

BPJEPS ACTIVITES DE LA FORME

Modalités pour l'entrée en formation

En plusieurs étapes

ETAPE 1

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
 - dix minutes d'échauffement collectif,
 - vingt minutes de passage en STEP à un rythme de 128 à 132 battements par minute dont deux minutes de retour au calme,
 - vingt 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 calmes .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 postérieur 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 postérieur	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 nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination	6 répétitions	menton > barre nuque 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			- 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			- Exécuter le nombre requis de mouvement - Si prise en pronation amener la barre au contact de la nuque ou sous le menton à chaque mouvement - Si prise en supination amener la barre en dessous du menton à chaque mouvement	
DEVELOPPÉ COUCHE			- 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 - Ase 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.	

Suite à l'acquisition de ces tests, vous accédez à l'étape 2 « les sélections »

ETAPE 2 – Tests de sélection

Sélection pour l'option « cours collectifs »,

- **Epreuve n°1** : un semi-marathon Fitness comportant :
 - - 5' d'échauffement
 - - 20' de cours de STEP
 - - 20' de cours de type LIA
 - - 30' de renforcement musculaire
 - - 20' de cours de STRETCHING
 - - 5' de retour au calme

Sélection pour l'option « haltérophilie, musculation »,

- **épreuve n°1** : épreuve technique composée des exercices suivants :

Exercice	FEMME		HOMME	
	Répétition	Pourcentage	Répétition	Pourcentage
SQUAT	20 répétitions	75 % poids du corps	20 répétitions	110 % poids du corps
TRACTION en pronation ou en supination au choix du candidat	10 répétitions	menton>barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination	20 répétitions	menton>barre nuque barre prise de main au choix : pronation ou supination
DEVELOPPE COUCHE	20 répétitions	40 % poids du corps	20 répétitions	80 % poids du corps

Sélections pour les deux options :

- **épreuve n° 1** : test navette «Luc Léger » :
 - palier 9 (réalisé) pour les femmes
 - palier 11 (réalisé) pour les hommes
- **épreuve n° 2** : Un écrit relatif au profil du candidat, à ses pratiques et expériences dans le domaine du sport et à ses attentes et besoins à l'égard de la formation. Le candidat doit donc produire un écrit en 3 parties :
 - Première partie : sur le parcours, l'expérience, les faits marquants de la vie du candidat en lien avec sa pratique sportive, les réflexions et expériences qu'il en a tiré. (6 pts)
 - Deuxième partie : son expérience sportive en tant que pratiquant, encadrant, en association, en structure. (5pts)
 - Troisième partie : sa motivation à rentrer en formation, qu'est ce qui intéresse le candidat dans la formation, ses centres d'intérêts, son ou ses projets dans le milieu de la forme, les structures qui l'intéresse. (5pts)

et 1 point pour l'orthographe - 1 point pour la syntaxe - 2 points pour la structuration du devoir

Etude de votre dossier d'inscription

1 - Suite à l'**acquisition** de vos tests d'exigences préalables, la **réussite** de vos tests de sélection **et** après étude de votre dossier, vous pouvez accéder à l'étape 3 « le positionnement »

ETAPE 3 – Positionnement

- Présentation de la formation en groupe.
- Entretien individuel ou il vous sera proposé un parcours individuel de formation adapté selon votre profil :
 - demandeur d'emploi
 - contrat d'apprentissage, contrat professionnalisation...
 - prise en charge OPCO (Transition Pro, ANFH, FAFTT,...)
 - stagiaire non aidé

Pour valider votre inscription auprès de la direction régionale et départementale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale des Pays de la Loire et de Loire-Atlantique, il vous sera demandé de fournir obligatoirement le jour du positionnement :

- 10 timbres postaux autocollants (tarif en vigueur, lettre de 20 g) pour l'envoi des résultats en recommandés au candidat

LA FORMATION

Référentiel de certification

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