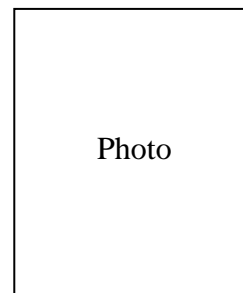


LICENCE STAPS

Première année



École Supérieure des Métiers du Sport

13, Boulevard de l'Hautil

95 092 Cergy-Pontoise Cedex

Tél. : 01.30.75.60.50

www.ileps.org

contact@ileps.org

Nom :
(Écrire en majuscules)

Prénom :

Adresse :

Code Postal : **Ville :**

Tél. portable : **Email :**

Comment avez-vous connu l'ILEPS ?

Salon étudiant, précisez : Journée Portes Ouvertes APB

Internet, précisez : Ancien étudiant, recommandation, précisez :

Membre de l'Institut Polytechnique Saint-Louis
École associée à l'Institut Catholique de Paris
Membre de la COMUE Université Paris Seine

PIÈCES À FOURNIR

DOSSIER

- Lettre de motivation manuscrite
- Attestation des notes obtenues aux épreuves anticipées de français
- Photocopie des bulletins trimestriels des deux dernières années scolaires (année en cours et année antérieure quel que soit le cursus)
- Certificat médical de non contre-indication aux pratiques sportives établi dans le mois civil d'envoi du dossier
- Photocopie de la carte d'identité
- Inscription aux épreuves des tests d'aptitude
- Chèque de 130 euros pour frais de dossier et tests à l'ordre de AGILEPS (non remboursable)

Pour les candidats déjà bacheliers, joindre également :

Photocopie du relevé des notes obtenues au baccalauréat et résultats des études suivies après le baccalauréat

Les élèves titulaires d'un baccalauréat étranger devront fournir la traduction en langue française de leur diplôme réalisée par un traducteur assermenté.

ATTENTION : SEULS LES DOSSIERS STRICTEMENTS COMPLETS SERONT EXAMINÉS

La confirmation de votre inscription aux tests d'aptitude vous sera adressée sous quinzaine à compter de la réception du dossier complet.

CONDITIONS À REMPLIR POUR L'ADMISSION DÉFINITIVE

- Admission à l'issue des tests d'aptitude
- Succès au baccalauréat (attestation à fournir dès réception)
- Contrat de formation dûment complété (envoyé ou remis après obtention du baccalauréat)

Pour les candidats déjà inscrits dans une université :

- *Dossier de transfert de l'université d'origine*

BOURSES

La bourse d'enseignement secondaire cesse après le baccalauréat. **Une nouvelle demande de bourse d'enseignement supérieur doit être formulée entre janvier et avril de l'année de terminale** sur le site Internet du CROUS de Versailles : www.crous.fr.

ÉTAT CIVIL – RENSEIGNEMENTS FAMILIAUX

Date de naissance : À :
Département de naissance :

Nationalité :

Série du BAC : Année :

Adresse des Parents :

Code Postal : Ville : Téléphone fixe :

Profession du père : Téléphone portable :

Profession de la mère : Téléphone portable :

AUTRES DEMANDES D'INSCRIPTION SOUHAITÉES (à renseigner obligatoirement)

Établissement	Secteur	Code Postal	Ville

SCOLARITÉ ANTÉRIEURE

Années	Classe ou Cycle	Série	Nom de l'Établissement	Public	Privé	Ville
				Cochez la case correspondante		
20 .. - 20 ..						
20 .. - 20 ..						
20 .. - 20 ..						

BREVETS : Animation ou Encadrement sportif (*Joindre les diplômes correspondants*)

Intitulé	Organisme	Ville	Date d'obtention

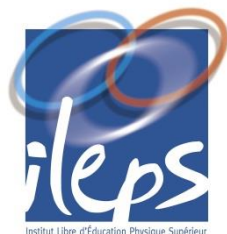
ACTIVITÉS : Sport, Éducation, Association (*encadrement, engagement, etc.*)

Année	Organisation	Adresse	Durée
20 .. - 20 ..			
20 .. - 20 ..			
20 .. - 20 ..			

Je, soussigné (e) certifie sur l'honneur l'exactitude des renseignements donnés dans ce dossier.

Date :

Signature :



ADMISSION RENTRÉE 2017 INSCRIPTION AUX TESTS D'APTITUDE DES MARDI 29 ET MERCREDI 30 AOÛT 2017

Je soussigné(e)

Nom Prénom

Date et lieu de naissance : à

Adresse postale :

.....
.....
.....

ai pris connaissance de la nature et du déroulement des épreuves d'admission à l'ILEPS, ai fourni le certificat médical de non contre-indication et m'inscris par la présente.

Toute inscription aux tests d'admission est définitive et non remboursable.

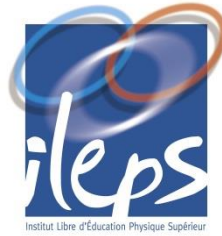
Date :

Signature :

Les tests permettent de vérifier l'aptitude à la poursuite d'études supérieures en STAPS, Éducation et Motricité ou Management du Sport.

Le dossier permet de vérifier la pertinence du choix de formation par rapport au projet et au parcours déjà effectué.

L'admission est prononcée à partir de l'examen du dossier du candidat et des résultats qu'il a obtenus aux tests d'intégration (enseignement général et aptitude physique).



CERTIFICAT MÉDICAL

À remplir
par le médecin

Je soussigné(e), Docteur

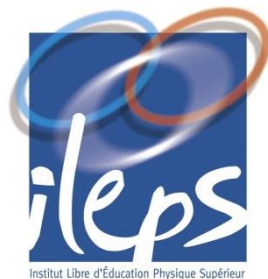
Certifie que

Né(e) le À

Ne présente aucune contre-indication à une pratique multisports,
à la participation aux tests d'intégration en 1^{ère} année de l'ILEPS
et à la poursuite d'un cursus universitaire en STAPS.

Date et Signature

Cachet du médecin
(obligatoire)



ADMISSION ET TESTS D'APTITUDE

29 ET 30 AOÛT 2017

ÉTUDIANTS DE 1^{ère} ANNÉE

CONDITIONS D'ADMISSION

L'admission est prononcée à partir de l'examen du dossier du candidat et des résultats qu'il a obtenus aux tests d'intégration.

Le dossier permet de vérifier la pertinence du choix de formation par rapport à son projet et au parcours qu'il a déjà effectué.

Les tests permettent de vérifier son aptitude à la poursuite des études et de la mention choisies.

La logique n'est pas celle d'un concours d'entrée mais bien celle du repérage d'un profil de candidat qui permet de valider ses chances de réussite et la pertinence de son projet de formation.

TESTS D'APTITUDE des 29 et 30 août 2017

Présentation :

Quel que soit le parcours visé par l'étudiant, celui-ci devra allier un bon niveau d'enseignement général à une culture et une pratique sportive.

C'est dans cet esprit que seront considérés ses résultats aux tests et c'est pourquoi il n'y a pas de note éliminatoire.

Il lui appartiendra d'équilibrer l'ensemble, en fonction de ses aptitudes et de son projet.

1/ Épreuves écrites

A/ Anglais (1 heure)

QCM

B/ Engagement, projet et culture sportive (45 minutes)

Simulation de projet

C/ Analyse et compréhension de texte (2 heures)

D/ Culture générale et expression (15 minutes)

QCM

2/ Épreuves physiques

A/ Natation : 100m, nage au choix du candidat

Barème en annexe 1

B/ Aptitudes motrices en situation de jeu collectif

Présentation en annexe 2

C/ Test VMA : Vitesse Maximale Aérobie

Présentation et barème en annexe 3

D/ Attestation de niveau de performance dans un sport de compétition (facultatif)

Annexe 4

ANNEXE 1

Barème Natation 100m nage libre

FILLES		GARÇONS	
TEMPS	NOTES	TEMPS	NOTES
1'25	20	1'10	20
1'27	19,5	1'12	19,5
1'29	19	1'14	19
1'31	18,5	1'16	18,5
1'33	18	1'18	18
1'35	17,5	1'21	17,5
1'37	17	1'23	17
1'39	16,5	1'25	16,5
1'41	16	1'27	16
1'43	15,5	1'29	15,5
1'45	15	1'31	15
1'47	14,5	1'33	14,5
1'49	14	1'35	14
1'50	13,5	1'37	13,5
1'52	13	1'39	13
1'54	12,5	1'41	12,5
1'56	12	1'43	12
1'58	11,5	1'45	11,5
2	11	1'47	11
2'02	10,5	1'49	10,5
2'05	10	1'50	10
2'07	9,5	1'54	9,5
2'09	9	1'57	9
2'11	8,5	2'00	8,5
2'13	8	2'04	8
2'15	7,5	2'07	7,5
2'17	7	2'10	7
2'20	6,5	2'12	6,5
2'23	6	2'14	6
2'27	5,5	2'16	5,5
2'30	5	2'18	5
2'33	4,5	2'24	4,5
2'37	4	2',28	4
2'41	3,5	2'32	3,5
2'45	3	2'26	3
2'50	2,5	2'40	2,5
2'55	2	2'45	2
3'00	1,5	2'50	1,5
3'05	1	2'55	1
3'10	0,5	3'00	0,5
3'15	0	3'05	0

ANNEXE 2

Test « Aptitudes motrices en situation de jeu collectif »

Le jeu est choisi afin de garantir au mieux l'équité entre les candidats.

Les règles de jeu seront présentées le jour du test.

Les équipes seront constituées de façon aléatoire.

Plusieurs séquences de jeu seront proposées, avec des partenaires ou des adversaires différents.

Les critères d'évaluation sont les suivants :

- **Aptitude à adapter sa motricité en fonction de règles de jeu énoncées**
- **Volume de jeu individuel**
- **Aptitude à adapter ses placements et déplacements en fonction de la relation de partenariat et de la relation d'opposition avec les autres joueurs**
- **Aptitude à organiser l'équipe en fonction de l'organisation adverse**

ANNEXE 3

Tests VMA : test navette ou test sur piste (test Luc Leger)

La consommation d'oxygène, pour produire des efforts, augmente en fonction de la vitesse jusqu'à une limite plateau à partir de laquelle la consommation ne peut plus augmenter. On atteint la limite de nos qualités dites « d'Endurance ». Ainsi suffit-il de mesurer la vitesse que la personne peut maintenir dans un contexte précis pour avoir le reflet de ce que sont ses capacités physiques notamment aérobies.

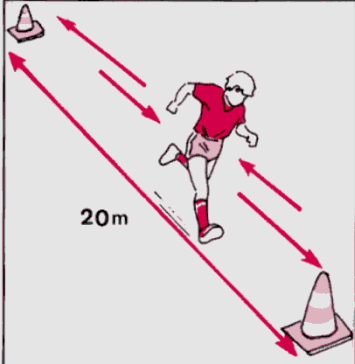
Les différentes épreuves pour mesurer ces qualités d'endurance vont toutes utiliser un protocole où la personne va devoir accélérer progressivement sa vitesse en suivant un rythme. La vitesse qui sollicite le maximum de consommation d'oxygène est appelée vitesse maximale aérobie (VMA).

Calcul de la VMA à partir du test navette

Le principe des tests déterminant la VMA est de courir le plus longtemps possible en suivant les vitesses et déplacements qui sont imposés par un signal sonore alors que ces vitesses vont régulièrement augmenter. Dans le test navette que vous allez réaliser, cette vitesse va augmenter de 0.5 km/h toutes les minutes, ce qui crée ce que l'on appelle un palier au cours duquel la vitesse reste la même.

Vous courez donc à la même vitesse pendant 1 minute puis vous accélérez progressivement tandis que le signal qui vous est donné lui aussi évolue et tient compte de la nouvelle vitesse que vous devez adopter.

Pour permettre aux personnes de trouver et de conserver cette vitesse, on donne des repères de distance à parcourir dans un temps.

 <ul style="list-style-type: none">• Test-navette (LEGER et coll., 1984).• Vitesse au premier palier : 8,5 km/h⁻¹.• Paliers de 1 minute.• Vitesse incrémentée de 0,5 km/h⁻¹ à chaque palier.	<p>Dans ce test, la distance à parcourir s'effectue à partir de navette (aller / retour) de 20 mètres.</p> <p><u>L'allure du début du test</u> est très lente 8 km/h.</p> <p>Toutes les minutes, le temps entre deux signaux sonores va diminuer et ainsi la vitesse augmenter de 0.5km/h.</p> <p>Voir la feuille donnant les temps de passage tous les 20 mètres.</p> <p>Sur le terrain on utilise fréquemment un terrain de Handball qui mesure en largeur 20 mètres.</p>
Dispositif représentant le test navette	

Lorsque vous ne pouvez plus suivre la vitesse imposée, c'est à dire lorsque vous êtes en retard systématiquement à chaque plot avec une distance de plus de 2 mètres, **sans ne plus pouvoir rattraper ce retard** alors on considère que vous avez atteint la vitesse qui sollicite votre consommation maximale d'Oxygène, votre vitesse maximale aérobie, exprimée en Km/h.

Pour vous entraîner :

Si vous ne connaissez pas votre VMA vous devez commencer votre test à 8 km/h. Nous vous conseillons tout de même de vous échauffer très lentement pendant au moins 5 minutes.

palier	Vitesse Navette Km/h	Temps de passage aux repères : tous les 20 mètres													
		9	18	27	36	45	54	1'03							
1	8														
2	8,5	1'11	1'20	1'28	1'37	1'45	1'54	2'02							
3	9	2'10	2'18	2'26	2'34	2'42	2'50	2'58							
4	9,5	3'06	3'14	3'22	3'29	3'37	3'44	3'52	4'						
5	10	4'07	4'14	4'21	4'28	4'36	4'43	4'50	4'57						
6	10,5	5'04	5'11	5'17	5'24	5'31	5'38	5'45	5'52	5'59					
7	11	6'06	6'12	6'19	6'25	6'32	6'39	6'45	6'51	6'58					
8	11,5	7'05	7'11	7'17	7'23	7'30	7'36	7'42	7'48	7'55	8'01				
9	12	8'07	8'13	8'19	8'25	8'31	8'37	8'43	8'49	8'55	9'01				
10	12,5	9'07	9'13	9'19	9'24	9'30	9'36	9'42	9'47	9'53	9'59				
11	13	10'05	10'10	10'16	10'21	10'27	10'32	10'38	10'43	10'49	10'55	11'			
12	13,5	11'05	11'11	11'16	11'21	11'26	11'32	11'37	11'42	11'48	11'53	11'58			
13	14	12'03	12'08	12'13	12'19	12'24	12'29	12'34	12'39	12'44	12'49	12'55	13'		
14	14,5	13'05	13'10	13'15	13'20	13'25	13'30	13'35	13'40	13'45	13'50	13'55	14'		
15	15	14'05	14'10	14'14	14'19	14'24	14'29	14'34	14'38	14'43	14'48	14'53	14'58		
16	15,5	15'02	15'07	15'12	15'17	15'22	15'26	15'31	15'36	15'40	15'45	15'50	15'54	15'59	
17	16	16'03	16'08	16'12	16'17	16'21	16'26	16'30	16'35	16'39	16'44	16'48	16'53	16'57	
18	16,5	17'02	17'06	17'11	17'15	17'20	17'24	17'28	17'33	17'37	17'41	17'46	17'50	17'54	

Calcul de la VMA à partir du test Luc Leger

Description du déroulement (course sur piste) :

1. Placé au niveau d'un plot, le candidat démarre au coup de sifflet à l'allure choisie pour le premier palier (voir ci-dessous).
2. Des coups de sifflet sont donnés en correspondance avec les passages au niveau des repères. À chaque signal, il faut être au niveau d'un plot. En cas d'avance, il faut ralentir progressivement et inversement en cas de retard.
3. Après environ 2' de course à la même allure, 2 coups de sifflet seront donnés. Cela signifie que la vitesse est augmentée de 1km/h. La nouvelle vitesse à laquelle le candidat se trouve lui sera alors communiquée.
4. L'objectif est de suivre la vitesse imposée le plus longtemps possible. Lorsque le candidat sent qu'il perd du terrain sans arriver à le rattraper, il s'arrête. La vitesse de dernier palier entièrement réalisé correspond à la vitesse maximale de course (VMA). C'est une allure clé de l'entraînement.

Test Luc Leger : Test Progressif de course (paliers de 2', incrémentation de 1km/h)

km/h	min / km	0,050	0,100	0,150	0,200	0,250	0,300	0,350	0,400	0,450	0,500	0,550	0,600	0,650	0,700	0,750	0,800	0,850	0,900
7km/h	8:34,00	00:25,7	00:51,4	01:17,1	01:42,8	02:08,5													
8km/h	7:30,00	00:22,5	00:45,0	01:07,5	01:30,0	01:52,5	02:15,0												
9km/h	6:40,00	00:20,0	00:40,0	01:00,0	01:20,0	01:40,0	02:00,0												
10 km/h	6:00,00	00:18,0	00:36,0	00:54,0	01:12,0	01:30,0	01:48,0	02:06,0											
11km/h	5:27,00	00:16,4	00:32,7	00:49,1	01:05,4	01:21,8	01:38,1	01:54,5	02:10,8										
12 km/h	5:00,00	00:15,0	00:30,0	00:45,0	01:00,0	01:15,0	01:30,0	01:45,0	02:00,0										
13 km/h	4:36,90	00:13,8	00:27,7	00:41,5	00:55,4	01:09,2	01:23,1	01:36,9	01:50,8	02:04,6									
14 km/h	4:17,10	00:12,9	00:25,7	00:38,6	00:51,4	01:04,3	01:17,1	01:30,0	01:42,8	01:55,7	02:08,6								
15 km/h	4:00,00	00:12,0	00:24,0	00:36,0	00:48,0	01:00,0	01:12,0	01:24,0	01:36,0	01:48,0	02:00,0								
16 km/h	3:45,00	00:11,3	00:22,5	00:33,8	00:45,0	00:56,3	01:07,5	01:18,8	01:30,0	01:41,3	01:52,5	02:03,8							
17 km/h	3:31,75	00:10,6	00:21,2	00:31,8	00:42,4	00:52,9	01:03,5	01:14,1	01:24,7	01:35,3	01:45,9	01:56,5	02:07,1						
18 km/h	3:20,00	00:10,0	00:20,0	00:30,0	00:40,0	00:50,0	01:00,0	01:10,0	01:20,0	01:30,0	01:40,0	01:50,0	02:00,0						
19 km/h	3:09,45	00:09,5	00:18,9	00:28,4	00:37,9	00:47,4	00:56,8	01:06,3	01:15,8	01:25,3	01:34,7	01:44,2	01:53,7	02:03,1					
20 km/h	3:00,00	00:09,0	00:18,0	00:27,0	00:36,0	00:45,0	00:54,0	01:03,0	01:12,0	01:21,0	01:30,0	01:39,0	01:48,0	01:57,0	02:06,0				
21 km/h	2:51,40	00:08,6	00:17,1	00:25,7	00:34,3	00:42,9	00:51,4	01:00,0	01:08,6	01:17,1	01:25,7	01:34,3	01:42,8	01:51,4	02:00,0				
22 km/h	2:43,60	00:08,2	00:16,4	00:24,5	00:32,7	00:40,9	00:49,1	00:57,3	01:05,4	01:13,6	01:21,8	01:30,0	01:38,2	01:46,3	01:54,5	02:02,7			
23 km/h	2:36,50	00:07,8	00:15,7	00:23,5	00:31,3	00:39,1	00:47,0	00:54,8	01:02,6	01:10,4	01:18,3	01:26,1	01:33,9	01:41,7	01:49,6	01:57,4	02:05,2		
24 km/h	2:30,00	00:07,5	00:15,0	00:22,5	00:30,0	00:37,5	00:45,0	00:52,5	01:00,0	01:07,5	01:15,0	01:22,5	01:30,0	01:37,5	01:45,0	01:52,5	02:00,0		
25 km/h	2:24,00	00:07,2	00:14,4	00:21,6	00:28,8	00:36,0	00:43,2	00:50,4	00:57,6	01:04,8	01:12,0	01:19,2	01:26,4	01:33,6	01:40,8	01:48,0	01:55,2	02:02,4	
26 km/h	2:18,45	00:06,9	00:13,8	00:20,8	00:27,7	00:34,6	00:41,5	00:48,5	00:55,4	01:02,3	01:09,2	01:16,1	01:23,1	01:30,0	01:36,9	01:43,8	01:50,8	01:57,7	02:04,6

Barème VMA

VMA NAVETTE

VMA SUR PISTE

NOTE	FILLES	GARCONS	FILLES	GARCONS
20	14,75	16,25	18,50	21,00
19	14,5	16	18,00	20,50
18	14,25	15,75	17,75	20,25
17	14	15,5	17,25	20,00
16	13,75	15,25	16,75	19,50
15	13,5	15	16,25	19,00
14	13,25	14,75	16,00	18,75
13	13	14,5	15,50	18,25
12	12,75	14,25	15,00	17,75
11	12,5	14	14,50	17,25
10	12,25	13,75	14,00	16,75
9	12	13,5	13,50	16,25
8	11,75	13,25	13,25	16,00
7	11,5	13	12,75	15,50
6	11,25	12,75	12,25	15,00
5	11	12,5	11,75	14,50
4	10,75	12,25	11,25	14,00
3	10,5	12	11,00	13,75
2	10,25	11,75	10,50	13,25
1	10	11,5	10,00	12,75

ANNEXE 4

Attestation de niveau de performance dans un sport de compétition (points supplémentaires)

Quelle que soit votre spécialité sportive de compétition, pour obtenir une note dans ce quatrième test physique, il vous faut obtenir une Attestation de niveau de performance certifiée par la fédération correspondant.

Cette attestation peut être par exemple :

- votre licence fédérale si votre classement y figure (cas du tennis et du golf par exemple)
- une attestation du président de votre club certifiant que vous jouez régulièrement dans tel ou tel championnat en sport collectif
- le document officiel de la fédération situant votre niveau de jeu ou votre classement (cas de la voile par exemple)
- le titre ou le classement que vous avez obtenu dans telle ou telle compétition nationale ou internationale (cas de la gymnastique par exemple)

Elle devra être fournie au plus tard le 17 juillet 2017. Vous n'obtiendrez de note, et donc de points supplémentaires, que si vous fournissez les documents demandés.

ILEPS, École Supérieure des Métiers du Sport

Institut Polytechnique Saint-Louis (IPSL)

13 Boulevard de l'Hautil

95000 CERGY-PONTOISE

Plan d'accès



Accès par le RER Ligne A3 ou par la Ligne Paris-Saint-Lazare de la SNCF,
Station « Cergy-Préfecture »

Accès par l'Autoroute A15 Direction « Cergy-Pontoise »,
Sortie N°9 « Cergy Centre »,
suivre la direction « Conseil départemental du Val d'Oise »