
- 9 : Immobiliser le vélo, 2 roues dans le carré (l = 3 x 3m), marquer l'arrêt (3'') avec pose de pied sur la zone ronde matérialisée (diam. = 0,50m). La pose du pied au sol s'effectue en une fois.
- 10 : Décrire un «8» entre deux plots (distance entre plots = 3m).
- 11 : Rouler droit, sans arrêter le cycle de pédalage, pour franchir la zone entre les lattes (l = 0,20m; L = 3m).
- 12 : Soulever uniquement la roue avant, pour lui faire franchir, sans la toucher une latte au sol (l = 0,10m; L 1m).
- 13 : Accélérer sur le secteur «A», freiner pour venir percuter la première latte (h = 0,30m, l = 1m) sans faire tomber la deuxième (distance entre les lattes = 1m).

**Nous proposons un stage préparatoire aux TEP. Ce stage dure 3 jours et se déroule en amont de la formation.**

**Contenu du Stage :**

- Présentation du déroulé des Tests d'Exigences Préalables au BPJEPS Educateur sportif mention activités du vélo et poser vos questions ;
- Évaluer son niveau technique et physique et se positionner vis à vis des attentes des Tests d'Exigences Préalables ;
- Travailler le volet technique, en s'entraînant sur une reproduction du test de maniabilité sous l'œil de notre formateur
- Préparer le volet physique : repérer et pouvoir se préparer à l'épreuve d'endurance.

€ **Tarif : nous contacter 09 67 17 56 82.**

📅 **Date : nous contacter 09 67 17 56 82.**