



BPJEPS ACTIVITES DE LA FORME

Modalités pour l'entrée en formation

Test d'exigences préalables à l'entrée en formation TEP

Les exigences préalables à l'entrée en formation du BP JEPS spécialité « éducateur sportif » mention « activités de la forme » sont les suivantes :

Le(la) candidat(e) doit :

- **Être titulaire de l'une des attestations de formation relative au secourisme suivante :**
 - « Prévention et secours civiques de niveau 1 » (PSC1) ;
 - « Premiers secours en équipe de niveau 1 » (PSE 1) **en cours de validité** ;
 - « Premiers secours en équipe de niveau 2 » (PSE 2) **en cours de validité** ;
 - « Attestation de formation aux gestes et soins d'urgence » (AFGSU) de niveau 1 ou de niveau 2 **en cours de validité** ;
 - « Certificat de sauveteur secouriste du travail (SST) » **en cours de validité**.
 -
- **Présenter un certificat médical de non contre-indication de la pratique et à l'enseignement des « activités de la forme » datant de moins d'un an à la date de l'entrée en formation ;**
- **Être capable de réaliser les tests techniques suivants :**

Tests techniques d'entrée en formation pour l'option « cours collectifs »

- **Épreuve n° 1** : test navette « Luc Léger » :
 - Palier 7 (réalisé) pour les femmes
 - Palier 9 (réalisé) pour les hommes.
- **Épreuve n° 2** : le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique de 60 minutes au total, comprenant
 - 10 minutes d'échauffement collectif,
 - 20 minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme,
 - 20 minutes de passage en renforcement musculaire,
 - 10 minutes de retour au calme sur 5 étirements.

Le(la) candidat(e) reproduit les éléments techniques sa prestation en fonction d'indications verbales ou gestuelles données.

Il/elle est capable de mémoriser et de reproduire un enchaînement simple. La trame des enchaînements de l'épreuve n°2 figure en annexe IV-A.

Trame D'échauffement, Step, renforcement et étirement TEP

Type de cours, niveau et durée		Échauffement, cour de STEP, renforcement musculaire et étirement, Total 30 min					
Objectif de la séance		Évaluation TEP					
N° DU BLOC	Bloc final (avec changement de pieds)	Compte	Changement de pieds	Approche ou orientations	Coordination	Durée par bloc	Cumul durée (en min)
Echauffement	Echauffement à la convenance de l'intervenant : Activation cardio vasculaire, préparation générale et spécifique, préparation ostéo-articulaire, musculo-tendineuse, évaluation du niveau du groupe motivation	Mouvement de la CV dans tous les plans, enchaînement de LIA + ex de la base squat, fentes, antépulsion des bras, rotation.....					10 minutes
1 ^{er} bloc	1 basic +1 mambo cha cha 1 chassé sur le step + 1 mambo 3 genoux L step (en bout) 1 basic à cheval + 1 basic retour face	8 temps 8 temps 8 temps 8 temps	Sur le mambo cha cha sur le chassé Sur les 3 genoux L step	Face Face En bout Début en bout puis retour en face	Bras simples sur les 3 genoux L step	9 minutes	
2 ^{ème} bloc	1 basic + 1 traversée + 3 genoux ciseaux 1 traversée+ 2 dégagés sur le step +1 V step	16 temps 16 temps	Lors des 3 genoux ciseaux	Début face/fin dos Début dos et revient face avec le basic Traversée avant les dégagés	Bras simples sur les 2 dégagés et sur le V step	9 minutes	
Retour au calme						2 minutes	
						Temps cumulé	30 minutes

Type de cours et durée	Cours de renforcement musculaire avec des éléments imposés : Squat/Fentes/Pompes/Gainages, 20 minutes de renfo et 10 minutes de retour au calme. TOTAL 30 minutes. Évaluation posture et souplesse
------------------------	--

N° et nom de l'exercice	Croquis	Objectif et séquences	Placement de base et mouvement	Précision rythmiques	Durée (w/repos)	Temps	Cumul temps en minute	Critère de réussite
1) Squat		Séquence de squat à répéter 3 fois	Flexion des hanches, genoux, chevilles puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	4 min 30	-Respecte le rythme -Respecte l'exécution du mouvement -Respecte la posture
2) Pompes		Séquence de pompes à répéter 3 séries	Flexion des coudes, alignement coudes épaules. En planches pour les hommes et genoux pour les femmes	Rythmique à la convenance de l'intervenant	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	7 min 30	
3) Fentes à droite		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	12 min	
4) Gainage		Séquence de gainage à répéter 3 séries	Planche frontale	Isométrie	3 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1 minute x séquences soit 3 min	15 min	
5) Fentes à gauche		Séquence de fentes à répéter 3 séries	Flexions des hanches, genoux puis retour en position de départ	Rythmique à la convenance de l'intervenant	5 blocs de travail /1 bloc de récupération par séquence	1min30 x 3 séquences soit 4 min 30	19 min 30	

Retour au calme avec 5 étirements							
1) Flexion du buste		Evaluation souplesse chaîne postérieure et maintien de la posture	Position assise, jambes tendues en avant, flexion du buste		2 min	2 min	Respect de la posture
2) Flexion du buste		Evaluation souplesse adducteur et chaîne postérieure	Position assise, jambes tendues en ouverture, flexion du buste		2 min	4 min	
3) Chien tête en bas		Evaluation posturale et souplesse	Angles tronc/ jambe à 90°, jambe et bras tendus, tête alignée main au sol		2 min	6 min	
4) Planche debout position unipodale (pied droit au sol)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe		4 min	10 min	
5) Planche debout unipodale (pied à gauche au sol)			Planche debout, position unipodale, alignement bras tête tronc jambe				
				Total	60 minutes		

Tests techniques d'entrée en formation pour l'option « haltérophilie, musculation »

- **Épreuve n° 1** : test navette « Luc Léger » :
 - Palier 7 (réalisé) pour les femmes
 - Palier 9 (réalisé) pour les hommes
- **Épreuve n° 2** : Le(la) candidat(e) réalise une épreuve de démonstration technique composée des exercices* figurant dans le tableau suivant :

Exercice	FEMME		HOMME	
	répétition	pourcentage	répétition	pourcentage
SQUAT	5 répétitions	75 % poids du corps	6 répétitions	110 % poids du corps
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat	1 répétition	menton > barre maque barre prise de main au choix : pronation ou supination	6 répétitions	menton > barre maque barre prise de main au choix : pronation ou supination
DEVELOPPE COUCHE	4 répétitions	40 % poids du corps	6 répétitions	80 % poids du corps
Exercice	Schéma		Critères de réussite	
SQUAT			<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - 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 	
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat			<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement Si prise en pronation amener la barre au contact de la maque ou sous le menton à chaque mouvement Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement 	
DEVELOPPÉ COUCHE			<ul style="list-style-type: none"> - Exécuter le nombre requis de mouvement - 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. 	

LA FORMATION

UNITE CAPITALISABLE 1

ENCADRER TOUT PUBLIC DANS TOUT LIEU ET TOUTE STRUCTURE

1-1 Communiquer dans les situations de la vie professionnelle

- Adapter sa communication aux différents publics
- Produire des écrits professionnels
- Promouvoir les projets et actions de la structure

1-2 Prendre en compte les caractéristiques des publics dans leurs environnements dans une démarche d'éducation à la citoyenneté

- Repérer les attentes et les besoins des différents publics
- Choisir les démarches adaptées en fonction des publics
- Garantir l'intégrité physique et morale des publics

1-3 Contribuer au fonctionnement d'une structure

- Se situer dans la structure
- Situer la structure dans les différents types d'environnement
- Participer à la vie de la structure

UNITE CAPITALISABLE 2

METTRE EN ŒUVRE UN PROJET D'ANIMATION S'INSCRIVANT DANS LE PROJET DE LA STRUCTURE

2-1 Concevoir un projet d'animation

- Situer son projet d'animation dans son environnement, en fonction du projet de la structure, de ses ressources et du public accueilli
- Définir les objectifs et les modalités d'évaluation
- Identifier les moyens nécessaires à la réalisation du projet

2-2 Conduire un projet d'animation

- Planifier les étapes de réalisation
- Animer une équipe dans le cadre du projet
- Procéder aux régulations nécessaires

2-3 Evaluer un projet d'animation

- Utiliser les outils d'évaluation adaptés
- Produire un bilan
- Identifier des perspectives d'évolution

UNITE CAPITALISABLE 3

CONCEVOIR UNE SEANCE, UN CYCLE D'ANIMATION OU D'APPRENTISSAGE DANS LE CHAMP DES ACTIVITES DE LA FORME

3-1 Concevoir la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage

- Fixer les objectifs de la séance ou du cycle et les modalités d'organisation
- Prendre en compte les caractéristiques du public dans la préparation de la séance ou du cycle
- Organiser la séance ou le cycle

3-2 Conduire la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage

- Programmer une séance ou un cycle en fonction des objectifs

- Mettre en œuvre une démarche pédagogique adaptée aux objectifs de la séance ou du cycle
 - Adapter son action pédagogique
- 3-3 Evaluer la séance, le cycle d'animation ou d'apprentissage**
- Construire et utiliser des outils d'évaluation adaptés
 - Evaluer son action
 - Evaluer la progression des pratiquants

UNITE CAPITALISABLE 4 a) Option « COURS COLLECTIFS »

MOBILISER LES TECHNIQUES DE LA MENTION DES ACTIVITES DE LA FORME POUR METTRE EN ŒUVRE UNE SEANCE OU UN CYCLE D'APPRENTISSAGE DANS L'OPTION « COURS COLLECTIFS »

4-1 Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option

- Maîtriser les techniques de l'option
- Maîtriser les gestes techniques dont les aides et parades et les conduites professionnelles de l'option
- Utiliser les gestes techniques appropriés dans un objectif d'apprentissage

4-2 Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option

- Maîtriser et faire appliquer les règlements techniques et usages de la discipline de l'option
- Maîtriser et faire appliquer le cadre de la pratique
- Sensibiliser aux bonnes pratiques et aux conduites à risque

4-3 Garantir des conditions de pratique en sécurité

- Utiliser le matériel adapté au public et conforme aux règles de sécurité
- Aménager la zone de pratique ou d'évolution
- Veiller à la conformité et à l'état du matériel et de la zone de pratique ou d'évolution

UNITE CAPITALISABLE 4 b) Option « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »

MOBILISER LES TECHNIQUES DE LA MENTION DES ACTIVITES DE LA FORME POUR METTRE EN ŒUVRE UNE SEANCE OU UN CYCLE D'APPRENTISSAGE JUSQU'AU 1er NIVEAU DE COMPETITION FÉDÉRALE DANS L'OPTION « HALTÉROPHILIE, MUSCULATION »

4-1 Conduire une séance ou un cycle en utilisant les techniques de l'option

- Maîtriser les techniques de l'option
- Maîtriser les gestes techniques dont les aides et parades et les conduites professionnelles de l'option
- Utiliser les gestes techniques appropriés dans un objectif d'apprentissage

4-2 Maîtriser et faire appliquer les règlements de l'option

- Maîtriser et faire appliquer les règlements techniques de la fédération délégataire de l'haltérophilie, musculation
- Maîtriser et faire appliquer le cadre de la pratique en haltérophilie, musculation, dont la pratique compétitive en haltérophilie
- Sensibiliser aux bonnes pratiques et aux conduites à risque

4-3 Garantir des conditions de pratique en sécurité

- Utiliser le matériel adapté au public et conforme aux règles de sécurité
- Aménager la zone de pratique ou d'évolution
- Veiller à la conformité et à l'état du matériel et de la zone de pratique ou d'évolution