PAR ABD FORMATION

Le

GUIDE DE PREPARATION

TEP BPJEPS

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

SUR 6 SEMAINES

SOMMAIRE

INTRODUCTION P.3

LES TEP, C'EST QUOI P.5

PRÉPARATION RECOMMANDÉE P.13

PLAN D'ENTRAÎNEMENT P.17

AJUSTEMENTS P.35

CONSEILS POUR RÉUSSIR P.36

VOTRE PROCHAIN OBJECTIF P.41

INTRODUCTION

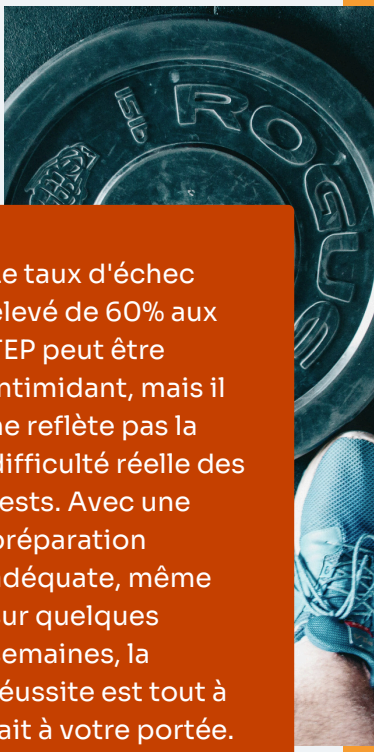
Bienvenue dans votre guide de préparation aux TEP BPJEPS !

Vous rêvez de devenir coach sportif ou éducateur sportif ? Le BPJEPS Activités de la Forme est le diplôme qui ouvre les portes de ce métier passionnant. Mais avant d'entamer votre formation, il y a une étape cruciale à franchir : **les Tests d'Exigences Préalables, ou TEP.**

Les TEP **évaluent vos capacités physiques et techniques** pour garantir que vous êtes prêt(e) à suivre cette formation exigeante.

Chez ABD Formation, nous révolutionnons la manière de former les futurs professionnels du sport en France. **Ce guide, conçu par nos experts, vous accompagnera pas à pas pour réussir ces tests.** Vous y trouverez :

- **un plan d'entraînement structuré sur 6 semaines**
- **des conseils pratiques**
- **des outils pour maximiser vos chances de succès**



Le taux d'échec élevé de 60% aux TEP peut être intimidant, mais il ne reflète pas la difficulté réelle des tests. Avec une préparation adéquate, même sur quelques semaines, la réussite est tout à fait à votre portée.

Votre objectif est clair : réussir vos TEP et intégrer une formation d'excellence pour bâtir votre profil, vos compétences, votre réseau, et donc… les fondements de votre carrière.

Ce guide est votre premier pas vers cet objectif.
Alors, prêt(e) à commencer ?

PAR ABD FORMATION

LES TEP, C'EST QUOI ?

COMPRENDRE LES TEP

grâce à l'école de coachs ABD Formation : focus sur l'option "Haltérophilie, Musculation"

Chez ABD Formation, nous avons choisi de concentrer notre expertise sur l'option Haltérophilie, Musculation, un domaine qui nécessite rigueur, technique et préparation.

Les TEP pour cette option sont composés de 2 épreuves :

1 **TEST LUC LÉGER**

Epreuve d'endurance progressive

2 **TEST DE FORCE**

Squats, tractions, développés couchés

LE DÉTAIL DES ÉPREUVES

Test Luc Léger

Cette épreuve d'**endurance progressive** demande une capacité à **maintenir un effort intense et croissant.**

Le niveau attendu est :

- **Femmes :** Palier 7 minimum.
- **Hommes :** Palier 9 minimum.

Comment ça fonctionne :

1. Les participants **courent entre deux repères** espacés de 20 mètres.
2. **Un signal sonore (bip) rythme la course**, avec une vitesse initiale lente qui augmente progressivement.
3. L'objectif est d'**atteindre le repère suivant avant le bip**. Si le participant manque deux fois consécutives un repère à temps, le test s'arrête.
4. Le niveau atteint (vitesse maximale) est utilisé pour **estimer la capacité aérobie maximale (VO2 max).**

Test Luc Léger

C'est clairement, et de loin, **la première source d'échec des candidats.**

Pourtant, **ce niveau est très accessible.** C'est peut-être une des raisons des mauvais scores : **certains candidats s'imaginent pouvoir le faire sans préparation**, "au mental" et se font surprendre.

De nombreux candidats ne font par ailleurs jamais de cardio. Ce niveau modeste peut dès lors leur apparaître comme insurmontable, mais en se préparant un minimum, en quelques semaines, **il n'y aura aucune raison d'échouer.**

Enfin, le test est très spécifique : l'intensité va augmenter progressivement, par bip successif, jusqu'à l'échec. C'est **une expérience physique et psychologique,** à laquelle il est nécessaire de se confronter régulièrement en amont du jour J, cela fera toute la différence.

Une préparation spécifique est donc essentielle pour développer l'endurance nécessaire. Planifiez des séances d'entraînement incluant des courses prolongées et des exercices fractionnés pour simuler l'effort requis.

Nous avons développé une application spécifique pour vous tester : Sport Science Test, que vous pourrez télécharger en cliquant sur le lien ci-dessous.

SPORT SCIENCE TEST

LE DÉTAIL DES ÉPREUVES

Test Force

Les tests de force, **comprenant le squat et les tractions**, constituent un **autre défi majeur des TEP.**

Leur difficulté réside dans la nécessité d'une **exécution technique irréprochable,** souvent négligée par les candidats.

Les tractions

- **Femmes :** 1 traction validée
- **Hommes :** 6 tractions validées

Les squats

- **Femmes :** 5 répétitions à 75% du poids du corps
- **Hommes :** 6 répétitions à 110% du poids du corps

Les développés couchés

- **Femmes :** 4 répétitions à 40% du poids du corps
- **Hommes :** 6 répétitions à 80% du poids du corps

Test Force

Les squats

L'exécution correcte est impérative. Une **descente semi-complète** est demandée, avec les **hanches alignées à la hauteur des genoux.**

La force ne fait pas tout : **travaillez votre mobilité**, **votre contrôle** et surtout **votre technique** pour éviter les échecs sur cette partie de l'évaluation.

Croyez-le ou non, trop de candidats semblent véritablement découvrir le squat le jour de l'épreuve.

Le développé couché

Une nouvelle fois, ne négligez pas la dimension **technique** de cette épreuve.

Bien que moins exigeant en termes de répétitions, le développé couché nécessite une technique solide pour **éviter les blessures et optimiser la performance**. Les charges imposées peuvent sembler légères, mais une exécution incorrecte peut compromettre votre réussite. **Entraînez-vous régulièrement avec un coach ou un partenaire** pour valider votre technique et progresser en toute sécurité.

Les tractions

Pour les hommes, atteindre 6 tractions strictes demande **un entraînement régulier et ciblé**, surtout selon le poids du corps.

Pour les femmes, même une seule traction validée peut être un défi si **la force du haut du corps** n'est pas suffisante.

Ne sous-estimez pas cette épreuve !

Utilisez des **méthodes de progression** comme les tractions assistées avec élastique, les tractions négatives (en contrôlant la descente) ou l'ajout de poids si vous êtes déjà à l'aise.

La **régularité** sera votre meilleure alliée pour progresser. Désormais, dès que vous croisez une barre, faites une traction !

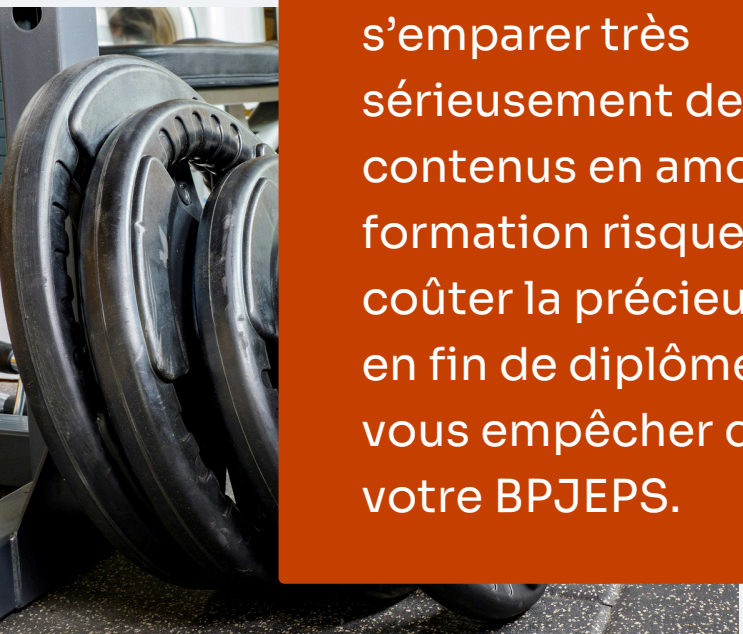
Bonus

NIVEAU TECHNIQUE

en haltérophilie - mouvements olympiques

La capacité à exécuter correctement **l'épaulé-jeté** et **l'arraché** est indispensable pour suivre la formation, à plus forte raison dans l'école de coachs ABD, où une partie des enseignements se fait **à distance.**

Quelle que soit l'école que vous suivrez, ne pas s'emparer très sérieusement de ces contenus en amont de la formation risque de vous coûter la précieuse UC4b en fin de diplôme, et vous empêcher d'obtenir votre BPJEPS.



C'est d'autant plus dommage qu'il est aujourd'hui facile de s'exposer à des pratiquants éclairés qui sauront vous faire progresser.

Les **350 clubs d'halteros et quelques 800 box de crossfit** qui maillent le territoire viendront à bout des élèves même débutants en seulement quelques séances !

Ces mouvements complexes demandent :

- **Une coordination motrice précise**
- **Une bonne mobilité des épaules, hanches et chevilles**
- **Une parfaite compréhension des consignes de sécurité**

Si vous débutez ou avez des lacunes, il est fortement recommandé de **travailler ces mouvements avec un coach qualifié** ou d'intégrer un club d'haltérophilie.

Chez ABD, afin de maximiser vos chances de succès, nous vous demandons en début de formation **une vidéo technique.**

PAR ABD FORMATION

PRÉPARATION RECOMMANDÉE

SE PRÉPARER AUX TEP

Nous avons conçu pour vous un **programme d'entraînement sur 6 semaines, spécialement adapté aux exigences des TEP de l'option haltérophilie, musculation.**

Ce programme est structuré en **3 phases progressives** pour vous permettre d'atteindre votre pic de forme le jour J. Chaque semaine, vous alternerez entre des séances de musculation pour développer votre force et des séances de cardio pour améliorer votre endurance.

Des simulations complètes des épreuves sont également prévues pour vous familiariser avec les conditions réelles des tests.

Suivez ce programme avec **rigueur et détermination**, et **vous serez prêt(e) à relever le défi des TEP !**

LES ACTIONS CLÉS

pour vous préparer efficacement

1 Test Luc Léger

- **Évaluez votre niveau actuel** pour cibler votre progression.
- **Alternez** entre des courses prolongées à allure modérée et des exercices fractionnés pour **améliorer votre endurance cardio-respiratoire.**
- Pratiquez le test lui-même comme **un exercice à part entière.**
- Téléchargez l'application Sport Sciences Test sur iOS ou Android pour simuler et suivre vos performances.

2 Mouvements d'haltérophilie

- Travaillez avec des **charges légères pour prendre confiance.** Mais rapidement, **alternez différents niveaux de charges**, **quitte à échouer.** Des barres plus lourdes sont non seulement parfois plus simples à maîtriser, mais permettent ensuite de revenir plus aisément sur des charges intermédiaires.
- **Pratiquez régulièrement l'épaulé-jeté et l'arraché** pour intégrer les mouvements de manière fluide et sûre.

3 Exercices de force

- Le développé couché, le squat, et les tractions requièrent **toute votre attention technique**, et tout votre engagement physique. Le programme doit se concentrer là-dessus car c'est en forgeant que l'on devient forgeron. **La répétition jour après jour est la clef.**

4 Planification des TEP

- **Sélectionnez une date qui vous laisse le temps de vous représenter en cas d'échec.** Cela permet de maximiser vos chances de réussir avant le début de la formation.

Notre concentration sur l'haltérophilie / musculation s'explique par l'importance croissante de la préparation physique et du coaching individuel dans les métiers du sport. Cette option du diplôme est aujourd'hui, et de loin, la plus prisée par les candidats.

PAR ABD FORMATION

PLAN D'ENTRAINEMENT

6
Plan d'entraînement sur
semaines
Objectif Haltérophilie, Musculation
100% dédié à votre réussite

Ce **programme structuré** optimise votre préparation avec la **musculation en priorité** et des **simulations complètes des épreuves** dès la semaine 3, chaque samedi, pour vous habituer aux conditions réelles.

Au planning :

1. **Semaine 1-2 :** Mise en condition
2. **Semaine 3-4 :** Renforcement et progression
3. **Semaines 5 et 6 :** Simulation et intensité maximale

SEMAINE 1-2

Mise en condition

Objectif : Poser les bases de votre force et de votre endurance à allure modérée.

Lundi
Musculation et endurance modérée

Mercredi
Technique et force ciblée

Vendredi
Musculation et endurance modérée

Samedi
Force générale

Semaine 1-2

LUNDI

Musculation et endurance modérée

Musculation (Repos entre séries : 90 secondes)

Squat :
4 x 8 répétitions à 50 % à 60% du poids corporel.

Développé couché : 4 x 8 répétitions à 50 % à 60% du poids corporel.

Tractions :
(assistées si nécessaire)
3 x 5 répétitions. Ajuster l'assistance (pieds dans un élastique) selon le niveau et le poids du corps pour toujours réussir à réaliser 5 reps.

Cardio

Test navette Luc léger :
réaliser une première fois le test. Allez le plus loin possible. Puis récupérez quelques minutes et enchaînez avec la course.

Course prolongée :
20 minutes à 60-70 % FCM.

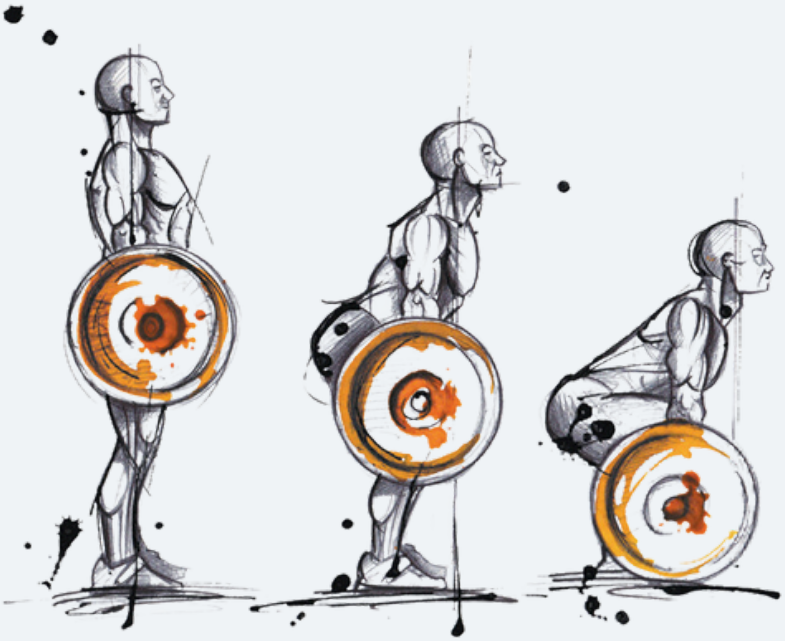
Semaine 1-2

MERCREDI

Technique et force ciblée

Musculation **(Repos entre séries :** 90 secondes)

Squat : 5 x 6 répétitions à charge maximale pour 7 répétitions (1 rep de réserve)	**Développé couché :** 4 x 6 répétitions à charge maximale pour 7 répétitions (1 rep de réserve)	**Soulevé de terre :** 3 x 5 répétitions à charge maximale pour 6 répétitions (1 rep de réserve)



Semaine 1-2

VENDREDI

Musculation et endurance modérée

Musculation (Repos entre séries : 90 secondes)

Squat : 4 x 8 répétitions à 55 % du poids du corps (femmes) ou 70 % du poids du corps (hommes). Bien sur chargez davantage si vous le pouvez.

Développé couché : 4 x 8 répétitions à 35 % du poids du corps (femmes) ou 55 % du poids du corps (hommes).

Gainage frontal : Gainage frontal : 3 x 20 secondes.

Cardio

Test navette Luc léger : test complet, viser 1 palier supplémentaire par rapport au lundi. Récupération quelques minutes, puis enchaîner sur la course.

Course prolongée : 25 minutes à 65 % FCM.

Semaine 1-2

SAMEDI

Force générale

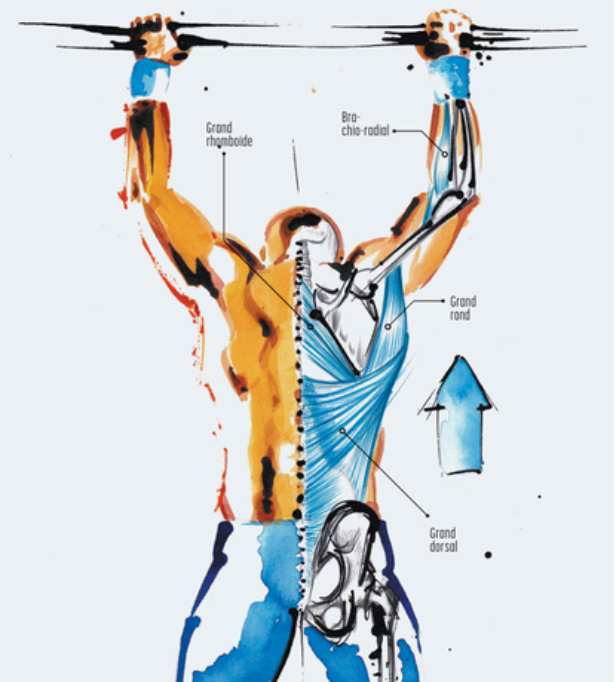
Musculation (Repos entre séries : 90 secondes)

Squat :
5 x 6 répétitions à 50 % du poids du corps (femmes) ou 70 % (hommes).

Développé couché : 4 x 6 répétitions à 50 % du poids du corps (femmes) ou 65 % (hommes).

Tractions :
3 x 4 répétitions. Assistance selon les besoins individuels.

Pompes :
4 x 10 répétitions. Assistance selon les besoins individuels.



SEMAINE 3-4

Renforcement et progression

Objectif : Accroître la charge, introduire des fractionnés et réaliser des simulations complètes des épreuves.

Lundi

Musculation et fractionnés modérés

Mercredi

Technique et force dynamique

Vendredi

Musculation et fractionnés progressifs

Samedi

Simulation complète des épreuves

Semaine 3-4

LUNDI

Musculation et fractionnés modérés

Musculation (Repos entre séries : 2 minutes)

Squat : 5 x 6 répétitions répétitions maximales	**Développé couché :** 4 x 6 répétitions maximales	**Soulevé de terre :** 4 x 5 répétitions maximales

Cardio

Test navette Luc léger : viser au minimum 6 à 7 paliers (femmes) ou 8 à 9 paliers (hommes).	**Course prolongée :** 6 à 8 x 2 minutes à 80 % FCM, récupération 2 minutes.

Semaine 3-4

MERCREDI

Technique et force dynamique

Musculation **(Repos entre séries :** 2 minutes)

Squat :
5 x 6 répétitions maximales

Développé couché : 4 x 6 répétitions maximales

Tractions freinées :
4 x 5 répétitions en prenant 4 secondes dans la descente et en montant sur un banc pour la montée (si nécessaire)

Gainage :
4 x 30 secondes.

Semaine 3-4

VENDREDI

Musculation et fractionnés progressifs

Musculation (Repos entre séries : 90 secondes)

Squat : 4 x 8 répétitions maximales

Développé couché : 4 x 8 répétitions maximales

Tractions freinées : 4 x 6 répétitions en prenant 4 secondes dans la descente et en montant sur un banc pour la montée (si nécessaire)

Gainage frontal : 4 x 30 secondes.

Cardio

Test navette Luc léger : viser 1 palier supplémentaire par rapport au lundi.

Course prolongée : 8 x 1 minute à 85 % FCM, récupération 90 secondes.

Semaine 3-4

SAMEDI

Simulation complète des épreuves

Musculation (Repos entre exercices : 3 minutes)

Squat :
5 répétitions à 75 % du poids du corps (femmes) ou 110 % (hommes).

Développé couché :
6 répétitions à 40 % (femmes) ou 80 % (hommes).

Tractions :
6 répétitions ou 1 répétition pour les femmes

Cardio

Test navette Luc léger :
objectif : palier requis

SEMAINE 5-6

Simulation et intensité maximale

Objectif : Consolider les acquis, intensifier l'effort et préparer les performances aux TEP grâce à des répétitions complètes des épreuves dans des conditions similaires à celles du jour J.

Lundi

Musculation et endurance fractionnée

Mercredi

Technique, force et fractionné court

Vendredi

Simulation musculation et cardio intensif

Samedi

Simulation complète des épreuves

Semaine 5-6

LUNDI

Musculation et endurance fractionnée

Musculation (Repos entre séries : 2 minutes)

Squat : 5 x 5 répétitions à 75 % du poids du corps (femmes) ou 110 % (hommes) du poids corporel.

Développé couché : 4 x 6 répétitions à 50 % (femmes) ou 80 % (hommes).

Soulevé de terre : 4 x 5 répétitions à 85 % du poids corporel.

Tractions : 4 x 6 répétitions (assistées pour les femmes si nécessaire).

Endurance

Test navette Luc léger : atteindre ou dépasser le palier requis (7 pour femmes, 9 pour hommes).

Course fractionnée : 10 x 1 minute à 85-90 % de votre fréquence cardiaque maximale (FCM), récupération active de 1 minute entre les fractions.

Semaine 5-6

MERCREDI

Technique, force et fractionné court

Musculation (Repos entre séries : 2 minutes)

Squat : 4 x 6 répétitions à 80 % du poids du corps (femmes) ou 115 % (hommes).

Développé couché : 4 x 6 répétitions à 55 % (femmes) ou 85 % (hommes).

Tractions : 4 x 7 répétitions (assistées pour les femmes si nécessaire).

Gainage frontal : 4 x 40 secondes.

Endurance

Course fractionnée courte : 12 x 30 secondes à 90-95 % FCM, récupération 30 secondes entre les fractions.

Semaine 5-6

VENDREDI

Simulation musculation et cardio intensif

Musculation (Repos entre séries : 2 minutes)

Squat : 5 x 6 répétitions à 80 % (femmes) ou 120 % (hommes).

Développé couché : 4 x 8 répétitions à 55 % (femmes) ou 85 % (hommes).

Tractions : 4 x 6 répétitions (strictes, assistées si nécessaire pour les féminines).

Gainage latéral : 3 x 40 secondes par côté.

Endurance

Test navette Luc léger : objectif de dépasser les paliers requis pour maximiser la confiance.

Course fractionnée à haute intensité : 8 x 2 minutes à 90 % FCM, récupération 1 minute entre les fractions.

Semaine 5-6

SAMEDI

Simulation complète des épreuves

Musculation (Repos entre séries : 3 minutes)

Squat :
5 répétitions à 75 % (femmes) ou 110 % (hommes).

Développé couché :
6 répétitions à 40 % (femmes) ou 80 % (hommes).

Tractions :
réaliser le maximum de répétitions validées (4 à 6 pour les hommes, 1 assistée ou libre pour les femmes).

Endurance

Test navette Luc léger :
atteindre ou dépasser le palier requis

Course prolongée :
10 à 15 minutes à 70 % FCM pour travailler l'endurance post-effort.

AJUSTEMENTS

entre les semaines 5 et 6

Charges en musculation : Ajoutez 5 à 10 % sur les exercices principaux pour augmenter progressivement la difficulté.

Intensité en fractionné : Passez de 85 % FCM à 90-95 % FCM sur les efforts courts.

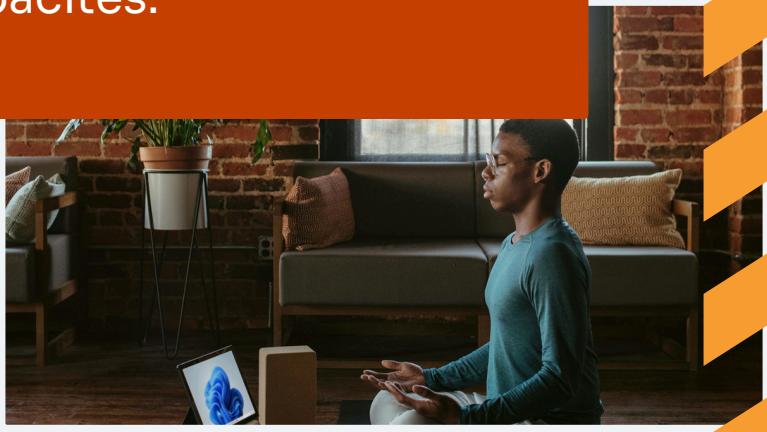
Simulation du samedi : Ajoutez une répétition supplémentaire pour le squat et le développé couché si vous vous sentez à l'aise.

PAR ABD FORMATION

CONSEILS PRATIQUES

Bien réussir le jour J :

Le jour des TEP est une étape cruciale. Voici nos meilleurs conseils pour arriver prêt(e), gérer votre stress et performer au maximum de vos capacités.



Préparation la veille

Reposez-vous suffisamment : Dormez au moins **7 à 8 heures** pour permettre à votre corps de récupérer pleinement. A l'inverse n**e vous mettez pas de pression** si vous ne fermez pas l'œil de la nuit : vous pouvez les réussir néanmoins !

Planifiez votre matériel :

- **Une tenue de sport confortable et adaptée** (chaussures pour le test Luc Léger, vêtements de musculation).
- Votre **certificat médical** et vos **documents administratifs** obligatoires.
- Une **bouteille d'eau et des en-cas** faciles à digérer (barres énergétiques, fruits secs).

Mangez un repas équilibré.

Gérez votre énergie le jour J

Petit-déjeuner adapté : Un équilibre de glucides et de protéines fera l'affaire ! Évitez la grosse dose de sucres rapides.

Échauffement ciblé : Préparez-vous en activant vos muscles avec des exercices dynamiques :

- Squats au poids du corps.
- Fentes marchées.
- Mobilisation articulaire (chevilles, genoux, épaules).

Montez en charge progressivement pour les exercices de force. Vous devez avoir fait votre barre cible avec une répétition en réserve avant de passer.

Faites un **échauffement sérieux** en cardio avant le Luc Léger : beaucoup de gens conservent leur énergie pour le test, c'est une erreur. Plus la filière aérobie est enclenchée en amont du test, et plus vous irez loin et facilement dans les paliers.

Hydratez-vous bien.

Stratégies pendant les épreuves

Test navette Luc Léger :

- **Restez concentré(e) sur votre respiration** (inspirez mécaniquement et volontairement en rythme par le nez, expirez par la bouche).
- **Fixez un objectif réaliste** basé sur vos entraînements (palier 7 femmes, palier 9 hommes) et poussez au-delà si vous en êtes capable.
- **Gardez un rythme constant,** sans sprint excessif au début. Au contraire, profitez au maximum de la phase initiale à faible intensité pour garder vos forces. L'épreuve ne commence qu'au palier 5 en réalité.

Épreuve de musculation :

- **Priorisez une exécution parfaite** des mouvements : une répétition propre vaut plus qu'une répétition forcée.
- **Gérez votre respiration :** inspirez en descendant (squat, développé couché) et expirez lors de la montée.
- Utilisez les pauses entre les exercices pour **récupérer activement** (marchez doucement, relâchez les tensions).

Gérez votre mental

Visualisez votre réussite : Imaginez-vous en train de **compléter chaque épreuve avec succès.** Cette technique booste votre confiance.

Fixez des objectifs intermédiaires : Ne pensez pas à l'ensemble des TEP, mais à **chaque étape individuellement**.
Un match à la fois !

Ignorez les autres candidats : Concentrez-vous sur **votre performance** et non sur ce que font les autres. Ce n'est pas un concours de force, vous devez tous atteindre le même objectif.

Après les épreuves

Décompressez : Prenez quelques minutes pour **marcher, relâcher les tensions et respirer profondément.**

Réhydratez-vous : Compensez les pertes hydriques avec de l'eau ou une boisson d'effort.

Prenez note de vos performances : Identifiez vos **points forts** et les domaines à **améliorer** si une seconde tentative est nécessaire.

PAR ABD FORMATION

VOTRE PROCHAIN OBJECTIF

PAR ABD FORMATION

Félicitations,

vous avez franchi une étape importante vers votre formation BPJEPS Activités de la Forme !

Chez ABD Formation, **nous vous soutenons tout au long de votre parcours** pour **devenir un(e) professionnel(le) du coaching sportif.**

Besoin d'un accompagnement personnalisé ?

BROUSSAL-DERVAL.COM

oui, nous vous formons au BPJEPS AFHM :)

PAR ABD FORMATION

LES MEILLEURS COACHS N'ARRÊTENT JAMAIS DE SE FORMER.

BROUSSAL-DERVAL.COM